



DIÁRIO DE BORDO COMO PRÁTICA EDUCATIVA NA EDUCAÇÃO FÍSICA DO ENSINO MÉDIO

Silvia Cláudia Ferreira de Andrade (1); Ellen Correia Fonseca de Oliveira (1);

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia, silvia.andrade@ifpb.edu.br

Possuir ou criar hábitos saudáveis é uma cultura cada vez mais difícil na atualidade. Isto se deve a uma sociedade cheia de compromissos e com isto a falta de organização do tempo. Os alimentos rápidos, a falta de rotina e o crescimento vertiginoso do sedentarismo são resultados que distanciam os indivíduos à saúde integral. Tornando problemático o indivíduo na fase da adolescência. Adolescência é o período de transição entre a infância e a vida adulta, caracterizado pelos impulsos do desenvolvimento físico, mental, emocional, sexual e social e pelos esforços do indivíduo em alcançar os objetivos relacionados às expectativas culturais da sociedade em que vive. Esta se inicia com as mudanças corporais da puberdade e termina quando o indivíduo consolida seu crescimento e sua personalidade, obtendo progressivamente sua independência econômica, além da integração em seu grupo social (2). Os limites cronológicos da adolescência são definidos pela Organização Mundial da Saúde (OMS) entre 10 e 19 anos e pela Organização das Nações Unidas (ONU) entre 15 e 24 anos, critério este usado principalmente para fins estatísticos e políticos. Atualmente usa-se, mais por conveniência, agrupar ambos os critérios e denominar adolescência e juventude ou adolescentes e jovens em programas comunitários, englobando assim os estudantes universitários e também os jovens que ingressam nas forças armadas ou participam de projetos de suporte social denominado de protagonismo juvenil. Nas normas e políticas de saúde do Ministério de Saúde do Brasil, os limites da faixa etária de interesse são as idades de 10 a 24 anos. Em virtude de todas essas mudanças biopsicossociais o ensino médio é o período escolar determinante para se consolidar a formação, conceitos, direitos e deveres educacionais dos discentes. Com tudo, em buscar de inovar e/ou incrementar as práticas educacionais o presente trabalho usou como recurso didático o diário de bordo. Este é um instrumento que pode ser utilizado por diversas disciplinas como ferramenta didática, isto porque permite ao educando refletir suas ações durante os processos de ensinamentos-aprendizagem específicas. O Diário de Bordo é um caderno ou pasta no qual o estudante registra as etapas que realiza no desenvolvimento do projeto. Este registro deve ser detalhado e preciso, indicando datas e locais de todos os fatos, passos, descobertas e indagações, investigações, entrevistas, testes, resultados e respectivas análises. Como o próprio nome diz, este é um Diário que será preenchido ao longo de todo o trabalho, trazendo as anotações, rascunhos, e qualquer ideia que possa ter surgido no decorrer do desenvolvimento do projeto. O Diário não precisa ser realizado no computador, e as anotações podem ser feitas em um caderno. Assim, esta prática educativa foi utilizada na disciplina de Educação Física, com o intuito de modificar e promover hábitos saudáveis, a partir dos conteúdos estudados em sala de aula. Participaram deste trabalho 111 discentes da 1ª série, dos cursos técnicos integrado ao médio de Geologia, Edificações e Informática. As idades são entre 13 a 16 anos. Uma média de 11 meninos por turma e 25 meninas por turma. Conforme se detém o objetivo de um diário de bordo, os alunos foram orientados a anotar as suas práticas do dia a dia, a partir das seguintes variáveis: realização de Atividade física (não-sistematizadas, ou seja, atividades gerais da vida diária); Exercícios físicos (sistematizadas, ou seja, são aquelas que possuem frequência, duração volume e intensidade); Ingestão hídrica (consumo de água em ml para mensurar a quantidade ingerida diariamente); Ergonomia postural (boa ou má, em diversas circunstâncias, como sentar, andar e elevar cargas; Ingestão de alimentos (todas as refeições e lanches consumidos). Esse registro aconteceu durante os meses de maio à agosto do presente ano, correspondendo esta a etapa parcial. Após coleta, e organizado e

(83) 3322.3222

contato@coprecis.com.br

www.coprecis.com.br



tratados os dados em uma planilha em Excell os resultados foram os seguintes: **INGESTÃO DE ÁGUA:** 60% da amostra apresentou melhora na ingestão de água, ou seja, muitos aumentaram de 500 ml à 2000ml; **ERGONOMIA:** 30% melhorou a postura realizada nas atividades da vida diária, respondendo como má e boa postura, conforme os conteúdos em sala; **EXERCÍCIOS FÍSICOS:** 40% melhorou as práticas de exercícios, ou seja àqueles sistematizado, que possuem frequência, duração, intensidade e volume. Dentre as práticas utilizadas foram a caminhada, a bicicleta e musculação; **ATIVIDADE FÍSICA:** 90% melhorou a realização das atividades físicas, andando mais à pé e/ou nos cuidados da casa com a família; **ALIMENTAÇÃO:** 15% melhorou sua alimentação, mas ainda consomem frituras, principalmente nos fins de semana. A partir dos resultados, foi realizado uma roda de conversa com esses adolescentes a cerca da execução desse tipo de trabalho em sala de aula, os relatos foram os mais diversos possíveis, alguns deles não imaginavam o quanto não bebiam água, ou mesmo o quanto eram sedentários, pois mesmo apesar de entenderem os conceitos, a sua importância e seus danos no organismo, conseguiram refletir e observar suas atitudes diárias, essas os colocavam em risco eminente sua saúde. Outros não gostaram da cobrança de escrever no diário de bordo diariamente e àqueles que prefeririam continuar em suas rotinas. Conclui-se que o diário de bordo foi uma ferramenta que permitiu ao aluno ver, fazer e dizer que a compreensão de sua saúde é produzida nas relações com o meio físico e social, identificando fatores de risco, que necessitam adotar hábitos de auto-cuidado. Apesar deste trabalho com o diário de bordo apresentar resultados de apenas 3 meses, será dado continuidade até o término do ano letivo.

Palavras-chaves: Diário de bordo; Práticas educativas; Adolescentes.

REFERENCIAS

BRASIL. Lei 8.069, de 13 de Julho de 1990. Estatuto da Criança e do Adolescente. Brasília: Ministério da Justiça, 1990.

EISENSTEIN E. Adolescência: definições, conceitos e critérios. *Adolesc Saude*. 2005;2(2):6-7

OMS, ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Conceito de Saúde segundo OMS / WHO. Site C.E.T.I. (Câmara dos Especialistas das Terapêuticas Integrativas). Disponível em: <http://cemi.com.pt/2016/03/04/conceito-de-saude-segundo-oms-who/> Acesso: 4 de mar de 2016