

PERFIL NUTRICIONAL E OS MOTIVOS PARA ADESÃO DA NATAÇÃO NO PERÍODO DA INFÂNCIA NA CIDADE DE PORTO VELHO – RO

Nutritional profile and the reasons for swimming in the child's period in the city of Porto Velho

Geisiele de Oliveira Pestana¹; Ricardo Pablo Passos²; Luís Felipe Sílio^{1,2,4}; Érika de Araújo Almeida¹; Naiara Triverio Camacho¹; Mízael Andrade Pedersoli¹; José Ricardo Lourenço de Oliveira²; Heleise Faria dos Reis de Oliveira³; Carlos Henrique Prevital Fileni²; Guanís de Barros Vilela Junior²; Elizângela de Souza Bernaldino^{1,4}

ISSN: 2178-7514

Vol. 12 | Nº. 3 | Ano 2020

RESUMO

A presente pesquisa tem por objetivo avaliar o perfil nutricional de crianças nadadoras e o fator motivacional para adesão da natação em uma escolinha na cidade de Porto Velho – RO. Para tanto foi realizada um estudo do tipo descritivo exploratório com 35 crianças sendo 16 do sexo feminino e 19 do sexo masculino com faixa etária de 04 a 09 anos que praticam natação em uma escolinha localizada na cidade de Porto Velho – RO. Como instrumentos de coleta de dados, foi utilizado 01 (um) questionário semiestruturado com 08 questões mistas e 01 (uma) ficha de avaliação antropométrica para anotação do peso corporal, estatura corporal, circunferência da cintura, dobras cutâneas (tricipital e subescapular); Índice de Massa Corporal (IMC) e % Gordura. A pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade São Lucas, e foi realizada nos meses de setembro e outubro de 2019. Para coleta de dados foi utilizado 01 questionário semiestruturado com 08 questões mistas e 01 ficha de avaliação antropométrica para anotação do peso corporal, estatura corporal, circunferência da cintura, dobras cutâneas (tricipital e subescapular); índice de massa corporal; IMC e (%G) de gordura. Para análise dos resultados recorreu-se a estatística descritiva percentual e os dados foram apresentados em tabelas. Como resultados, verificou-se no perfil: (45,7%) sexo feminino; (54,2%) masculino; (54,2%) cor branca; (71,4%) praticam a atividade entre 02 e 04 anos de natação; (100%) com frequência de 2 a 3 vezes na semana. Quanto aos motivos: (60%) o motivo foi por interesse da família; (51,4%) tiveram benefícios na saúde e doenças respiratórias. Em relação ao perfil nutricional: (65%) incluem saladas e verduras; (85,7%) incluem frutas e sucos naturais; (65,7%) evita alimentos gordurosos; (85,7%) evita alimentos defumados e salgados; (48,5%) gostam de doces e chocolates; (48,5%) gosta de pizza e cachorro quente; (68,5%) não gosta de refrigerantes; (60%) faz refeições ricas em carboidratos e proteínas após a natação; (63%) toma o café completo; (85,7%) faz as refeições em local calmo; (100%) faz de 3 a 5 refeições por dia. Em relação ao perfil antropométrico, obte-se os seguintes valores médios: 6,0 anos de idade; 23,4 kg no peso corporal; 120 cm na estatura; 59,9 cm para CC; 15,2 no IMC; e 18,2 no %G. No que diz respeito ao estado nutricional, (10,5%) está com magreza acentuada; (56,3%) do sexo feminino; (68,4%) masculino apresenta eutrofia. Concluiu-se que maior parte dos participantes apresentaram eutrofia devido ter uma alimentação saudável, e praticarem natação de 02 a 04 anos com frequência de 2 a 3 vezes na semana. O interesse da família e a percepção positiva da família referente aos benefícios para saúde e prevenção de doenças respiratórias contribuíram sobremaneira para as crianças buscarem a natação como prática de atividade física regular.

Palavras-chave: Natação. Infância. Motivos. Perfil Nutricional.

ABSTRACT

This research aims to evaluate the nutritional profile of swimming children and the motivational factor for swimming adherence in a school in the city of Porto Velho - RO. To this end, a descriptive exploratory study was carried out with 35 children, 16 of whom were female and 19 were male, aged between 04 and 09 years old, who practice swimming in a school located in the city of Porto Velho - RO. As instruments for data collection, 01 (one) semi-structured questionnaire with 08 mixed questions and 01 (one) anthropometric evaluation form was used to record body weight, body height, waist circumference, skin folds (tricipital and subscapular); Body Mass Index (BMI) and % Fat. The research was submitted to and approved by the Research Ethics Committee of College São Lucas and was carried out in the months of September and October 2019. For data collection, 01 semi-structured questionnaire with 08 mixed questions and 01 anthropometric evaluation form for annotation was used. body weight, body height, waist circumference, skin folds (tricipital and subscapular); body mass index; BMI and (% F) of blood. To analyze the results, the percentage descriptive statistics was used, and the data were presented in tables. As a result, we obtained that most of the swimming participants are male 54.2% white 54.2% and with time of 02 and 04 years of swimming 71.4%, and with frequency of 2 to 3 times in week with 100%. And with 60% the reason was due to family interest and 51.4% had health benefits and respiratory diseases. With 65% of eating habits, salads and vegetables are included, 85.7% includes fruits and natural juices, 65.7% avoids fatty foods, 85.7% avoids smoked and salty foods, 48.5% likes sweets and chocolates, 48.5% like pizza and hot dogs, 68.5% don't like soft drinks and 60% eat meals rich in carbohydrates and proteins after swimming. And 63% eat full coffee and 85.7% eat in a quiet place, and 100% eat 3 to 5 meals a day. Regarding the anthropometric profile, the mean variable by age (years) 6.0, weight (kg) 23.4, height (cm) 120, WC (cm) 59.9, BMI 15.2 and % G 18.2. In nutritional status, 10.5% are markedly thin and 56.3% are female and 68.4% are Eutrophic. It was concluded that most of the participants are Eutrophic due to having a healthy diet, and they practice swimming from 2 to 4 years old with frequency 2 to 3 times a week and due to the family's interest in choosing swimming, they obtained positive results such as health improvement and respiratory diseases.

Keywords: Swimming. Childhood. Reasons. Nutritional Profile.

1. Centro Universitário São Lucas
2. Universidade Metodista de Piracicaba (UNIMEP)
3. Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG)
4. Universidade federal de Rondônia (UNIR)

Autor de correspondência

Elizângela de Souza Bernaldino

E-mail: es-bernalduino@hotmail.com

INTRODUÇÃO

Apesar de haver um reconhecimento de que o estilo de vida sedentário aumenta o excesso de peso, não se sabe ou não há um consenso acerca da magnitude da prática de modalidades esportivas e suas relações com as escolhas alimentares adequadas para prevenção da obesidade no período da infância e adolescência (1). Entretanto, uma nutrição inadequada na infância e na adolescência pode retratar o crescimento e a maturação sexual, e concomitante aumentar os riscos de desenvolvimento de doenças crônicas, quando associada ao estilo de vida negativo (2).

Do ponto de vista epidemiológico, nos últimos vinte anos o Brasil, e diversos países da América Latina estão experimentando uma acelerada transição demográfica, epidemiológica e nutricional advinhas do avanço tecnológico que contribuiu diretamente para o aumento dos níveis de sedentarismo e comportamento sedentário, bem como influenciou negativamente na expansão das doenças crônicas degenerativas na população mundial, em especial nas crianças e adolescentes. Como exemplo disso, no Brasil, a prevalência de desnutrição vem caindo em todas as regiões, todavia, é crescente a prevalência da obesidade como sendo um problema de saúde pública global, que tende a ser mais elevada em populações de renda mais alta (3). Sobre esse assunto a Sociedade Brasileira de Pediatria (2009) chama a atenção que no Brasil, com o advento de melhores condições de moradia, com o aumento da escolaridade dos pais, do saneamento básico, da prevalência do tempo

total de aleitamento materno e mediante o sucesso das campanhas de vacinação, houve redução dos agravos nutricionais na infância, em especial a desnutrição, porém constatou-se um aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade.

Com relação à transição nutricional é pertinente salientar que a fase da infância e adolescência caracteriza-se o período de maior vulnerabilidade no que diz respeito ao estilo de vida e ao alto consumo de energia e gordura, especialmente na forma de lanches. Neste âmbito, cabe destacar que o consumo excessivo de lanches tem afetado não somente a ingestão diária de macronutrientes, mais também a ingestão de micronutrientes como vitaminas e minerais.

Análogo a esse contexto, as crianças e adolescentes além de ficarem expostos a dietas com excesso de gorduras e pobres em frutas e vegetais, também dedicam horas dos dias para a realização de atividades sedentárias como assistir televisão, jogar videogame e ficar no computador (1).

Perante o exposto, referente ao processo de transição nutricional e epidemiológica, pode-se afirmar que o segmento socioeconômico e o estilo de vida constituem fatores influenciadores e por vezes determinantes na identificação e associação entre o perfil nutricional e adoção de hábitos negativos que predispõem riscos associados à saúde. Ademais cabe destacar a transição nutricional no Brasil se destaca pela diminuição da desnutrição, aumento da obesidade e presença de doenças carências relacionadas à má alimentação (4).

Dentre os problemas de saúde advindos da transição nutricional, a obesidade é considerada doença universal de prevalência crescente e hoje assume caráter epidemiológico, como o principal problema de saúde pública na sociedade moderna (5). Dados epidemiológicos da Organização Mundial de Saúde (OMS), referente ao ano de 2017, apontam um crescimento de 11 milhões para um total de 124 milhões de crianças e adolescentes com quadro de obesidade em todo o mundo. Com relação ao Brasil, cabe evidenciar que (9,4%) das meninas e (12,4%) dos meninos encontram-se com quadro de Obesidade Infantil (6).

Somando-se a isso, a obesidade acarreta prejuízos à saúde dos indivíduos, tais como dificuldades respiratórias, problemas dermatológicos e distúrbios do aparelho locomotor, além de propiciar o surgimento de enfermidades potencialmente letais como dislipidemias, resistência à insulina, hipertensão, diabetes mellitus (DM) tipo 2 e certos tipos de câncer (3). Outro ponto de destaque refere-se ao fato de que o período da adolescência se caracteriza como sendo o último momento de aceleração do crescimento, o que corrobora para que haja uma elevada demanda nutricional. Sendo assim, a alimentação deve ser quanti e qualitativamente adequada para atender às necessidades nutricionais específicas nesse período da vida. Adolescência é um período de vida no qual há mudanças no desenvolvimento biológico, psíquico e social. A forma como ocorrem estas transformações varia consideravelmente entre os indivíduos e as sociedades. Fatores sociais, culturais e

econômicos envolvidos neste processo podem acentuar ainda mais as diferenças já existentes entre os adolescentes de mesma idade e sexo (7).

Neste contexto, os problemas de saúde pública advindos do crescimento epidemiológico da obesidade em crianças e adolescentes têm sido alertados em inúmeras pesquisas que defendem a relevância e importância do desenvolvimento de políticas, programas e projetos consistentes e efetivos no que diz respeito a delinear estratégias e ações preventivas e promoção da saúde para o combate a expansão epidemiológica da obesidade entre crianças e adolescentes.

Estudos que envolvem a avaliação da composição corporal de adolescentes, especialmente ao relacionar o estado nutricional e suas associações com o estilo de vida e gasto energético diário, têm contribuído no diagnóstico de casos de sobrepeso e obesidade precoce. Assim como, colaborando nos indicadores de avaliação dos fatores de risco para doenças cardiovasculares na infância e adolescência (8).

Desta forma a avaliação do estado nutricional tem se tornado aspecto cada vez mais importante no estabelecimento de situações de risco, no diagnóstico nutricional e no planejamento de ações de promoção à saúde e prevenção de doenças. Sua importância é reconhecida tanto na atenção primária, para acompanhar o crescimento e a saúde da criança e do adolescente, quanto na detecção precoce de distúrbios nutricionais, seja desnutrição, seja obesidade.

Dentre os métodos empregados na avaliação do estado nutricional, a antropometria é apontada como um recurso prático para intervenções clínicas, triagem ou mesmo no monitoramento de tendências nutricionais. Com base nas medidas antropométricas, tais como o peso ou massa corporal e a estatura, são construídos os índices antropométricos, por exemplo, o índice de massa corporal (IMC) e estatura para idade. Os índices antropométricos podem ser expressos em forma de desvio-padrão (escore Z) ou em percentil (7).

Ademais, a identificação da obesidade abdominal tem se tornado importante devido à sua associação com o risco de doenças associadas à obesidade, independentes da adiposidade total. A medida da circunferência da cintura proporciona informações importantes acerca dos riscos de desenvolvimento de DCV; a razão entre as medidas da circunferência da cintura e quadril (RCQ) maior ou igual a 0,90 para homens e maior ou igual a 0,85 para mulheres, possibilita caracterizar a distribuição central de gordura e tem sido utilizada para identificar indivíduos com maior risco cardiovascular (3). Por outro lado, a prática de exercícios físicos e/ou atividades esportivas tem sido evidenciada como uma estratégia preventiva da obesidade, do sedentarismo e das doenças crônicas degenerativas. Dentre as distintas modalidades esportivas, a natação é uma atividade motora que contribui de várias formas para o desenvolvimento e evolução da criança e seus praticantes.

De modo que a adesão às atividades de natação contribuirá diretamente para o

desenvolvimento de capacidades físicas e motoras como: força, resistência, lateralidade, equilíbrio, orientação espacial e coordenação motora. Além disso, na esfera fisiológica, aumenta a capacidade cardiovascular, respiratória e fortalecimento da estrutura musculoesquelética; no aspecto psicossocial, favorece o equilíbrio emocional, socialização, autoestima (9).

No que diz respeito à opção da família, mas especificamente dos pais pela natação pode ser justificada muitas vezes em virtude da indicação e/ou orientação médica. Contudo, há os casos em que a adesão ocorre pelo simples fato do interesse da criança ou adolescente em aprender a nadar. Assim como também pelo entendimento da importância da natação para seu desenvolvimento integral no aspecto motor, fisiológico, psicológico e social (10).

Além disso, o fato da natação ser caracterizada como uma modalidade esportiva em que é trabalhado e/ou ativado uma maior quantidade de músculos ao mesmo tempo, para manter o equilíbrio dos sistemas corporais, há um aumento no gasto energético que acaba por contribuir na perda do peso gordura, condicionamento físico e na redução dos riscos de doenças respiratórias e cardiorrespiratórias (9).

Cabe salientar ainda, que a manutenção e bons hábitos alimentares são importantes para o desempenho do exercício e saúde em todas as idades. Atletas e especialmente adolescentes, envolvidos em treinamento pesado, tem maiores necessidades de energia e de nutrientes em comparação com indivíduos

não ativos fisicamente, sendo fundamental uma nutrição adequada para a manutenção da saúde e otimização do seu desempenho (2).

Neste âmbito considerando que crianças nadadoras em treinamento devem ter uma alimentação adequada que atenda as necessidades nutricionais, energéticas e hídricas para o crescimento normal, levantou-se o seguinte problema de pesquisa: Qual o perfil nutricional e o fator motivacional de crianças para adesão e permanência nas aulas de natação em uma escolinha na cidade de Porto Velho – RO.

Sendo assim, levantou-se como objetivo primário, avaliar o perfil nutricional de crianças nadadoras e o fator motivacional para adesão da natação em uma escolinha na cidade de Porto Velho – RO. Como objetivos secundários: identificar o perfil e os motivos para adesão das crianças à natação; avaliar o perfil antropométrico das crianças; e analisar o perfil nutricional das crianças praticantes de natação e os possíveis riscos associados à composição corporal.

MATERIAL E MÉTODO

A pesquisa caracteriza-se como sendo um estudo de caso do tipo descritivo e exploratória com abordagem quantitativa que foi realizado em uma escolinha de natação localizada na cidade de Porto Velho – RO para fins de aprofundamento do objeto de pesquisa “Perfil nutricional e motivos para adesão da natação na Infância”. A opção pelo estudo de caso é justificada, pois nesse tipo de pesquisa, o pesquisador investiga algo particular e analisa

com profundidade o objeto de estudo sem intervir sobre o objeto a ser estudado, mas sim tem o intuito de revelar tal como se percebe (11).

Com relação à identificação como sendo uma pesquisa do tipo descritiva, cabe salientar o interesse da pesquisa em descrever fatos e fenômenos inerentes ao objeto de estudo, ao mesmo tempo em que se pretende uma maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses (12). Quanto à escolha da pesquisa quantitativa, busco respaldo em Fonseca (11) para evidenciar que na pesquisa serão apresentados resultados quantificados.

Participaram da pesquisa 40 (quarenta) crianças e adolescentes com faixa etária de 04 a 10 anos que praticam natação em uma escolinha localizada na cidade de Porto Velho – RO. Entretanto foram excluídos 05 (cinco) participantes da pesquisa com 10 anos de idade, tendo em vista que houve um aumento nos valores da média e desvio padrão das variáveis: Idade, Peso Corporal, Estatura, IMC; CC; %G. Deste modo, o grupo amostral foi composto por 35 (trinta e cinco) crianças com idade entre 04 e 09 anos.

A pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade São Lucas e aprovada sob a CAAE nº 23184619.6.0000.0013. Mediante a aprovação da pesquisa no CEP a coleta de dados ocorreu no período correspondente aos meses de setembro a outubro de 2019. Como instrumentos de coleta de dados foi utilizado 01 (um) questionário semiestruturado com 08 (oito) questões mistas

e 01 (uma) ficha de avaliação antropométrica com campos para anotação do peso corporal, estatura corporal, circunferência da cintura, dobras cutâneas (tricipital e subescapular); Índice de Massa Corporal; IMC e (%G) de Gordura.

As crianças participantes da pesquisa são alunos devidamente matriculados na escolinha particular de natação da cidade de Porto Velho – RO. Para participação das crianças na pesquisa, os pais e/os responsáveis pelas crianças manifestaram o Consentimento no Termo de Assentimento Livre e Esclarecido e no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e autorizaram a realização da pesquisa.

Como critérios de inclusão e exclusão. Foram incluídas na pesquisa, as crianças com idades entre 04 e 09 anos regularmente matriculadas na escolinha de natação selecionada para pesquisa na cidade de Porto Velho – RO; as crianças que aceitaram participar voluntariamente da pesquisa desde que os pais e/ou responsáveis tenham manifestado consentimento através da assinatura do Termo de Assentimento Livre e Esclarecido.

Foram excluídas da pesquisa, as crianças que não puderam participar crianças que ainda não estavam matriculados na escolinha de natação da cidade de Porto Velho – RO; as crianças com idade inferior a 04 anos e superior a 09 anos; as crianças que nos pais não manifestaram o consentimento no TCLE.

Com relação aos cuidados éticos, foi mantido o sigilo do nome da instituição e das crianças que participaram da pesquisa. Para

tanto os dados coletados, foram identificados por siglas e/ou números para fins de tabulação dos dados e apresentação dos resultados da pesquisa.

Quanto aos procedimentos de coleta de dados das etapas da pesquisa, a coleta ocorreu em uma sala reservada na escolinha de natação e contou com a presença de profissional de Educação Física formado.

A aplicação do questionário e a avaliação das medidas antropométricas não comprometeram a participação da criança nas atividades de natação regularmente. Cabe salientar que a coleta dos dados da pesquisa foi realizada em conformidade com o horário especificado pela escolinha, e ocorreu no início da aula e/ou no período posterior ao término das atividades de natação. Preferencialmente, em comum acordo com a escolinha a pesquisa foi realizada no período anterior ao início da aula.

O período de coleta de dados ocorreu entre no horário matutino, vespertino e noturno da escolinha e obedeceram 02 (duas) etapas: a 1ª etapa consistiu na aplicação do questionário com temas dos motivos para adesão da natação, permanência e hábitos alimentares e a 2ª etapa foi realizada a avaliação das medidas antropométricas de peso corporal, estatura corporal, circunferência da cintura e dobras tricipital e suprailíaca. Para classificação do perfil nutricional foi utilizado o IMC por idade, segundo as Normas Técnica do Sistema de Vigilância Alimentar e nutricional – SISVAN (2011) do Ministério da Saúde (13).

Sendo assim, para avaliação dos riscos

associados à saúde recorreu-se a classificação por percentil para crianças menores de 05 (cinco) anos e maiores de 05 (cinco) anos. Para cálculo do IMC em crianças menores de 05 (cinco) anos, para diagnóstico de magreza acentuada (< Percentil 0,1), para magreza (> Percentil 0,1 e < Percentil 3), para entrofia (> Percentil 3 e < Percentil 85), para risco de sobrepeso (> Percentil 85 e < Percentil 97), para sobrepeso (> Percentil 97 e < Percentil 99,9) e para obesidade (> Percentil 99,9).

E para o Para cálculo do IMC em crianças

de 05 (cinco) a 10 (dez) anos, para diagnóstico de magreza acentuada (< Percentil 0,1), para magreza (> Percentil 0,1 e < Percentil 3), para entrofia (> Percentil 3 e < Percentil 85), para sobrepeso (> Percentil 85 e < Percentil 97), para obesidade (> Percentil 97 e < Percentil 99,9) e para obesidade grave (> Percentil 99,9). (WHO, 2006/2007). Para análise dos dados, optou-se pela estatística descritiva percentual, onde foram calculados os valores de média e desvio padrão e os valores percentuais para variáveis estudadas na pesquisa.

Tabela 1. Caracterização do perfil das crianças participantes de natação na cidade de Porto Velho.

Variável	N	%
Sexo		
Feminino	16	45,7
Masculino	19	54,2
Tempo de natação		
Menos de 01 ano	8	22,8
Entre 02 e 04 anos	25	71,4
Acima de 04 anos	2	5,7
Frequência		
02 a 03 vezes por semana	35	100

Fonte: Dados da pesquisa, 2019.

Na tabela 1 sobre a caracterização do perfil das crianças participantes das atividades de natação na cidade de Porto Velho – RO constatou-se que (45,7%) dos indivíduos entrevistados são do sexo feminino e (54,2%) são do sexo masculino. Assim, observa-se que a maioria das crianças que praticam natação é do sexo masculino, mesmo a diferença sendo pouca. Na tabela 1 também foi feita uma caracterização referente à cor e notou-se que (54,2%) das crianças são brancas, (34,2%) são pardas, (8,5%) são morenas e (3%) são negras. Referente à natação foi observado o tempo de natação dos praticantes, sendo que (22,8%)

praticam natação há menos de 01 ano, e (71,4%) praticam entre 02 e 04 anos e (5,7%) praticam acima de 04 anos. Então fica claro que a maior parte das crianças pesquisadas já pratica natação entre 02 e 04 anos. Em relação à frequência dos praticantes nota-se que (100%) das crianças fazem natação entre 02 e 03 vezes por semana.

Sobre os achados do perfil das crianças praticantes de natação, com maior percentual de crianças normais, obtiveram-se alguns dados de crianças com sobrepeso alguns pais relataram que perceberam que com a prática da natação de forma regular, houve diminuição

da composição corporal dos seus filhos, que saíram do sobrepeso para a eutrofia. Referente a tal afirmação, salienta-se que (71%) das crianças participantes da pesquisa, praticam

natação por um período entre 2 a 4 anos, com uma frequência semanal de 02 a 03 vezes, contribuindo assim para uma melhor qualidade de vida e saúde.

Tabela 2. Motivos para adesão das crianças de 04 a 09 às atividades de natação.

Variável	%
Motivos para adesão e permanência	
Interesse da família.	60
Indicação médica.	14,2
Afinidade com à atividade.	5,7
Segurança pessoal.	5,7
Outros motivos.	14,2
Variável	%
Benefícios da prática das atividades de natação	
Melhoria da saúde e doenças respiratórias.	51,4
Aumento da confiança e segurança.	17,1
Melhoria do condicionamento físico.	11,4
Outras contribuições.	20

Fonte: Dados da pesquisa, 2019.

A tabela 2 apresenta os resultados referentes aos motivos para adesão, permanência e os benefícios da natação para crianças de 04 a 09 anos. Como resultados, (60%) dos motivos relataram que buscaram a natação pelo interesse da família, (14,2%) foram por indicação médica, (14,2%) por outros motivos como aprender a nadar e para prevenção de afogamentos; (5,7%) foi por afinidade com a atividade “natação”, (5,7%) foram por segurança pessoal.

Com relação aos benefícios da prática das atividades de natação, (51,4%) afirmaram que contribue para melhora da saúde e das doenças respiratórias; (20%) apontaram outros motivos, como: melhora na respiração, disposição, menor incidência de doenças, aumento da imunidade, melhora no tratamento da asma, mudanças na estatura corporal, peso, coordenação motora, disciplina, desempenho

físico, melhora no sono, relação interpessoal, responsabilidade, mais segurança e melhora postural; (17,1%) destacaram o aumento da confiança e segurança da criança; (11,4%) relataram a melhora no condicionamento físico.

De acordo com os resultados, nota-se que uma grande parte das crianças (60%) que praticam natação é de interesse da família, sendo assim pensamos que os pais colocam os seus filhos para praticar uma atividade física regular, uma parte significativa é que os pais colocam seus filhos na natação por indicação médica (51,4%), pois a natação além de uma atividade que ajuda no crescimento é um exercício aeróbico e que trabalha principalmente a parte respiratória, contribuindo para uma melhora e prevenção de doenças respiratórias. Assim as crianças saem do sedentarismo e tem uma melhor qualidade de vida.

Tabela 3. Caracterização dos hábitos alimentares das crianças de 04 a 09 anos praticantes de natação.

Variável	Frequência (%)		
	Sim	Não	Às vezes
Tipo de Alimento			
Inclui saladas e verduras	65	17,5	17,5
Inclui frutas e sucos naturais	85,7	2,8	11,4
Evita alimentos gordurosos	65,7	2,8	31,4
Evita alimentos defumados e salgados	85,7	2,8	11,8
Gosta de doces e chocolates	48,5	5,7	45,7
Gosta de pizza e cachorro quente	48,5	31,4	20
Gosta de Refrigerantes	20	68,5	11,4
Faz refeições ricas em carboidratos e proteínas após a natação	60	2,8	37,1
Hábito alimentar			
Toma café da manhã completo.	63	8,5	28,5
Faz as refeições em local calmo.	85,7	5,7	8,5
Realiza de 3 a 5 refeições por dia.	100	-	-

Fonte: Dados da pesquisa, 2019.

Na tabela 3, temos a caracterização dos hábitos alimentares das crianças de 04 a 09 anos participantes das atividades de natação. De acordo com os dados obtidos foi feita uma variável dos hábitos alimentares e notou-se que (65%) dos participantes incluem saladas e verduras na sua alimentação diária e (17,5%) não incluem; e (17,5%) incluem às vezes. Nota-se que (85,7%) dos participantes incluem as frutas e sucos naturais na sua alimentação, e (2,8%) não incluem e (11,4%) incluem às vezes na refeição diária.

Com relação aos alimentos que devem ser evitados e a ingestão necessita ser contraladas: sobre a ingestão de alimentos gordurosos, (65,7%) afirmaram evitar a ingestão de alimentos gordurosos; (2,8%) relataram que não evitam e (31,4%) responderam que às vezes evita comer esses alimentos diariamente. No que diz respeito, ao consumo de alimentos defumados e salgados, (85,7%) dos participantes evitam comer alimentos defumados e salgados; (2,8%) não evita e

(11,8%) às vezes evita comer estes tipos de alimentos. Com relação ao consumo de doces e chocolates, (48,5%) dos participantes gostam de comer doces e chocolates, (5,7%) não gostam e (45,7%) come às vezes. Quanto a gostar de comer pizzas e cachorro quente, (48,7%) dos participantes afirmaram que gostam de comer pizzas e cachorro quente; (31,4%) não gosta e (20%) gosta de comer às vezes. Sobre a ingestão de refrigerantes, (68,5%) não gosta de tomar refrigerantes; (20%) das crianças tomam refrigerantes e (11,4%) gosta de tomar às vezes.

Quanto aos hábitos alimentares diários, (60%) dos participantes fazem refeições ricas em carboidratos e proteínas após as aulas de natação e (2,8%) não fazem este tipo de refeição e (37,1%) faz este tipo de refeição às vezes. Observa-se também que (63%) dos participantes que praticam natação tomam um café completo “não só o café preto com pão”, e (8,5%) não toma e (28,5%) toma um café completo às vezes. Cerca de (85,7%) dos participantes faz suas principais refeições

em local calmo, saboreando os alimentos, e (5,7%) não come em local calmo e (8,5%) às vezes faz sua alimentação em um local calmo. Foi analisado e verificou-se que (100%) dos participantes fazem pelo menos de 3 a 5 refeições por dia.

Conforme os dados da tabela pode-se inferir que a maior parte das crianças incluem saladas e verduras na sua alimentação, incluem frutas e sucos naturais, (68,5%) das crianças não gostam de refrigerante, por incentivo dos pais

a tomarem sucos naturais, portanto a presença de hábitos alimentares positivos associados com a prática da Atividade de Natação pode contribuir sobremaneira para melhoria da saúde e qualidade de vida dessas crianças. Outro fator importante e positivo é que a prática regular da natação com uma frequência de 2 a 3 vezes na semana, pode contribuir sobremaneira para aumentar o gasto energético diário dessas crianças, o que minimiza fatores de riscos associados à saúde a obesidade.

Tabela 4. Perfil antropométrico das crianças de 04 a 09 anos participantes das atividades de natação.

Variável	Média (M)		Desvio Padrão (DP)	
	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino
Idade (anos)	6,0	6,0	1,0	2,0
Peso (Kg)	23,4	21,4	6,1	5,8
Estatura (cm)	120	120	0,1	0,1
CC (cm)	59,9	55,9	4,6	4,4
IMC	15,2	12,7	1,8	3,0
% G	18,2	21,8	8,5	8,4

Fonte: Dados da pesquisa, 2019.

De acordo com o perfil antropométrico das crianças de 04 a 09 participantes de natação, inditificou-se a Média (M) de idade (anos) da amostra é de 06 anos para o sexo feminino e masculino. Sendo que os valores de Desvio padrão (DP) são de 1,0 para o feminino e 2,0 para o sexo masculino. Com relação aos valores Médios (M) e o Desvio Padrão (DP) da variável Peso Corporal (PC), constatou: nas crianças do sexo feminino (M de 23,4 kg e DP de 6,1) e nas crianças do sexo masculino (M de 21,4kg e DP de 5,8).

Em se tratando da variável Estatura (E), verificou-se: no sexo feminino (M 120 cm e DP 0,1); no sexo masculino (M 120 cm e DP 0,1). No que diz respeito à Circunferência da Cintura

(CC), observou-se no grupo feminino (M 59,9 cm e DP 4,6); e no grupo masculino (M 55,9 cm e DP 4,4). Em relação ao IMC, constatou – no sexo feminino (M 15,2 e DP 1,8); no sexo masculino (M 12,7 e DP 3,0). Quanto ao %G, no grupo feminino (M 18,2 e DP 8,5) e no grupo masculino (M 21,8 e DP 8,4).

Considerando a média de idade de 06 anos da amostra, percebe-se que o perfil antropométrico das crianças que participam das aulas de natação, conforme IMC evidencia que se trata de crianças Eutróficas (normais). Os achados sobre a características antropométricas das crianças corroboram com os achados sobre o perfil alimentar, bem como interrelacionam-se com a prática regular da atividade de natação.

Tabela 5. Classificação do estado nutricional das crianças de 04 a 09 anos participantes das atividades de natação pelo IMC.

Estado nutricional	% Feminino (n=16)	% Masculino (n=19)
Magreza acentuada	6,3	10,5
Magreza	6,3	0,0
Eutrofia	56,3	68,4
Sobrepeso	31,3	21,1
Total	100,0	100,0

Fonte: Dados da pesquisa, 2019.

A tabela 5 apresenta a classificação do estado nutricional das crianças de 04 a 09 anos participantes das atividades de natação a partir do IMC. Como resultados, no grupo feminino (56,3%) apresenta eutrofia no estado nutricional; (31,3%) encontra-se com sobrepeso; (6,3%) com magreza e (6,3%) magreza acentuada. No grupo masculino, (68,4%) apresentaram eutrofia; (21,1%) com sobrepeso; (10,5%) com magreza acentuada.

Com base nos achados sobre o estado nutricional das crianças, pode-se inferir que o fato das crianças apresentarem bons hábitos alimentares (tabela 3) alinhados a prática regular da atividade de natação pode ter contribuído para a eutrofia de (56,3%) no sexo feminino e (68,4%) no sexo masculino. Por outro lado, chama-se atenção para o percentual de sobrepeso de (31,3%) no sexo feminino e (21,1%) no sexo masculino como ponto de atenção para intervenções e ações preventivas pelos pais e pela escolinha de natação. Sobre os achados para sobrepeso, cabe evidenciar que esse resultado pode estar associado ao pouco tempo de prática da natação e a prática irregular na modalidade.

DISCUSSÃO

Os resultados encontrados na pesquisa referente à caracterização do perfil de crianças que participam de aulas de natação na cidade de Porto Velho (tabela 1) apontaram que (54,2%) são do sexo masculino, e apenas (45,7%) sendo do sexo feminino, então nota-se que não há uma diferença exorbitante em entre os sexos.

Referente ao tempo de natação dos participantes foi observado na tabela 1 que (71,4%) já praticam natação entre 2 a 4 anos, (22,8%) participam há menos de 01 ano e apenas (5,7%) participam há mais de 04 anos. De acordo com a frequência vista na tabela 1 dos participantes nas aulas de natação é claro ver que 100% deles fazem de 2 a 3 vezes por semana. Corroborando com Tahara e Alexander (14), a natação através dos tempos vem evoluindo de maneira satisfatória de acordo com as exigências da sociedade e do próprio ser humano. A crescente procura por tal atividade se dá, especialmente, no âmbito do lazer, em que as pessoas detêm um tempo livre, que deve ser aproveitado de melhor maneira possível, satisfazendo as intrínsecas necessidades e desejos do indivíduo.

Quanto à análise dos dados sobre os motivos e permanência dos participantes nas

aulas de natação (tabela 2), percebeu-se que (60%) apontaram o interesse da família; (14,2%) indicação médica, afinidade com a atividade e segurança; e (14,2%) outros motivos descritos pelos pais, tais como: para aprender a nadar, para prevenção de afogamentos e proteção pessoal.

Neste contexto, vislumbra-se uma preocupação da família, mais especificamente dos pais com relação à prevenção de doenças e melhoras na saúde e condicionamento físico das crianças, assim como também se constata como sendo evidentes os efeitos positivos da prática regular da natação para saúde e qualidade de vida.

Durante a infância, a família é responsável pela formação do comportamento alimentar da criança através da aprendizagem social, tendo os pais o papel de primeiros educadores nutricionais (15).

Diante disso fica claro dizer que a família é o principal responsável, e que influencia muito na aprendizagem relacionada a alimentação durante a vida da criança até ela fazer suas próprias escolhas, podendo fazer com que elas tenham uma alimentação saudável, e por isso são os educadores alimentares, onde os pais estimulam as crianças a se alimentarem da mesma forma que eles se alimentam. A má escolha na alimentação pode ocasionar em obesidade e vários riscos de doenças decorrentes. E os pais que praticam atividades físicas também influenciam seus filhos a praticarem, pois, as crianças seguem os passos dos pais.

De acordo com os relatos dos pais

em relação às mudanças e/ou benefícios da natação para seus filhos (tabela 2) foram citados diversos benefícios tais como: melhora na respiração, disposição, menor incidência de doenças, aumento da imunidade, melhora no tratamento da asma, mudanças na estatura corporal, peso, coordenação motora, disciplina, desempenho físico, melhora no sono, relação interpessoal, responsabilidade, mais segurança e melhora postural.

Estabelecendo uma relação com o estudo de Scalon (16), a maioria dos pais procura a escola de natação para seus filhos em busca principalmente de saúde e segurança, ou seja, que seus filhos saibam sobreviver em meio aquático, evitando afogamentos.

No que diz respeito aos resultados encontrados em relação aos hábitos alimentares dos participantes (tabela 3), chama-se atenção para associação positiva dos hábitos alimentares com a prática da atividade de natação (65% consomem saladas e verduras; 85% frutas e sucos naturais, 65,7% evitam ingerir alimentos gordurosos e frituras; 85,7% evitam comer alimentos defumados e salgados e 68,5% não gosta de refrigerantes).

Acrecenta-se ainda que (63%) das crianças tomam um café completo, que inclui além do pão e café preto, sucos naturais, frutas, iogurte e cereais. Ademais, nos achados constatou-se que (100%) dos participantes realizam de 03 a 05 refeições por dia o que possibilita inferir associações positivas com a adoção de hábitos saudáveis de vida.

Sobre a adoção de hábitos saudáveis, cabe destacar que o meio familiar influencia

positivamente nos hábitos diários das crianças, em especial na alimentação da criança, no controle do peso e no desenvolvimento de estratégias como: o ritmo da alimentação e a restrição de certos alimentos (15).

Com relação à caracterização antropométrica das crianças (tabela 4) e o estado nutricional (tabela 5), a predominância do percentual de crianças com eutrofia (56,3%) no grupo feminino e (68,4%) no grupo masculino, permitem inferir que o perfil nutricional das crianças investigadas apresenta-se dentro da normalidade para as variáveis IMC e %G. Perante os resultados, constatam-se associações positivas entre as atividades de natação, a adoção do estilo de vida ativo e a manutenção de hábitos saudáveis por partes das crianças.

CONCLUSÃO

A pesquisa possibilitou a análise do perfil nutricional das crianças praticam atividades de natação em uma escolinha na cidade de Porto Velho – RO. Assim como também possibilitou levantar o fator motivacional para adesão e permanência nas atividades de natação.

O perfil nutricional identificado no estudo encontra-se caracterizado por crianças com estado nutricional dentro da normalidade (eutrofia) e a prevalência de possuem hábitos alimentares saudáveis que são reflexos da ingestão de frutas, verduras e sucos naturais. A prática regular das atividades de natação por um período superior a 02 anos, alinhadas com uma frequência semanal entre 02 e 03 vezes foram identificados na pesquisa como fator

positivo para percepção da família referente aos benefícios da atividade para diminuição da composição corporal, a prevenção de doenças e a promoção da saúde.

Logo, como principal fator motivacional para a adesão da natação, identificou-se o interesse dos pais, que procuram uma atividade física regular para que seus filhos tenham uma melhorar qualidade de vida. Em suma, a prática regular e sistematizada da natação e a percepção positiva dos benefícios da natação pelos pais e/ou responsáveis são fatores essenciais para a adesão e a permanência das crianças nas atividades de natação. Para melhores resultados em relação à qualidade de vida, recomenda-se que as crianças praticantes de natação sejam acompanhamento por profissional nutricionista na escola.

REFERÊNCIAS

1. Bezerra, A. L. D., Bezerra, R. A., Cesa, C. C., Barbiero, S. M., & Fayh, A. P. T. (2017). Perfil nutricional de adolescentes que realizam treinamento de futebol. *RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 11(65), 636-643.
2. Silveira, M. A., Borges, L. R., & Rombaldi, A. J. (2015). Avaliação nutricional e consumo alimentar de adolescentes praticantes de natação. *RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 9(53), 427-436.
3. McLellan, Kátia Cristina Portero; Bernardi, Júlia Laura Deblue; Jacob, Patrícia; Soares, Cristiane Stelato Rocha; Frenhani, Patrícia Baston; Mehri, Vânia Aparecida Leandro. Estado nutricional e composição corporal de pacientes hospitalizados: reflexos da transição nutricional. *RBPS, Fortaleza*, 23(1): 25-33, jan./mar., 2010.
4. Silva, Clícia Gravieli; Takami, Elena Yumi Gouveia; Takami, Erica Yukiko Gouveia; Oliveira, Kevin Fortes; Viana, Sabrina Daniela Lopes. Estado Nutricional de Crianças e Adolescentes residentes em comunidade carente. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, São Paulo. v.12. n.75. Suplementar 1. p.927-934. Jan./Dez. 2018
5. Sabia, R. V., Santos, J. E. D., & Ribeiro, R. P. P. (2004). Efeito da atividade física associada à orientação alimentar em adolescentes obesos: comparação entre o exercício

aeróbio e anaeróbio. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 10(5), 349-355.

6. Organização Mundial da Saúde. OMS, 2017.

7. Lourenço, A. M., Taquette, S. R., & Hasselmann, M. H. (2011). Avaliação nutricional: antropometria e conduta nutricional na adolescência. *Adolescência e Saúde*, 8(1), 51-58.

8. Chiarelli, G., Ulbrich, A. Z., & Bertin, R. L. (2011). Composição corporal e consumo alimentar de adolescentes da rede pública de ensino de Blumenau (Brasil). *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*, 13(4), 265-271.

9. Zulietti, L. F., & Sousa, I. L. R. (2002). A aprendizagem da natação do nascimento aos 6 anos—fases de desenvolvimento. *Revista Univap, São José dos Campos*, 9(17), 12-17.

10. Carvalho, A., & Coelho, D. (2011). Natação para crianças: o que motiva os pais a escolherem esta modalidade esportiva para seus filhos. *Meta Science*, 1-6.

11. Fonseca, J. Metodologia Científica. UECE-Universidade Estadual do Ceará – centro de educação – 2002 - CE.

12. GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

13. Brasil. (2011). Orientações para a coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde: Norma Técnica do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional-SISVAN.

14. Tahara, A. K. (2007). O elemento lúdico presente em escolas de natação para crianças. *Revista Fafib On Line*, (3).

15. Aparício, G. (2016). Ajudar a desenvolver hábitos alimentares saudáveis na infância. *Millenium-Journal of Education, Technologies, and Health*, (38), 283-298.

16. Scalon, R. C. B. (2015). Influência da natação no desenvolvimento motor em crianças de 5 à 7 anos de idade.

OBSERVAÇÃO: Os autores declaram não existir conflitos de interesse de qualquer natureza.