

Saúde e Movimento: Desafio da educação física escolar

Gildiney Penaves de Alencar¹
Gabriel Elias Ota²

RESUMO

O desafio da Educação Física Escolar está pautado em motivar as crianças e os jovens para a prática da atividade física e manter um estilo de vida sempre ativo. O que geralmente se vê é que os adultos têm consciência sobre a importância do exercício, porém não o praticam. Já as crianças e os jovens normalmente gostam das aulas de Educação Física, praticam as atividades propostas, mas não adquirem a consciência e o conhecimento necessários para continuar se exercitando quando saem da escola. Neste sentido, o objetivo deste relato de experiência é de descrever as atividades desenvolvidas no Projeto “Atividade Física e Saúde”, evidenciando a efetividade do presente como intervenção em uma turma de 9º ano do Ensino Fundamental da Rede Municipal de Ensino de Campo Grande, Mato Grosso do Sul. O projeto teve como objetivo principal incentivar a prática da atividade física através das aulas de Educação Física por meio de ações e reflexões voltadas para a saúde e sua relação com o movimento, de modo com que os alunos conseguissem aliar os conhecimentos teóricos aos práticos e se baseou nas seguintes ações: a) Capacitação teórica e prática; b) Reunião com pais e responsáveis; c) Aplicação de avaliação teórica diagnóstica online; d) Intervenção; e) Aplicação de avaliação teórica final online. Participaram do projeto 28 alunos, os quais na avaliação teórica diagnóstica obtiveram um score de conhecimento correspondente a 6,1 pontos ($\pm 1,7$) e, após a intervenção, na avaliação teórica final, o score de conhecimento aumentou para 7,4 pontos ($\pm 1,4$). Conclui-se que ao término do projeto, o mesmo alcançou seu objetivo principal de incentivar a prática da atividade através das aulas de Educação Física e os conhecimentos referentes à atividade física e saúde aumentaram, mesmo em curto espaço de tempo, contribuindo para um estilo de vida ativo.

Palavras-chave: Atividade Motora, Educação Física, Estilo de Vida Saudável.

ABSTRACT

The challenge of Physical School Education is based on motivating children and young people to practice physical activity and maintain an active lifestyle. What is generally seen is that adults are aware of the importance of exercise, but do not practice it. While children and young people usually enjoy physical education classes, they practice the proposed activities but do not acquire the awareness and knowledge necessary to continue exercising when they leave school. In this sense, the objective of this report of experience is to describe the activities developed in the Project "Physical Activity and Health", evidencing the effectiveness of the present as intervention in a class of 9th grade of the Municipal Education Network of Campo Grande, Mato Grosso do Sul. The main objective of the project was to encourage the practice of physical activity through Physical Education classes through actions and reflections focused on health and its relation with the movement, so that students could combine theoretical knowledge and based on the following actions: a) Theoretical and practical training; b) Meeting with parents and guardians; c) Application of the theoretical diagnostic evaluation online; d) Intervention; e) Final theoretical assessment application online. A total of 28 students participated in the study, which in the theoretical diagnostic evaluation obtained a knowledge score corresponding to 6.1 points (± 1.7) and, after the intervention, in the final theoretical evaluation, the knowledge score increased to 7.4 points (± 1.4). It is concluded that at the end of the project, it reached its main objective of encouraging the practice of the activity through the classes of Physical Education and the knowledge regarding physical activity and health increased, even in a short time, contributing to a style of active life.

Keywords: Motor Activity. Physical Education. Healthy Lifestyle.

¹ REME, Professor de Educação Física da Rede Municipal de Ensino de Campo Grande; UFMS, Mestrando em Saúde e Desenvolvimento na Região Centro Oeste da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul; IEPAT, Pós-graduando em Educação Física Escolar e Inclusiva do Instituto de Educação e Pesquisa Alfredo Torres, Campo Grande, MS, Brasil.

² FESCG, Docente do curso de Educação Física da Faculdade Estácio de Sá Campo Grande, Campo Grande, MS, Brasil.

INTRODUÇÃO

Com o passar do tempo e o avanço da tecnologia, as pessoas de uma forma global estão se movimentando menos e as atividades que envolviam esforços hoje não mais estão sendo vistas como antigamente. Com isso, as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) estão mais presentes no nosso cotidiano devido ao sedentarismo e a prática insuficiente de atividade física (GUEDES, 2012).

Segundo a Organização Mundial da Saúde, em 2008, 63% das mortes ocorridas no planeta foram decorrentes de Doenças Crônicas Não Transmissíveis, como doenças cardiovasculares, doenças respiratórias crônicas, diabetes, câncer, derrame, hipertensão arterial, dentre outras doenças (DUNCAN et al., 2012). A ocorrência de todas essas doenças é influenciada pelo estilo de vida que o indivíduo adota, muitas vezes fazendo uso de uma alimentação inadequada aliada à inatividade física, sendo um dos principais fatores ligados às mortes globais (NAHAS, 2006).

O desafio da Educação Física Escolar está pautado justamente em motivar as crianças e os jovens para a prática da atividade física e manter um estilo de vida sempre ativo, prevenindo a ocorrência das DCNT. O que geralmente se vê é que os adultos têm consciência sobre a importância do exercício, porém não o praticam. Já as crianças e os jovens normalmente gostam das aulas de Educação Física, praticam as atividades propostas, mas não adquirem a consciência e o conhecimento necessário para continuar se exercitando quando saem da escola (SPOHR et al., 2014).

A atividade física é compreendida como qualquer movimento corporal que exista um gasto energético além dos níveis de repouso (GUEDES; GUEDES, 1998; GUEDES et al., 2012). Sendo assim, as atividades realizadas no lazer e nas outras atividades cotidianas, como as escolares, por exemplo, se tornam uma importante aliada na manutenção corporal e na prevenção de doenças crônicas (GLANER, 2002).

A justificativa do Projeto “Atividade Física e Saúde” aqui relatado se pauta nas questões relacionadas à saúde e, como previsto no Referencial Curricular da Rede Municipal de Ensino (REME, 2008), é um dos conteúdos a serem trabalhados na componente curricular da Educação Física II com turmas de 9º ano do Ensino Fundamental, de modo que possa incentivar a prática da atividade física através das aulas de Educação Física por meio de ações e reflexões voltadas para a saúde e sua relação com o movimento, sendo o objetivo geral desta intervenção. Além disso, um

dos objetivos específicos foi de fornecer subsídios necessários para que os alunos pudessem praticar e continuar praticando alguma atividade física após o ano letivo de 2018 e estimular outros alunos a incluírem algum tipo de atividade física em sua rotina.

Neste sentido, o objetivo deste relato de experiência é de descrever as atividades desenvolvidas no Projeto “Atividade Física e Saúde”, evidenciando a efetividade do presente como intervenção em uma turma de 9º ano do Ensino Fundamental da Rede Municipal de Ensino de Campo Grande, Mato Grosso do Sul.

1 AÇÕES DESENVOLVIDAS

O Projeto “Atividade Física e Saúde” tratou-se de uma proposta curricular sistematizada para a Educação Física Escolar e fez parte do rol de projetos apresentados e executados como Plano de Desenvolvimento da Escola (PDE) da Escola Municipal Professor João Cândido de Souza, escola da Rede Municipal de Ensino de Campo Grande localizada à Rua Abrão Anache, 1273, Jardim Anache, planejado e coordenado pelo professor Gildiney Penaves de Alencar. Fizeram parte do projeto 7 (sete) professores de Educação Física, 1 (uma) profissional formada em Nutrição, bem como 8 (oito) acadêmicos de Educação Física da Universidade Norte do Paraná Polo Campo Grande (UNOPAR/CG) e da Universidade Católica Dom Bosco (UCDB), organizado para a turma do 9º ano “B” da presente escola, no período de abril a novembro de 2018.

Teve como objetivo principal incentivar a prática da atividade física através das aulas de Educação Física por meio de ações e reflexões voltadas para a saúde e sua relação com o movimento, de modo com que os alunos conseguissem aliar os conhecimentos teóricos aos práticos. E se baseou nas seguintes ações:

a) Capacitação teórica e prática: os acadêmicos, professores de Educação Física e a nutricionista participaram de uma oficina de oito horas, realizada em dois dias, sendo o primeiro apresentado o embasamento teórico do projeto, objetivos, procedimentos metodológicos e conteúdos explorados, enquanto no segundo dia uma capacitação voltada à parte prática dos testes de aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho do Projeto Esporte Brasil (GAYA; GAYA, 2016) aplicados com os alunos nesta intervenção.

b) Reunião com pais e responsáveis: realizada antes do início da intervenção com os pais e responsáveis pelos alunos do 9º ano “B”, deixando-os cientes sobre os objetivos e procedimentos

do projeto, bem como apresentação e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e autorização na divulgação dos resultados, conforme preconiza a resolução nº 466/2012 do Ministério da Saúde (BRASIL, 2012).

c) Aplicação de avaliação teórica diagnóstica online: os alunos foram encaminhados à sala de tecnologia da escola para que fossem avaliados quanto aos conhecimentos referentes ao projeto com o intuito de identificar os assuntos com mais facilidades e dificuldades, aplicada no dia 02 de maio de 2018. O instrumento avaliativo elaborado pelo grupo de professores foi composto por dez questões objetivas, cada uma contendo quatro alternativas e uma resposta correta, sendo o escore final variando, de acordo com o número de acertos, de zero a dez pontos, sendo considerado um score médio de 6,0 pontos.

d) Intervenção: foram aplicadas 14 aulas com os seguintes temas – *1. Atividade física e exercício físico*: conceitos, diferenças e semelhanças, importância na manutenção da saúde, formas de quantificação; *2. Aptidão física*: como desenvolvê-la, relevância na saúde e no desempenho, testes para avaliação; *3. Esportes*: conceito e relações com o exercício físico; *4. Alimentação saudável*: como organizar as refeições de maneira adequada, recomendações para crianças e adolescentes, taxa metabólica basal e sua relação com a atividade física, Índice de Massa Corporal (IMC).

e) Aplicação de avaliação teórica final online: da mesma forma que foi aplicada a avaliação diagnóstica (item c), o mesmo instrumento foi disponibilizado aos alunos para que fosse possível analisar e comparar o conhecimento adquirido pelos alunos no período da intervenção, utilizando a média da turma em relação ao score obtido, realizada no dia 05 de dezembro de 2018.

Quanto à intervenção do projeto, atividades teóricas e práticas foram realizadas com o apoio dos acadêmicos e profissionais envolvidos, de acordo com a disponibilidade dos mesmos, sendo organizado um cronograma de participação. Para a entrada dos mesmos ao ambiente escolar foi elaborada uma carta de apresentação e autorização à direção escolar, assinada e datada em duas vias, devendo cada um comprovar seus dados com documento de identificação pessoal e matrícula da respectiva instituição, no caso dos acadêmicos, e registro no respectivo conselho no caso dos profissionais.

Os alunos público-alvo do projeto puderam vivenciar diversas atividades dentro do ambiente escolar como a discussão sobre a atividade física e exercício físico, compreensão sobre as suas diferenças e a participação de uma rotina de exercícios na própria escola. Além disso, aprenderam a

verificar a frequência cardíaca em diversos pontos anatômicos do corpo, compararam os valores durante o repouso e na prática das atividades físicas, exercícios físicos e atividades esportivas.

Também, os mesmos adquiriram conhecimentos referentes à pressão arterial, como realizar a aferição com o esfigmomanômetro e estetoscópio, perceberam suas alterações perante a atividade física, comparando o antes e depois da sua prática. Somados a isso, os alunos foram levados aos laboratórios de anatomia humana da Universidade Católica Dom Bosco, local onde visualizaram a estrutura anatômica do corpo humano e seus sistemas (esquelético, muscular, cardiovascular, respiratório, nervoso, excretor, reprodutor e tegumentar) juntamente com seu funcionamento, assuntos discutidos em sala de aula.

Próximo ao término da intervenção, a nutricionista envolvida no projeto realizou uma palestra com os alunos com o tema “A matemática da nutrição saudável”, onde foram abordados assuntos referentes à organização de uma alimentação saudável de acordo com a realidade que os alunos enfrentam, cálculo da taxa metabólica basal individual, relações entre a alimentação e a atividade física para uma vida saudável, conscientizando os educandos sobre uma estilo de vida mais ativo e a sua importância na saúde.

Por fim, quanto às práticas esportivas vivenciadas estiveram presentes os esportes não convencionais, como o *Flag Football* (uma versão sem contato físico do futebol americano), jogos de oposição (com inserção das lutas de uma forma geral) e também os convencionais como o futsal, basquetebol e voleibol, com as adaptações necessárias.

2 RESULTADOS OBTIDOS

Dentre os alunos que participaram do projeto, inicialmente 32 realizaram a avaliação teórica diagnóstica. Pelo fato de quatro alunos terem sido transferidos de escola durante o período letivo, os resultados obtidos por eles nesta avaliação foram excluídos, tendo um quantitativo total de 28 alunos, os quais obtiveram uma média de 6,1 pontos ($\pm 1,7$ pontos). Nesta avaliação, o valor de score mínimo obtido foi de 3,0 pontos e valor máximo de dez pontos, onde 13 alunos (46,4 %) atingiram um score inferior a 6,0 pontos, 2 alunos (7,2 %) alcançaram a média (6,0 pontos) e 13 (46,4 %) obtiveram um score acima de 6,0 pontos.

Já na avaliação teórica final, participaram os mesmos 28 alunos, os quais obtiveram uma média de 7,4 pontos ($\pm 1,4$ pontos), sendo o valor mínimo de 4,0 pontos e máximo de 9,0 pontos, dos quais

apenas 3 alunos (10,7 %) atingiram um score inferior a 6,0 pontos, 4 alunos (14,3 %) alcançaram a média e 21 alunos (75,0 %) alcançaram um score acima de 6,0 pontos.

Os dados descritos podem ser observados na tabela 1:

Tabela 1 – Número e porcentagem dos scores obtidos na avaliação teórica diagnóstica e final em relação à média

Avaliação teórica	Diagnóstica		Final	
	Nº.	%	Nº.	%
Abaixo da média	13	46,4	3	10,7
Média	2	7,2	4	14,3
Acima da média	13	46,4	21	75,0
Total	28	100,0	28	100,0

Nota: O score referente à média corresponde a 6,0 pontos.

De forma geral, é possível verificar que a quantidade de alunos abaixo da média diminuiu enquanto a quantidade de alunos acima da média aumentou, mostrando que os conhecimentos da turma melhoraram de uma forma efetiva.

A seguir, são mostrados todos os scores obtidos pelos alunos referentes aos resultados obtidos na avaliação diagnóstica aplicada em maio e à avaliação final realizada em dezembro (tabela 2).

Tabela 2 – Scores obtidos na avaliação teórica diagnóstica e final por aluno (n = 28)

Aluno	Avaliação teórica	
	Diagnóstica	Final
	Score obtido (pontos)	Score obtido (pontos)
Aluno 1	10,0	5,0
Aluno 2	5,0	8,0
Aluno 3	8,0	8,0
Aluno 4	7,0	8,0

Aluno 5	7,0	9,0
Aluno 6	8,0	7,0
Aluno 7	7,0	7,0
Aluno 8	7,0	8,0
Aluno 9	9,0	9,0
Aluno 10	5,0	5,0
Aluno 11	4,0	6,0
Aluno 12	4,0	8,0
Aluno 13	6,0	7,0
Aluno 14	7,0	7,0
Aluno 15	5,0	9,0
Aluno 16	5,0	8,0
Aluno 17	7,0	7,0
Aluno 18	5,0	9,0
Aluno 19	3,0	6,0
Aluno 20	6,0	8,0
Aluno 21	7,0	8,0
Aluno 22	5,0	4,0
Aluno 23	7,0	8,0
Aluno 24	5,0	9,0
Aluno 25	9,0	9,0
Aluno 26	5,0	9,0
Aluno 27	4,0	6,0
Aluno 28	5,0	6,0
Média Geral (± DP)	6,1 (± 1,7)	7,4 (± 1,4)

Contudo, observa-se que os alunos obtiveram um avanço nos conhecimentos referentes à atividade física e saúde, considerando a média obtida na avaliação diagnóstica e avaliação final, já que a média na primeira avaliação (6,1 pontos) aumentou em 1,3 pontos em relação à avaliação final (7,4 pontos).

Analisando os dados individuais, observa-se que apenas três alunos (10,7 %) reduziram seus resultados, sete (25,0 %) obtiveram a mesma pontuação nas duas avaliações e 18 alunos (64,3 %)



lograram um aumento em seus respectivos scores, evidenciando um avanço da turma em relação aos conhecimentos vivenciados no projeto.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desafio da Educação Física Escolar atual está direcionado em fazer com que as crianças e os jovens participem de uma rotina de atividade física e, muito, além disso, tornar alunos conscientes de que a prática da atividade física regular influencia diretamente no estado de saúde a curto, médio e longo prazo.

Com o projeto “Atividade Física e Saúde” pôde-se fazer com que os alunos adquirissem o conhecimento para que possam realizar alguma atividade física na sua vida pessoal, já que levou práticas não convencionais aliadas às convencionais para dentro da escola. Tal fato motivou os alunos, tendo em vista a participação ativa dos mesmos durante as aulas.

Ao término do projeto, é possível concluir que o mesmo alcançou seu objetivo principal de incentivar a prática da atividade através das aulas de Educação Física e os conhecimentos referentes à atividade física e saúde aumentaram, mesmo em curto espaço de tempo, contribuindo para um estilo de vida ativo.

Desta maneira, almeja-se que a saúde seja um tema difundido nas discussões no ambiente escolar e que as práticas esportivas possam ir além das convencionais, estimulando e ampliando o repertório de conhecimentos dos alunos, contribuindo para ações mais saudáveis da população.

REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução n. 466, de 12 de dezembro de 2012. Aprova diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília, **Diário Oficial da União**, 12 dez. 2012

DUNCAN, B. B.; CHOR, D.; AQUINO, E. M. L.; BENSENOR, I. M.; MILL, J. G.; SCHMIDT, M. I.; LOTUFO, P. A.; VIGO, Á.; BARRETO, S. M. Doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: prioridade para enfrentamento e investigação. **Revista Saúde Pública**, v. 46, suplemento, p. 126-134, 2012.

GAYA, A.; GAYA, A. **Projeto esporte Brasil: manual de testes e avaliação**. Porto Alegre: UFRGS, 2016.

GLANER, M. F. Nível de atividade física e aptidão física relacionada à saúde em rapazes rurais e urbanos. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 16, n. 1, p. 76-85, 2002.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Controle do peso corporal: composição corporal, atividade física e nutrição**. Londrina: Midiograf, 1998.

GUEDES, D. P.; NETO, J. T. M.; GERMANO, J. M.; LOPES, V.; SILVA, A. J. R. M. Aptidão física relacionada à saúde de escolares: programa fitnessgram. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**, v. 18, n. 2, p. 72-76, 2012.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões por um estilo de vida ativo**. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

REME, Rede Municipal de Ensino. Secretaria Municipal de Educação. **Referencial Curricular da Rede Municipal de Ensino: 3º ao 9º ano do Ensino Fundamental**. Campo Grande, 2008.

SPOHR, C. F.; FORTES, M. O.; ROMBALDI, A. J.; HALLAL, P. C.; AZAVEDO, M. R. Atividade física e saúde na Educação Física Escolar: efetividade de um ano do projeto “Educação Física +”. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 19, n. 3, p. 300-313, 2014.

