



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS**

**CAMPUS DE PALMAS**

**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENSINO EM CIÊNCIAS E SAÚDE - PPGECS**

# **Caderno educativo em prática de atividade física e alimentação saudável em comunidades quilombolas**

**Luan Pereira Lima**

**Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma**

**Erika da Silva Maciel**

Palmas – TO

2023

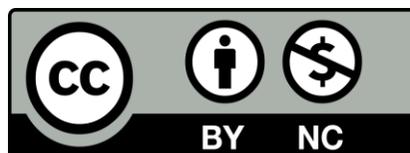
Copyright © 2023 - Universidade Federal do Tocantins – Todos os direitos reservados

[www.uft.edu.br](http://www.uft.edu.br)

Universidade Federal do Tocantins (UFT) | Câmpus de Palmas

Avenida NS 15, Quadra 109 Norte | Plano Diretor Norte

Palmas/TO | 77001-090



Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0)

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins - SISBIB**

---

F981c Fundação Universidade Federal do Tocantins.  
Caderno educativo em prática de atividade física e alimentação saudável em comunidades quilombolas. / Luan Pereira Lima, Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma, Erika da Silva Maciel. – Palmas, TO: UFT/Proex/PPGECS, 2023.  
20 p.:il. color.

**ISBN:** 978-65-87246-31-4.

1. Atividade física. 2. Desnutrição. 3. Quilombolas. 4. Obesidade. I. Título.

**CDD 372.86**

---

**TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizada desde que citada a fonte.**

# **PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM COMUNIDADES QUILOMBOLAS**

**Luan Pereira Lima  
Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma  
Erika da Silva Maciel**



## Apresentação

O presente material é oriundo da dissertação (**Estudo descritivo sobre estilo de vida de crianças e adolescentes quilombolas e proposta de intervenção em Ensino em Saúde**) do discente Luan Pereira Lima, realizada por meio do Programa de Pós-Graduação em Ensino em Ciências e Saúde (PPGECS) da Universidade Federal do Tocantins (UFT). Este trabalho faz parte do Projeto “**Avaliação e acompanhamento dos fatores de risco para desenvolvimento de hipertensão arterial em crianças e adolescentes quilombolas**”, iniciado em 2015, em comunidades quilombolas do Estado do Tocantins. O intuito do caderno é contribuir com a saúde e a qualidade de vida da comunidade. O material é destinado a cuidadores e educadores como forma de contribuir com a participação da comunidade no projeto



Pró-reitoria de pesquisa, Pós-Graduação e Inovação

**PROPESQ**

Pró-reitoria de Extensão, Cultura e Assuntos Comunitários

**PROEX**

---

**Para início de conversa, é necessário definirmos o que é a atividade física**



## **BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA AS CRIANÇAS**

Por meio da atividade física, a criança se desenvolve de maneira integral, melhora os aspectos relacionados ao seu bem estar social, físico e psicológico. Além disso, quanto mais movimento a criança realizar, menor a probabilidade de ela vir a desenvolver diversas doenças crônicas, em especial, a obesidade: doença caracterizada pelo excesso de acúmulo de gordura.

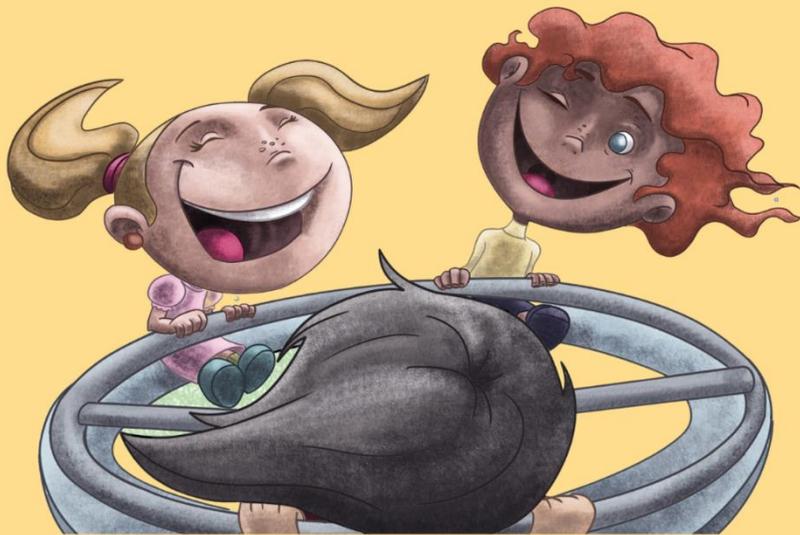


**Embora existam diversas definições, podemos defini-la como qualquer movimento que cause gasto energético, ou seja, qualquer atividade que te faça sair do estado de repouso**



# Além disso....

**Por meio da atividade física a criança interage com seus amigos, diverte-se, exercita-se e se desenvolve de maneira saudável.**



**Que tipo de atividade física a criança deve realizar?**



**Qualquer atividade que exija movimento é válida, porém, aquelas em que as crianças se divirtam, enquanto brincam ou jogam, são mais aconselháveis, pois nessas atividades elas conseguem se empenhar durante mais tempo, pois sentem prazer em realizá-las.**



**As atividades de lazer, as brincadeiras e os esportes são boas opções para incentivar a criança a se movimentar.**

**Todo movimento é bem vindo para promover a saúde e evitar os problemas que podem surgir da falta do movimento corporal, como as doenças crônicas (hipertensão, cardiopatias), a ansiedade, o estresse....**



**É IMPORTANTE QUE AS ATIVIDADES FÍSICAS REALIZADAS PELAS CRIANÇAS SEJAM AS MAIS VARIADAS POSSÍVEIS, SENDO DOIS OS PRINCIPAIS MOTIVOS:**

**1º QUANTO MAIS DIVERSIFICADAS AS ATIVIDADES, MAIS ESTÍMULOS FÍSICOS E PSICOLÓGICOS SERÃO OFERTADOS À CRIANÇA.**



**2º AS CRIANÇAS SE CANSAM RÁPIDO, SENDO NECESSÁRIA A MUDANÇA DE ATIVIDADE CONSTANTEMENTE PARA MANTÊ-LAS EM MOVIMENTO, DURANTE MAIS TEMPO.**

**As atividades físicas trazem benefícios para todas as idades.**

**Se você não tem o hábito de praticar atividade física, comece com as mais simples, como a caminhada, por exemplo, ou praticando alguma brincadeira de que goste.**



# **Tempo de tela**

**Não é recomendado que a criança passe mais de 2h por dia em frente a uma tela (televisão, computador, celular)**



**Sempre que precise se deslocar, dê preferência por ir a pé.**



**não deixe de realizar atividades físicas por medo de se machucar, os possíveis malefícios causados por essas atividades são bem menores que os benefícios que causam ao praticante**



**A cada 1 h em estado de repouso, isto é, parado, ela precisa se levantar e se movimentar por pelo menos 5 minutos, evitando, dessa forma, acumular comportamento sedentário.**

## **BRINQUE COM SEUS IRMÃOS, AMIGOS**



## **O QUE SE DEVE ESTIMULAR ?**

**Pensando no seu contexto local e nas atividades com que as crianças mais se identificam, podemos realizar brincadeiras, jogos e atividades que estimulem:**

**Sempre que possível, incentive as crianças a participarem de atividades físicas (esportes, brincadeiras, jogos) com os irmãos, amigos, colegas de turma , pois isso causará maior estímulo para que ela continue a se movimentar durante todo o dia**



### **HABILIDADES MOTORAS DE DESLOCAMENTO**

**ANDAR, CORRER, SALTAR, DESVIAR,  
ROLAR, GIRAR, ABAIXAR, LEVANTAR,  
CONTORNAR, SUBIR, DESCER,  
ESCORREGAR**



**Evite incentivar atividades que não exijam movimento, dê preferência por aquelas em que a criança corra, pule, agarre, dance....**



# O QUE SE DEVE ESTIMULAR ?

## HABILIDADES DE MANIPULAÇÃO

**SEGURAR, LANÇAR, CHUTAR, BATER  
REBATER, EQUILIBRAR, APERTAR,  
AFROUXAR, TOCAR.**



## HABILIDADE DE ESTABILIZAÇÃO

**EQUILIBRAR-SE, FICAR EM PÉ, FICAR  
DEITADO, FICAR AGACHADO, APOIAR-SE.**



# O QUE SE DEVE ESTIMULAR ?

## HABILIDADES DESPORTIVAS

**DESARMAR, DRIBLAR, FINTAR,  
CABEGEAR, PASSAR, FINALIZAR,  
CONDUZIR, ANTECIPAR, CONTROLAR**



## CAPACIDADES MOTORAS

**FORÇA, RESISTÊNCIA, AGILIDADE,  
VELOCIDADE, FLEXIBILIDADE**



**AS ATIVIDADES, BRINCADEIRAS E JOGOS  
PODEM ESTIMULAR, AO MESMO TEMPO,  
MAIS DE UMA DESSAS HABILIDADES E  
CAPACIDADES.**

# Jogos e brincadeiras para as crianças



**Para as crianças, o ideal é que pratiquem atividades físicas por meio de jogos e brincadeiras, pois assim ela irá cuidar de sua saúde e divertir-se ao mesmo tempo**



## Pega-pega

**Atividade clássica que consiste em correr atrás dos colegas para pegá-los, quem for pego, passa a ser o pegador.**

**Para que a brincadeira permaneça sendo atrativa, é necessário que se faça alterações**



**Praticar atividade física não precisa ser algo maçante, precisa ser prazeroso, pois só assim a sua prática contínua será possível.**

## Variações

**Aumentar o número de pessoas que estão pegando; utilizar uma bola (ou outro material) para lançar nos colegas e poder pegá-lo; colocar rabinhos (que podem ser feitos com TNT, pano, corda) na parte de trás da roupa para que as crianças possam tirá-lo umas das outras.**



## Carrinho de mão

Brincadeira tradicional que consiste em segurar nas duas pernas do colega e erguê-las, enquanto o colega se desloca utilizando apenas as mãos



## Variações

Apostar corrida com o carrinho de mão; passar por obstáculos (buracos, lugares instáveis, passar por cima de um tronco de árvore); cada colega segurar em uma perna, tentando equilibrar as forças para que o colega, que está utilizando os braços, consiga se locomover; locomover-se ora com o bumbum mais alto, ora com ele mais baixo.



## Pular corda

Brincadeira bastante utilizada pelas crianças, que consiste em bater uma corda para pular, podendo ser individual ou em grupos



## Variações

É possível pular corda de diversas maneiras: pular para frente; pular de lado; pular para trás; passar os dois pés ao mesmo tempo; passar um pé depois o outro; pular com deslocamento; pular cantando uma música; agachar e tocar no chão; girar enquanto pula; pular com um pé, com os dois pés, pular devagar, rápido, muito rápido.



## O mestre mandou

Essa brincadeira abre a possibilidade para que as crianças façam diversas atividades físicas. Ela consiste em ter um mestre que irá dando comandos para que os outros o façam.



## Diferentes possibilidades de movimento

Visando à atividade física, o mestre poderá oferecer diversos comandos: correr até uma parede, árvore, pessoa; subir em algo (uma árvore, uma calçada, um pneu); pular de um pé só; rolar no chão; andar arrastado, andar para trás, andar agachado; correr tocando os pés nos glúteos; são diversas as possibilidades.



## Balão fujão

Brincadeira que necessita de um pedaço de papelão e uma bexiga para cada participante. Primeiro, é preciso traçar uma linha de saída e outra de chegada, ao sinal de JÁ!! as crianças terão que abanar a bexiga que estará no chão, até que ela ultrapasse a linha de chegada.



## Variações

O próprio ambiente pode propiciar variações. Brinque em um espaço mais fechado, evitando que o vento interfira na trajetória da bexiga; brinque em ambiente aberto, em que o vento interferirá no trajeto da bexiga; utilize diferentes objetos (bola de papel, de meia, pedaço de pano, tampinhas) para serem arrastados pelo papelão; tente subir com a bexiga por terrenos inclinados, passar por baixo de algo (uma galha de árvore, por exemplo) ou por cima (pneu, terreno com buracos)

## Gelinho

Para iniciar, um colega será o "congelador", ele terá que congelar todos os colegas, porém quem for congelado poderá ser descongelado por qualquer outro participante da atividade. A brincadeira termina quando o congelador conseguir congelar todos.

## Variações

Você pode variar alterando o número de "congeladores" para 2, 3, 4....; Descongelar o colega de diferentes formas; passando por baixo das pernas, dando 2 toques na cabeça, ou ainda, quem for congelado terá que deitar no chão, para que o colega pule por cima dele para descongelar. Além disso, é possível delimitar espaços de tamanhos diferentes, ora para facilitar, ora para dificultar o congelador.



## Os cinco pulos

Primeiro, trace uma linha de partida. As crianças devem estar posicionadas em cima da linha, ao sinal de JÁ!! cada um dará cinco pular, vencendo quem alcançar a maior distância



## Variações

Poderá ser alterado o número de pulos; o terreno poderá ser inclinado para dificultar os pulos, ou ainda, colocar obstáculos (pneus, galhos de árvores, bambolês, bolas) no meio do local da brincadeira. Também poderá pular de lado ou ainda para trás.



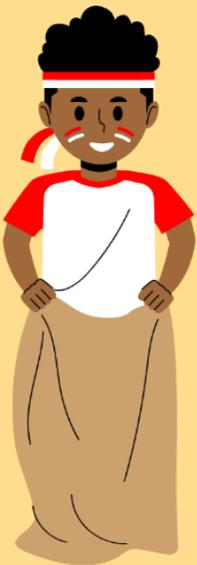
## Corrida de saco

Brincadeira bastante conhecida, primeira delimita uma linha de saída e outra de chegada, depois cada participante terá que ter um saco para ficar dentro, ao sinal de **JÁ!!** eles terão que pular até ultrapassar a linha de chegada.



### Variações

Pode-se utilizar outros terrenos, mais inclinado ou declinado; pode-se optar por pular para trás ou de lado; outra variação interessante é colocar objetos (bola, tampinha, galhos) no chão a cada 2, 3, 4 metros, dependendo do tamanho do percurso para que os participantes abaixem para pegá-los



## Cabo de guerra

Para iniciar, trace uma linha no chão e divida os participantes em dois grupos de igual quantidade de pessoas, de preferência com a mesma quantidade de meninos e meninas em cada time. Cada time se posiciona de um dos lados da linha demarcada no chão segurando uma corda, ao sinal de **JÁ!** Os times puxarão a corda na tentativa de fazer o outro time passar da linha do chão.

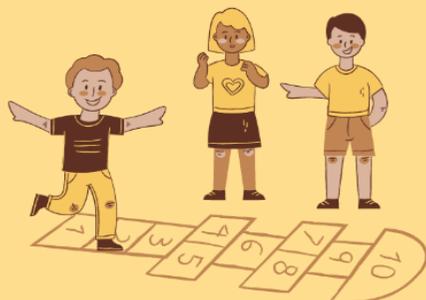
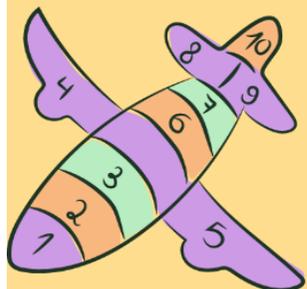


### Variações

Mudança de posição de cada integrante do grupo, por exemplo, se são 5 em cada time, eles terão que ir mudando de posição a cada rodada, pode mudar o ambiente, grama, areia, evitando brincar em terrenos mais duros, pois um dos times pode cair durante a disputa.

## Amarelinha

Brincadeira tradicional, que recebe outros nomes, como macaco. Faça o desenho da amarelinha no chão e enumere os quadrados de 1 a 10. Jogue uma pedra na primeira casa e pule toda a amarelinha indo até o último quadrado, alternando entre 1 e dois pés. Na volta, pegue a pedra do chão. Na próxima rodada, jogue a pedra na casa 2 e assim sucessivamente. Não pode pisar no quadrado onde tem a pedra nem pisar na linha, quem errar a pedrinha na jogada também perderá a vez.

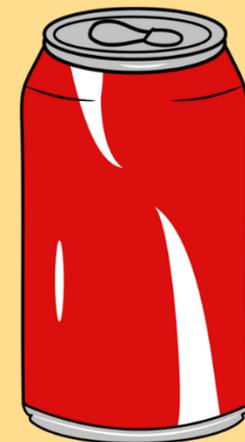


## Variações

Você pode mudar o formato do desenho, o tamanho da amarelinha; pode, ainda, definir que só poderá pular com um pé só durante toda a jogada e, também, jogar em duplas ou grupos.

## Alimentação

Evite uma alimentação inadequada, ou seja, aquela que contenha excesso de produtos industrializados como, hambúrguer, biscoitos recheados, macarrão instantâneo, refrigerantes, enlatados.



Uma boa alimentação previne diversas doenças e aumenta a expectativa de vida, além de evitar problemas relacionados ao aumento de peso, como baixa autoestima, ansiedade e depressão.

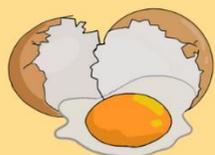


# Você é uma influência

**A sua alimentação impacta nos hábitos adotados pelas crianças de seu convívio, pois o contexto influencia as atitudes tomadas pela criança, portanto incentive a se alimentar de maneira adequada**



**Consuma frutas, verduras, arroz, feijão, ovos, alimentos ricos em proteínas como as carnes (tomando cuidado com o excesso de carne vermelha)**



**O preparo do alimento também é importante, evite frituras em excesso, dê preferência para alimentos cozidos e tome cuidado com a quantidade de sal.**



# Importância da água

**Além de manter uma alimentação saudável, é importante consumir bastante água durante o dia, principalmente em dias mais quentes.**



**Sempre que precisar optar entre beber água ou qualquer outro líquido, para matar a sede, dê preferência para a água, pois somente ela é totalmente eficaz, já que outras bebidas podem conter excesso de sódio, açúcar ou outros produtos**



# Considerações sobre as atividades sugeridas



**Nosso corpo só funciona de maneira adequada quando está bem hidratado, por isso o consumo suficiente de água é importante.**

**Recomenda-se o consumo de pelo menos 2 litros de água por dia.**



**Tentamos focar em atividades tradicionais ou muito conhecidas pelas crianças, na tentativa de resgatar o espírito lúdico presente nelas. Também escolhemos atividades que exigissem movimento.**

**Observem que as atividades focalizaram em força, velocidade, flexibilidade, agilidade, resistência, além de boa parte das habilidades citadas neste caderno.**

**As atividades apresentadas são sugestões e podem ser adaptadas conforme a necessidade de cada grupo.**

# Agradecimentos

**Agradecemos à comunidade que participou da pesquisa, em especial, aos alunos da Escola Municipal Horácio José Rodrigues, à PROEX, à PROPESQ e a todos os que contribuíram para confecção desse caderno.**

