

# RELATO DE EXPERIENCIA: ATIVIDADE FÍSICA E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

RAY BRUNO MIRANDA SILVA

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA

SANTANA DO IPANEMA, ALAGOAS, BRASIL.

RBMS1988@HOTMAIL.COM

## 1. INTRODUÇÃO

A rapidez das informações veiculadas pelos meios de comunicação e o crescente avanço tecnológico que fortalece o processo de globalização mundial atinge o modo de pensar e fazer educação. Isto é, hoje não se pode proporcionar uma educação de qualidade e promotora da igualdade humana excluindo do processo didático-pedagógico o contexto social no qual estão inseridos os sujeitos educativos. Vivemos numa sociedade capitalista, competitiva baseada nas ações e resultados, por isso buscamos construir uma sociedade libertadora, crítica, reflexiva, igualitária, democrática e integradora, fruto das relações entre as pessoas, caracterizadas pela interação de diversas culturas em que cada cidadão constrói a sua existência e sua interação social e não uma sociedade medíocre, elitista, que valorize a estética, quando existe fome, aceite o que os meios de comunicação apresentam, sem refletir e questionar.

O ser humano, na atualidade, é competitivo e individualista, fruto das relações impostas pelo modelo de sociedade vigente. Porém é sujeito passivo e ativo de transformação.

A escola é um espaço educacional promotor de construção de conhecimentos e inserção social, que como um todo, professores, estudantes e comunidade devem ser sejam agentes transformadores e modificadores.

O município de Santana do Ipanema é polo da região sertaneja e tem sua base de desenvolvimento econômico na produção agrícola e agropecuária, porém já conta com pequenas indústrias e apresenta uma produção comercial significativa.

A Escola atualmente oferta diferentes níveis de educação como as séries finais do Ensino Fundamental (6º ao 9º Anos), Ensino Médio Geral (1º ao 3º Anos) e a 2ª Fase da Educação de Jovens e Adultos – EJA (1º e 2º Anos), perfazendo um total de 1507 (um mil, quinhentos e sete) alunos regularmente matriculados, oriundos das zonas urbana e rural de Santana do Ipanema e municípios circunvizinhos.

A Escola disponibiliza de amplo espaço físico, com 17 (dezesete) salas de aula, o que possibilita o acolhimento de um grande número de discentes. No ano letivo atual, receberam 1507 (um mil, quinhentos e sete) alunos, dispostos em 34 turmas, nos horários matutino e noturno.

Atualmente, tem a maioria de seus alunos oriundos da zona rural (principalmente no turno matutino) e conta com muitos trabalhadores que estudam no turno da noite.

A Direção escolar é escolhida por eleição direta desde 2002 e conta ainda, com Conselho Escolar eleito que precisa se colocar em uma postura mais atuante em sua função específica.

A temática atividade física e alimentação saudável foram bem aceito pelo professor regente, bem como por direção, coordenação e estudantes, durante a realização das atividades prática houve uma frequência muito boa, uma vez que pretendia trabalhar apenas com a turma que escolhi para estágio, no entanto quando chego para primeira prática tinha cerca de 60 alunos, 45 meninos e 15 meninas, foram muito produtivas todas as aulas.

## 2. CONTEXTO SÓCIO-CULTURAL

A Escola Estadual Professor Mileno Ferreira localiza-se dentro de um complexo educacional, o qual consta de mais duas escolas de educação básica, de ginásio poliesportivo e campos de

futebol, A clientela da escola não é diferente das de outras escolas públicas da região sertaneja. Segundo a direção escola os alunos são provenientes de famílias desestruturadas, em profunda crise de valores morais e condições de existência social mínimas, a mesma direção relata ainda que não em grande proporção, mas todos os anos a escola recebe alunos que estão ou já estiveram envolvidos com consumo de drogas e apresentam características de violência em sua personalidade.

Esta realidade transforma todos os alunos em verdadeiros sobreviventes, para os quais o dia a dia se transforma em batalha pela manutenção da vida e dos poucos bens materiais de que dispõem. Sendo assim, estudar, para uns, é o único caminho para atingir uma condição de vida melhor, enquanto que para outros, é apenas uma atividade de rotina, desvinculada das finalidades a que se propõe o trabalho da escola.

Relacionando a realidade sociocultural e pedagógico que estes estudantes vivem, percebemos que mesmo o bairro e as proximidades possuindo um ginásio de esportes, campos de futebol e uma área de musculação, caminhada e corrida, pouca são as pessoas que realizam atividade física, isto se torna perceptível, uma vez que a escola possui mais de quinhentos alunos e menos de 100 busca realizar atividades físicas, perceptível, também é o sobrepeso e a obesidade dos alunos.

Analisando o Projeto Político Pedagógico (PPP) da escola percebe-se esta preocupação, uma vez que a mesma desenvolveu uma feira de saúde em 2010, no entanto sabemos que somente isso não é necessário, preciso mobilização, de alunos, professores e comunidade, é preciso projetos de orientação, conscientização dos riscos que a falta de atividade física, junto com a má alimentação podem proporcionar.

### **3. REFERENCIAL TEÓRICO**

#### **3.1. ATIVIDADE FISICA**

Atividade física é qualquer forma de atividade muscular. Resulta no gasto de energia proporcional ao trabalho muscular e está relacionada ao condicionamento físico. No entanto, o exercício representa um subgrupo da atividade física, sendo que este se apresenta de forma planejada e com o objetivo de melhorar ou manter o condicionamento.

Com a realização de exercícios físicos podemos alcançar inúmeros benefícios como, prevenção de doenças coronarianas, melhoria da função cardíaca e pulmonar, melhoria da força e massa muscular; prevenção do diabetes mellitus e melhoria da qualidade de vida do diabético, auxílio na melhoria da densidade óssea, prevenção e tratamento da osteoporose, prevenção e tratamento da hipertensão arterial, dentre outros fatores.

Como este projeto está sendo realizado em uma sala de aula de ensino fundamental, sendo composta em sua maioria por adolescentes, esta temática torna-se importante, uma vez que através da atividade física as crianças e adolescentes previnem a obesidade, controla os fatores de risco de doenças, reduz hábitos não saudáveis, aumenta a possibilidade da prática de atividade física na vida adulta, entre outros.

#### **3.2. SAÚDE**

A saúde, segundo NIEMAN (1999), é definida como um estado de completo bem-estar físico, mental, social e espiritual, e não somente como ausência de doenças e enfermidades.

Este é um conceito que para muitos tornou – obvio, mas ainda hoje quando perguntamos a crianças, adolescentes e jovens o que é saúde, muitos ainda respondem que é a falta de doença, ser magro, ou musculoso, ser jovem. Outro fator importante de discussão é a questão da espiritualidade, pesquisadores já estão estudando afundo e já estão aparecendo resultados positivos. Nossa saúde é instável, está sujeita a nós e ao ambiente.

Entre os comportamentos ditos como saudáveis na sociedade contemporânea se destaca (Vilarta; Gonçalves, 2004, p. 47):

Adotar hábitos alimentares que • respeitem as necessidades biológicas de regularidade de ingestão de nutrientes (distribuir a quantidade total de alimentos ingeridos em várias refeições ao longo do dia);

- Respeitar as necessidades específicas de nutrientes para cada etapa da vida (considerar as demandas por vitaminas, minerais, água, carboidratos, lipídeos, ou proteínas de acordo com o estado fisiológico, por exemplo, adolescentes, gestantes, atletas e crianças);
- Praticar atividade física apropriada à própria condição fisiológica e com regularidade;
- Controlar o estresse físico e emocional com técnicas específicas às expectativas e os objetivos de cada pessoa;
- Envolver-se em ações comunitárias estabelecendo laços de apoio e convívio familiar e social;
- Dedicar-se ao lazer não sedentário, baseado em ações que envolvam atividade esportiva, hobbies ou trabalho voluntário.

### **3.3. ALIMENTAÇÃO HUMANA**

A alimentação para os seres humanos possui significado maior do que apenas garantir as necessidades do corpo. O ato de comer está relacionado a valores sociais, culturais, afetivos e sensoriais. Na maioria das vezes, comer é um momento de prazer e confraternização com nossos amigos e familiares.

O alimento torna-se, assim, muito mais do que uma fonte de nutrientes. Apreciamos as cores e gostamos de sentir a textura e o sabor da comida. Uma alimentação saudável não precisa ser cara, pois pode ser feita com alimentos naturais, produzidos na região em que vivemos, mas deve ser colorida e composta por alimentos variados, saborosa, dentre outros.

A família, a escola e as indústrias devem contribuir para que a nossa sociedade seja mais saudável, buscando divulgar os benefícios de uma alimentação mais adequada às reais necessidades do organismo, esta escola está cumprindo seu papel, pois percebemos que a mesma distribui um cardápio dos alimentos oferecidos durante um certo tempo, onde é oferecido além do feijão, arroz e carne, verduras, legumes, frutas e outros alimentos saudáveis.

### **3.4. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

Ter hábitos alimentares saudáveis não significa fazer uma alimentação restritiva ou monótona. Pelo contrário, um dos pilares fundamentais para uma alimentação saudável é a variedade. Quanto mais variada for a sua seleção alimentar melhor.

Ao optar por hábitos alimentares mais saudáveis, não tem que abdicar daqueles alimentos menos saudáveis de que tanto gosta. O importante é que o consumo desses alimentos constitua a exceção e não a regra do seu dia a dia alimentar.

Produtos hortícolas, frutos, cereais e leguminosas são alimentos ricos em fibra, vitaminas, sais minerais e com baixo teor de gordura, por isso devem ser os “alimentos base” do seu quotidiano. Isto é, a maior parte das calorias que consome diariamente deve ser proveniente destes alimentos de origem vegetal.

Fazer uma alimentação saudável deve ser encarado como uma oportunidade para expandir o seu leque de escolhas e experimentar novos pratos, deste modo enriquece os seus hábitos alimentares e evita que a sua alimentação se torne rotineira e monótona.

Uma boa alimentação nos proporciona a sobrevivência, fornece energia e nutrientes necessários ao bom funcionamento do organismo, contribui para a manutenção do nosso estado de saúde físico e mental, desempenha um papel fundamental na prevenção de certas doenças, por exemplo, obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes, dentre outros.

### **3.5. DANÇA**

O ensino da dança no Brasil até uma década atrás ocorria em locais privilegiados como academias e escolas de dança, em sua maior partem de caráter privado. Também acontecia em espaços públicos como centros culturais, associações de bairros, e/ou em situações informais da comunidade e em espaços especiais como as escolas de samba.

É possível avaliar a dança a partir da apresentação de um planejamento apropriado, objetivos e critérios bem definidos, de modo tal que o trabalho de dança apresenta-se de maneira graduada. Os critérios poderiam ser pautados nas habilidades de composição, desempenho, apreciação, conhecimento e demonstração de compreensão, que servem para dançarinos de qualquer idade. Estes deverão ser explicitados para os aprendizes, de modo que eles saibam em que aspectos estão sendo avaliados em seu trabalho de dança. Outro ponto importante

referente à avaliação é que os elementos artísticos da dança são passíveis de ser julgados objetivamente. No entanto, a área mais difícil é a do desenvolvimento estético.

A dança contribui para a educação estética da criança e do jovem; a sua influência sobre os sentimentos e emoções é também um aspecto complexo de se avaliar (Freire e Rolfe, 1999).

As crianças precisam desenvolver as habilidades e conhecimentos necessários para criar, modelar e estruturar movimentos em forma de dança expressiva. A criança, muitas vezes, usa os movimentos espontaneamente, variando seus gestos e dinâmicas para expressar seus sentimentos e ideias. Com um pouco de encorajamento e assistência, elas brincarão e improvisarão com esses padrões básicos de movimento.

Quando falamos em dança, cada um de nós podemos pensar em vários tipos de dança, por exemplo: dança de salão, samba, forró, pagode, arrocha do “tchu tcha tcha”, jazz, sapateado, balé clássico, afro, moderno, contemporâneo, entre outros. Quando nos referimos à dança para pessoas cujo corpo apresenta uma deficiência, a primeira ideia que talvez passe pela nossa cabeça é a dança terapêutica, ou a dança expressiva ou livre, usada geralmente para se “soltar”. Mas, perguntamos: será que o corpo diferente está destinado a dançar só certos tipos de dança? Será que, por detrás da dança livre, não se esconde o fato de não termos formação adequada para ensinar dança para essas pessoas, ou, ainda, a nossa falta de convicção de que esse corpo com tantas limitações possa realmente dançar? (Freire, 1999)

O mundo da dança, até pouco tempo atrás, era um território só para os corpos perfeitos, “perfeitos” tanto no que se refere à ausência de deficiência física, quanto àqueles corpos definidos a partir do padrão exigido pelo balé clássico. Versando entre o comentário de Théophile Gautier (1838), a respeito do corpo perfeito da romântica bailarina Marie Taglione, e o de Steve Paxton, descrevendo Emery Blackwell na década atual, Albright (1997) atenta para os trabalhos na dança contemporânea que estão revendo o paradigma tradicional, perguntando-se que tipo de movimento pode constituir a dança e que tipo de corpo pode constituir um dançarino.

#### **4. Relato de Experiência**

##### **4.1. Proposta pedagógica**

Para realização deste estágio tivemos como orientação a pedagogia dos projetos, onde ao invés de desenvolvermos planos de aula, passaremos a orientar e colaborar para que alunos de uma determinada turma do segundo ciclo do ensino fundamental.

Com essa nova proposta de estágio teve a oportunidade de verdadeiramente construir conhecimentos de forma coletiva, ou seja, professor regente, estagiário e estudantes, escolher um tema e trabalha-lo do início até a execução. Com isso os alunos tem a oportunidade de trabalhar temas de relevância da realidade na qual estão inseridos, podendo desenvolver conteúdos, por proximidade ou que tenham dificuldades.

O projeto foi desenvolvido por um estagiário de licenciatura em educação física, estudantes do 8º (oitavo) ano do segundo ciclo do ensino fundamental e o professor regente de educação física. Esta é uma turma bem heterogênea, sendo composta por 27 alunos, onde 15 são do sexo masculino e 12 do sexo feminino, tendo alguns pré – adolescentes e sua maioria adolescentes.

Inicialmente devido a essas características heterogêneas, houve dificuldades para escolha do tema, no entanto houve a colaboração da professora e depois de muita discussão chegamos a um consenso.

O tema escolhido é considerado importante e de relevância social, pois o mesmo gerou a busca, troca e a construção do conhecimento, a turma percebeu que muitos escolares estão acima do peso, ausentes das aulas de educação física e como a clientela desta escola, bem como a região na qual a escola está inserida não possuem condições financeiras para frequentar academias e outras áreas de lazer. Este projeto busca diminuir essa distancia do conhecimento que é construído na escola com a população.

Para que esse conhecimento possa chegar até a comunidade foi desenvolvido um torneio de futsal e uma feira de saúde dentro da escola, mas que foi aberto ao público, para o momento

do torneio foi desenvolvido regulamento, ficha de divulgação e inscrição, tabela e confecção de uniformes, já na construção da feira, foi solicitado quatro salas de aulas o pátio da escola e materiais de uso geral que a escola possui e gentilmente cedeu (cartolina, tinta, tnt, mesas, lanche, som e outros) o tema geral foi dividido em subtemas e a turma foi dividida em subgrupos, onde foram trabalhados stands de saúde, alimentação saudável, esportes e danças, cada stand em uma sala diferente.

Durante a execução do projeto o entusiasmo estava lá em cima, todos participando, alguns menos empolgados do que outros, mas todos com vontade, no entanto no dia da apresentação, alguns faltaram, outros não conseguiram os materiais que foram solicitados, grupos convidados não puderam vir, ou seja, muitas dificuldades que só sabemos quando realmente vivenciamos, mas que com a colaboração da direção e coordenação escolar, professor regente e outros alunos que não fizeram parte da construção do projeto deram tudo certo e foi um sucesso, parabenizado pela gestão escolar, professores e estudantes.

#### **4.2. Resultados e Discussão**

Com a realização das aulas prática de futsal e dança conseguiu inserir mais de 60 alunos de ambos os sexos, alunos que estavam excluídos das aulas de educação física por a escola está se preparando para uma competição estadual.

Através da realização do torneio de futsal os muitos alunos tiveram a oportunidade de vivenciar uma competição, com a feira de saúde, não só os estudantes, funcionários da escola, mas como também a comunidade teve a oportunidade adquirir novos conhecimentos.

#### **5. Recomendações finais**

O presente projeto conseguiu alcançar os objetivos que foram propostos no início, foi levado conhecimento acerca de atividade física, saúde e alimentação saudável para estudantes e comunidade.

Fica como sugestão que a escola desenvolva mais trabalhos onde os estudantes possam verdadeiramente colaborar na construção, que a escola traga cada vez mais a comunidade para dentro da escola, que os estudantes sejam motivados a serem agentes críticos, que gestão escolar, professores utilização problemas de relevância social para orientar os alunos.

#### **6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. BEUNEN, g. ET AL stability in motor performance among boys 12 though 17 years. IN.: WILLIMMCZIK, K GROSSER, M. (eds.). Die motorische entwicklung in kinder und jungenalter. Verlag Karl Hofman. Schorndorf, 1997.
2. BOUCHARD, C.; SHEPHARD, R.J; STEPHENS, T. (eds.) physical activity, fitness, and health: consensus statement. Champaign, IL: Human Kinetics, 1993.
3. CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health related research. Public Health Reports, Indianápolis: v. 100, n. 2, p. 126-131, 1985.
4. GUEDES DP; Guedes JERP (1995). Aptidão física relacionada à saúde de crianças e adolescentes: avaliação referenciada por critérios. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde.
5. <http://new.paho.org/bra/>.
6. MALINA , R.M.; BOUCHARD, C. Atividade Física do Atleta Jovem: do Crescimento à maturação. Ed. Roca. São Paulo. SP, 2002.
7. [www.efdeportes.com/.../medidas-de-circunferencia-e-percentual-de-gordura-corporal-em-criancas.htm](http://www.efdeportes.com/.../medidas-de-circunferencia-e-percentual-de-gordura-corporal-em-criancas.htm).
8. [www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/.../2953](http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/.../2953)
9. [www2.ufrgs.br/proesp/.../sem%20equipamento\\_fernando.pdf](http://www2.ufrgs.br/proesp/.../sem%20equipamento_fernando.pdf).

**Palavras-Chave:** pedagogia dos projetos, atividade física e alimentação saudável.

ENDEREÇO COMPLETO:

RUA LUIZ GONZAGA Nº 130

BAIRRO DOMINGOS ACACIO

SANTANA DO IPANEMA, ALAGOAS, BRASIL.

CEP: 57500000

TEL: 8296030725