

Uma aula nutritiva!



Projeto de Educação Física Escolar ensina crianças do bairro da Pavuna, no município do Rio de Janeiro, sobre a importância de uma alimentação rica e saudável

São nove horas da manhã. Organizados em fila, os alunos da turma do 3º ano do Ensino Infantil, da Escola Municipal Grandjean de Montigny, situada na Zona Norte do Rio, vão chegando à quadra da instituição de ensino. No entanto, o espaço, normalmente destinado para práticas de atividades físicas, se torna, ao menos uma vez por mês, em uma espécie de “jardim” para um piquenique saudável.

A regra é simples: a professora de Educação Física Kétilla dos Santos Rodrigues (CREF 008109-G/RJ) pede aos alunos para que tragam, nessas aulas, apenas alimentos saudáveis, como frutas, sucos, iogurtes, biscoitos naturais etc. A ação faz parte do Projeto Piquenique Saudável, elaborado pela própria profissional há alguns anos.

“Em 2008, observei que, quando as crianças iam para o recreio, levavam doces, balas, biscoitos de chocolate, refrigerantes etc. Ninguém trazia uma fruta! Então, sugeri aos alunos um piquenique, onde cada um só poderia trazer alimentos saudáveis”, conta.



Animados, eles disparam assim que entram na quadra. Maçãs, laranjas e bananas enroladas em plásticos ou papéis alumínio; sucos em garrafinhas; iogurtes com polpa de fruta. Um aluno, porém, preferiu levar um biscoito salgado com alto teor de gordura, mas logo é repreendido aos berros por uma colega de turma: ‘garoto, isso não é saudável!’.

Além do piquenique em si, uma semana antes, os alunos fazem um trabalho de pesquisa, que consiste em levar recortes de jornais e revistas que contenham alimentos considerados saudáveis. Segundo a Prof. Kétilla, o objetivo deste projeto é fazer com que as crianças percebam a importância em adquirir bons

hábitos alimentares. “Além disso, elas acabam influenciando os pais sobre a necessidade de uma alimentação saudável. Afinal de contas, são eles quem compram os alimentos”.

No entanto, antes de começar o piquenique, é hora do exercício! O sopro do apito da professora indica que as crianças devem colocar os seus lanches no canto da quadra. Ao som do antigo grupo infantil “Trem da Alegria”, os alunos pulam, dançam e se divertem, se movimentando bastante de um lado para o outro.



Em seguida, duas toalhas são estendidas no centro do campo, onde são colocados todos os lanches. Infelizmente, nem todos conseguem levar os alimentos solicitados pela professora. No entanto, alguns alunos, ao perceberem os colegas de mãos vazias, dividem seus lanches, proporcionando a todos um clima de solidariedade.

O projeto da Profissional de Educação Física, inclusive, gerou enorme repercussão entre os demais docentes da escola.

“As professoras chegavam a me dizer que, depois que passamos a fazer o piquenique, as crianças quando viam algum aluno comendo besteira apontavam e diziam: ‘Olha tia, isso não é saudável!’”.

“As professoras chegavam a me dizer que, depois que passamos a fazer o piquenique, as crianças quando viam algum aluno comendo besteira apontavam e diziam: ‘Olha tia, isso não é saudável!’”

A diretora da escola, Prof. Vânia de Almeida, confirma que não só ela, mas também os demais professores abraçaram a iniciativa da Prof. Kétilla, passando a incentivar os alunos.

“Existe um entrosamento entre a aula de Educação Física e as demais disciplinas na escola. Sempre que a Prof. Kétilla inicia um trabalho como este, os demais professores dão continuidade na sala de aula e vice-versa”, conta a diretora, dando a sua visão sobre a importância da disciplina na escola. “Educação Física não é apenas ‘exercícios e brincadeiras’. Através dela os alunos aprendem muita coisa. Logo, o incentivo a uma alimentação saudável é muito importante, principalmente porque, hoje em dia, existem muitas crianças obesas”.

“É claro que o objetivo não foi alcançado totalmente, pois ainda estamos caminhando. Não é fácil para uma criança mudar, repentinamente, os seus hábitos. Mas vamos tentando...”, explica a Prof. Kétilla.

Sem dúvida, são boas práticas como esta, aliando a atividade física à alimentação saudável, que contribuem para valorizar o trabalho do Profissional de Educação Física nas escolas.