

# **MAIS ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE NA ESCOLA: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA ELETIVA**

Caio Wallace Vieira da Silva

Segundo Pitanga (2002), a atividade física é conceituada como a realização de qualquer movimento do corpo, produzido pela musculatura esquelética, assim resultando em gasto de energia, com os seguintes componentes e determinantes, biopsicossocial, cultural e comportamental, podendo ser exemplificado através de jogos, lutas, diversos esportes, danças, exercício físico e outras atividades.

Nas últimas décadas a inatividade física tem contribuído para o aumento do sedentarismo e seus malefícios associados à saúde e ao bem-estar do indivíduo. Tudo isso, é consequência de um novo padrão de vida da sociedade moderna (SAMULSKI, 2000). Essas mudanças de hábitos resultaram num ambiente propício para a inatividade física e juntamente com alimentação excessiva e errônea para um estilo de vida incorreto. Nesse caso, a prática de atividade física regular e seus benefícios para a saúde é vista como importante aliada contra as consequências que parecem ser bastante clara, e sendo um dos fatores para terem maiores probabilidade de desenvolverem doenças crônicas degenerativas. Visto que no âmbito da idade escolar a eletiva atividade física e saúde contribui para melhorar a qualidade de vida e saúde das crianças e adolescentes, bem como interromper ou diminuir o grande número de jovens com sobrepeso e obesidade, pois, atingindo os alunos, conscientizando com hábitos saudáveis como atividade física regular, alimentação adequada, podemos também atingir seus familiares tomando proporções maiores. (SOARES; COPETTI, 2013).

Como se sabe, a atividade física em toda sua amplitude apresenta efeitos benéficos em relação à saúde, além de retardar o envelhecimento e prevenir o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas, as quais são derivadas do sedentarismo, sendo um dos maiores problemas e gasto com a saúde pública nas sociedades modernas nos últimos anos. Tudo isso tem sido causado principalmente pela inatividade física e consequentemente influenciada pelas inovações tecnológicas e más hábitos alimentares. A atividade física trás inúmeros benefícios as crianças e adolescentes dentre eles: crescimento saudável e desenvolvimento, aumento da autoestima, melhora a postura e equilíbrio, auxilia para manter o peso corporal, melhora a capacidade de interação social, melhorando o foco e a concentração nos estudos.(GUEDES, 2012).

Durante o desenvolvimento da eletiva abordamos temáticas importantes na vida dos alunos e consequentemente na vida de seus familiares, como por exemplo: Obesidade Infantil; Sedentarismo; Alimentação e prática de atividades físicas adequada; Frequência cardíaca; Verificação da massa corporal e estatura para calcular o Índice de Massa Corporal (IMC) e Construção da pirâmide de atividade física. Nossa experiência na eletiva aconteceu na Escola Municipal de Tempo Integral São Cristóvão entre fevereiro a junho de 2024, onde todas as terças-feiras das 15:10 às 16:50 realizava-se nossas aulas, buscando ampliar os saberes e práticas que envolvem a referida atividade. Portanto o objetivo é relatar a experiência vivenciada na eletiva atividade física e saúde promovendo mudanças na qualidade de vida e autonomia dos alunos. Ao produzirmos este relato de experiência, foi nossa intenção fornecer subsídios para o desenvolvimento de iniciativas de levar saúde e bem-estar a todos os participantes.

A partir de nossas experiências com o grupo dos alunos, foi possível identificar as motivações deles nas aulas da eletiva atividade física e saúde. Feijó (1992) define motivação como um processo que permite a mobilização de necessidades preexistentes, que se relacionam a comportamentos capazes de satisfazê-las. Diante dessa afirmação fica fácil entender que os levavam de fato a frequentar e com grande assiduidade as aulas da eletiva atividade física e saúde com alegria. Pois a necessidade de praticar a atividade física através de jogos e brincadeiras para o bem da saúde física, mental e social eram motivações como também a forma em que esses alunos eram recebidos para as aulas e a determinada importância ao que eles expressavam, fazia com que quisessem e gostassem de frequentar as aulas.

Lira (2000) ressalta que existem duas perspectivas em relação à motivação a intrínseca e extrínseca: “O primeiro refere-se ao interesse, ao desejo e ao prazer de participar que atuam no espírito dos indivíduos para levá-los à ação. O segundo refere-se ao uso de incentivos ou por valores de ordem social, relacional, afirmação, hierarquia, diferença”.

Ter a presença do professor juntamente com satisfação pessoal são os motivos mais referenciados pelos participantes, o que ressalta a importância tanto da motivação extrínseca como da intrínseca, pois é a partir desses desejos pessoais associados com a realização e satisfação em participar de um grupo social, que eles buscavam o respeito, cumplicidade, reconhecimento social, etc. Observamos que o momento das aulas da eletiva, para os alunos participantes do grupo, um momento de viver em comum a prática da atividade física, quando todos os participantes se reúnem em torno de um mesmo ideal. A união de todos, auxiliando desenvolvimento de relações entre as pessoas, oportunizar-se

conhecer o outro e reconhecer-se enquanto um grupo.

O convívio com o grupo acrescentou inúmeros resultados positivos pessoalmente com o trabalho realizado com os alunos para a produção da culminância, onde pudemos perceber o quanto a atividade física pode ser eficaz na sociabilização.

Dentre as diversas ações realizadas na eletiva como: Debates das temáticas sobre obesidade Infantil; Sedentarismo; Alimentação e prática de atividades físicas adequada; Frequência cardíaca, destacou-se:

1º - Hora do agito: Atividades físicas e explicações sobre o tema realizadas no período inicial da aula com a participação de alunos. A atividade foi realizada na sala de escola com o objetivo de incentivar um estilo de vida fisicamente ativo, onde os alunos apresentavam um seminário sobre os benefícios da atividade física e faziam práticas corporais escolhidas pelos próprios alunos.

2º - Verificação da massa corporal e estatura: Após a realização de tais medidas os alunos deverão preencher em suas fichas de registro o valor referente a sua massa corporal e estatura reconhecendo ao que se refere cada informação. O Índice de massa corporal (IMC) será calculado (pelo professor ou alunos quando estes estiverem preparados para tal tarefa) e posteriormente serão construídos gráficos indicando a proporção de crianças com excesso de peso. Após a verificação das crianças com excesso de peso os pais ou responsáveis serão informados quanto a condição do aluno.

3º - Construção da pirâmide de atividade física: esta atividade foi realizada em sala, visando o reconhecer os tipos de atividades físicas e o tempo recomendado de cada uma delas.

A experiência vivenciada na eletiva atividade física e saúde foi de grande relevância para o meu aprendizado profissional e para a vida pessoal de cada uma dos alunos participantes, pois sabemos que a atividade física nos proporciona a promoção da saúde, condição física, a aquisição de hábitos e condutas motoras, e o entendimento da prática de atividade física como um fator cultural, estimulando sentimento de solidariedade, cooperação, autonomia e criatividade. Visto que, na eletiva os alunos dialogaram sobre : Obesidade Infantil; Sedentarismo; Alimentação e prática de atividades físicas adequada; Frequência cardíaca; Verificação da massa corporal e estatura para calcular o Índice de Massa Corporal (IMC) e Construção da pirâmide de atividade física. Nesse debate ficou claro que atividade física é fundamental para o desenvolvimento da criança e adolescente de forma integral, no aspecto cognitivo, motor ou socioafetivo, pois, a eletiva proporcionou uma diversidade de experiências por meio de situações em que os alunos criaram e deram significados às

coisas, foi desafiador descobrir novos conhecimentos e novos movimentos, a fim de perceber que seu corpo e como ele se manifesta em diversas formas da cultura corporal.

Paulo freire explicita que é na atuação no mundo que nos fazemos, é na inserção no mundo e não na adaptação a ele que nos tornamos seres históricos e éticos, capazes de optar, de decidir, de romper. Considerarmos obter resultados positivos, pois, pontualmente, os alunos puderam ter consciência da temática atividade física e saúde, possibilitando mostrar que o professor também pode ser um agente facilitador do trabalho preventivo de doenças, cujas visam agravar à nossa saúde, por meio da promoção e ações educativas à saúde na comunidade escola. É possível concluir que a prática de atividades físicas, de maneira contínua e regular, pode propiciar uma maior autonomia para o desempenho das atividades diárias e uma melhor qualidade de vida.

#### REFERÊNCIAS

1. COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino de Educação Física**. 2 ed. São Paulo: Cortez, 2014
2. FEIJÓ, O. G. – **Corpo e Movimento**. Rio de Janeiro: Shape, 1992.
3. FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários a prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 2004.
4. PITANGA, F. J. G. **Epidemiologia, atividade física e saúde**. Rev. Bras. Ciên. e Mov. 10 (3):49-54, 2002
5. RECIFE. **Política de Ensino da Rede Municipal do Recife - Educação Inclusiva: Múltiplos Olhares**. Prefeitura do Recife, 2015.
6. RECIFE. Prefeitura. Secretaria de Educação. **Política de ensino da rede municipal do Recife: Ensino Fundamental: 1º ao 9º ano**. Organização de Jacira Maria L'Amour Barreto de Barros, Alexandra Fêlix de Lima e Sousa, Nyrluce Marília Alves da Silva. Volume 3. Recife: Secretaria de Educação, 2021.
7. SAVIANI, Dermeval. **Pedagogia histórico-crítica: primeiras aproximações**. 10. ed. São Paulo, Cortez, 2008.

8. FILHO, D.J.S – **Educação física escolar como ferramenta de prevenção da obesidade.** Roraima, 2013.
9. SAMULSKI, D. M; NOCE, F. **A importância da atividade física para à saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG.** Rev. Bras. Atividade Física e Saúde. V. 5, n.1, 2000.
10. SANTOS, A.L; CARVALHO, A.L; JÚNIOR, J.R.G. – **Obesidade infantil e uma proposta de educação física preventiva.** Rio claro, 2007.