

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

CARLA DE LIMA SILVA



ATIVIDADES FÍSICAS E SEUS BENEFÍCIOS: UM PROJETO DE  
INTERVENÇÃO

FOZ DO IGUAÇU

2013

**CARLA DE LIMA SILVA**

**ATIVIDADES FÍSICAS E SEUS BENEFÍCIOS: UM PROJETO DE  
INTERVENÇÃO**

Trabalho de conclusão de curso  
apresentado ao Módulo IV – Práticas de  
Educação em Saúde II como requisito  
parcial à conclusão do Curso de  
Especialização em Saúde para professores  
do ensino Fundamental e Médio,  
Universidade Federal do Paraná Trabalho,  
Núcleo de Educação a Distância  
Orientadora: Prof<sup>a</sup> Shirley Boller

**FOZ DO IGUAÇU**

**2013**

## TERMO DE APROVAÇÃO

CARLA DE LIMA SILVA

### ATIVIDADES FÍSICAS E SEUS BENEFÍCIOS: UM PROJETO DE INTERVENÇÃO

Trabalho de Conclusão do Curso de Especialização em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio aprovado como requisito parcial para obtenção do grau de especialista pela Universidade Federal do Paraná.

#### BANCA EXAMINADORA

---

Profª MSc. Shirley Boller  
Departamento de Enfermagem - UFPR  
Orientadora

---

Profª MSc. Josiane Ferla  
Curso Técnico em Enfermagem - IFPR

---

Profª Drª Luciana P. Kalinke  
Departamento de Enfermagem - UFPR

Foz do Iguaçu, 19 de Dezembro de 2013

*Aos meus pais e familiares, que foram grandes incentivadores e que sempre acreditaram em meus sonhos*

## **AGRADECIMENTOS**

À minha orientadora, Profa. Shirley Boller, pelo acompanhamento, orientação e amizade.

Aos meus amigos sinceros que me auxiliaram das mais diferentes formas.

À Deus, força onipotente que me guia.

## RESUMO

CARLA DE LIMA SILVA. Atividades Físicas e seus Benefícios: um Projeto de Intervenção. 2013. Monografia (Especialização em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio), Universidade Federal do Paraná (UFPR).

A prática constante de atividades físicas beneficia órgãos, músculos e ossos, conseqüentemente, adquire-se uma boa condição física, que nos dá maior resistência contra doenças, e nas realizações das tarefas diárias. O presente trabalho apresentado através de um projeto de intervenção tem como primordial objetivo motivar os alunos de um Colégio particular localizado na região do extremo oeste do Estado do Paraná a iniciar a realização de atividades físicas promovendo o bem estar integrado do indivíduo. Os sujeitos que participaram do projeto foram alunos do 6º e 7º ano da instituição educacional. O local da implementação do mesmo foram salas de aula e o saguão da instituição. Com base nas conclusões resultantes da pesquisa, considera-se importante que os profissionais da educação física adotem a indicação de atividades físicas devidamente acompanhadas de um profissional habilitado para tal, como parte integrante do plano anual de contra turno escolar. levando-se em consideração que muitos problemas na vida escolar são devido a falta de práticas de atividades físicas e isolamento social. Com tudo, os alunos da instituição supracitada aumentaram o número de procura em práticas esportivas após a realização do trabalho.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividade motora, Qualidade de vida, Promoção de saúde

## **ABSTRACT**

The constant practice of physical activity benefits organs , muscles and bones, consequently , one acquires a good physical condition , which gives us greater resistance to disease , and the achievements of everyday tasks . This paper presented by an intervention project has as primary objective to motivate students of a private college located in the extreme west of the state of Paraná to start physical activities promoting the welfare of the individual integrated . The subjects who participated in the project were students from the 6th and 7th year of the educational institution . The location of the project implementation were classrooms and lobby the institution . Based on the findings of the research, it is important that physical education professionals to adopt a statement of physical activities properly accompanied by a licensed professional to do so as part of the annual round against escolar.levando into account that many problems in school life are due to lack of physical activities and social isolation. With all the students of the institution above increased the number of visits in sports practices after completion of the work .

**KEYWORDS:** Physical activity, quality of life, Health Promotion

## SUMÁRIO

<b>RESUMO</b> .....	<b>6</b>
<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	<b>9</b>
<b>2 OBJETIVOS</b> .....	<b>12</b>
2.1 Objetivo Geral.....	12
2.2 Objetivos Específicos .....	12
<b>3 REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	<b>13</b>
3.1 Atividades Aeróbias .....	13
3.2 Atividades Aeróbias e seus Benefícios .....	14
3.3 Atividades Aeróbias e seu Benefício Social .....	16
<b>4 METODOLOGIA</b> .....	<b>17</b>
<b>5 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS DA INTERVENÇÃO</b> .....	<b>20</b>
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>24</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFIAS</b> .....	<b>26</b>
<b>APÊNDICES</b> .....	<b>29</b>
<b>APÊNDICE 1 - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO</b> .....	<b>29</b>
<b>APÊNDICE 2 – PANFLETO BONS MOTIVOS PARA PRATICAR ATIVIDADES FÍSICAS</b> .....	<b>30</b>
<b>APÊNDICE 3 - QUESTIONÁRIO</b> .....	<b>31</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde aponta que a prática de atividade física de forma regular auxilia na prevenção e no excesso de peso reduzindo assim o risco de obesidade, ajuda também na prevenção ou redução da hipertensão arterial e osteoporose, promovendo de tal maneira o bem-estar e reduzindo desta forma o estresse, a ansiedade e a depressão (OLIVEIRA et. al, 2010).

O presente projeto de intervenção tem como tema “a atividade física e seus benefícios”, que tem como objetivo motivar à práticas esportivas os alunos de um Colégio particular localizado na região do extremo oeste do Estado do Paraná.

A prática constante de atividade física beneficia órgãos, músculos e ossos, conseqüentemente, adquire-se uma boa condição física, que oferece maior resistência contra doenças, e nas realizações das tarefas diárias. O projeto de intervenção é importante, já que sabe-se que atividade física realizada de uma forma constante, com acompanhamento adequado e uma alimentação regrada, auxilia de maneira completa o indivíduo. Com isso, a qualidade de vida será um quesito a ser ressaltado, modificando os hábitos e melhorado de uma forma geral a vida de cada indivíduo.

Conforme Ayan (2011) as atividades físicas auxiliam na expansão das habilidades mentais e estimulam a formação de novas conexões entre as células cerebrais. Isto nos leva a crer que uma mudança nos comportamentos dos alunos em praticar atividades físicas, modificará também os resultados em sala de aula, já que além de habilidade mentais, a neuroplasticidade também é promovida.

O mesmo autor afirma que atualmente a ciência auxilia a quebrar preconceitos revelando que esportes são excelentes para as habilidades cognitivas. Sendo as atividades físicas excelentes para aumentar os níveis de proteínas utilizadas na constituição na infraestrutura neural indispensáveis para a aprendizagem.

A psicologia do desenvolvimento sugere que entre os 2 e os 5 anos de idade existe uma relação muito forte entre crescimento físico e mental. Muitas pesquisas têm sido voltadas para estes pontos na última década. Pesquisadores como o psicólogo Charles H. Hillman apontou que crianças e adolescentes mostraram níveis

de aptidão física alta, estavam vinculados a um bom desempenho escolar (Ayan, Revista Mente e Cérebro, 2011).

Júnior et. al (2012) divulgam que diversas guias de recomendação de atividade física para jovens foram indicadas e publicadas nas últimas décadas. As sugestões atuais recomendam que os adolescentes pratiquem 60 minutos ou mais por dia de atividades físicas, na maioria dos dias da semana, incluindo atividades de resistência muscular/força e alongamento, num número semanal de 3 vezes.

Baseando-se nas proposições supracitadas, pretende-se, com o presente projeto realizar um estudo mais aprofundado sobre o tema. Acredita-se que muitos problemas na vida escolar podem estar relacionados com a falta de atividades físicas. A ideia é proporcionar conhecimento aos alunos para que eles possam perceber o efeito positivo da prática de atividades físicas e sugerir que adotem a indicação da atividade física, devidamente acompanhada de um profissional habilitado para tal.

Tem-se como hipótese o fato de a prática de atividade física por escolares, faz com que eles elevem suas potencialidades escolares.

Contudo o presente projeto de intervenção faz a seguinte pergunta: Os alunos que apresentam baixo nível de atividades físicas na escola podem ser estimulados à prática esportiva durante a disciplina de Educação Física?

Pesquisas demonstram que a autopercepção do corpo e a satisfação com o mesmo são de suma importância para a autoestima e para a autovalorização pessoal, conforme Tamayo et al. (2001), sendo estas sujeitas a melhora por traz da prática de atividades físicas. Nahas, (2001, apud COUTINHO, 2005) conclui afirmando que entre os benefícios que a atividade física proporciona, estão o bem estar e a autoestima, que têm uma influencia na satisfação corporal.

Outros estudos que envolveram o ambiente escolar já ocorreram com muito êxito, como na cidade de São Miguel no Rio Grande do Norte. O professor de educação física construiu um guia de educação em família para motivar as atividades físicas e esportivas nas escolas. (Revista de Educação Física, 2013).

Conforme Ayan (2013), estudos recentes relacionam o desempenho cognitivo dos alunos praticantes de atividades físicas e não praticantes. E ressaltam a importância de envolver as crianças em programas de exercícios, pois isto parece auxiliá-las a se saírem bem na escola. Isto deve ao fato dos treinos físicos

expandirem habilidades mentais, estimulando a formação de novas conexões entre as células cerebrais.

Segundo Ratey (2012) a prática de atividades fortalece as conexões neuronais e estimulam as células troncos recém nascidas que se dividem e se transformam em neurônios funcionais no hipocampo. E isto auxilia na prevenção do atrofiamento desta área do cérebro que está relacionada a memória.

O local onde ocorrerá a intervenção possui alunos que apresentam um nível baixo de práticas físicas, já que os mesmos estão muito envolvidos com trabalhos escolares, cursos de línguas dentre outros. Os alunos que realizam atividades físicas, como treinamentos de modalidades esportivas, apresentam resultados satisfatórios no quesito notas escolares.

Como já foi visto em outros estudos, a implementação de atividades físicas como hábitos dos alunos, pode levar a uma melhora na qualidade do ensino e um rendimento escolar mais satisfatório. Com isto a relevância do projeto faz-se mister já que entre os diversos resultados que podem vir a ser obtidos, temos o quesito principal que é a saúde no contexto global, auxiliando os indivíduos em seu ambiente biopsicossocial.

O trabalho tem com objetivo motivar as práticas esportivas aos alunos de um Colégio particular localizado na região do extremo oeste do Estado do Paraná, através de objetivos específicos, como aplicar um questionário pré intervenção e pós intervenção, ministrar uma palestra sobre os benefícios da prática de atividade física em escolares e ministrar uma palestra sobre os benefícios psicológicos da prática da atividade física para escolares.

## 2 OBJETIVOS

### 2.1 Objetivo Geral

Motivar as práticas esportivas aos alunos de um Colégio da rede particular de ensino localizado na região do extremo oeste do Estado do Paraná.

### 2.2 Objetivos Específicos

- Aplicar um questionário pré intervenção e pós intervenção.
- Ministrando uma palestra sobre os benefícios da prática de atividade física em escolares.
- Ministrando uma palestra sobre os benefícios psicológicos da prática da atividade física para escolares.

### 3 REVISÃO DE LITERATURA

#### 3.1 Atividades Aeróbias

Conforme Guedes (1998), a atividade física tem como definição qualquer movimentação corporal produzida pelos músculos esqueléticos, que irá resultar numa demanda energética maior de quando se encontra em níveis de repouso. A atividade física pode ser realizada em forma de exercício físico, sendo estruturada, repetitiva, e planejada.

Guedes et al. (2005) alegam que a prática de atividade física, com um estilo de vida mais ativo, opera como um influente preventivo para a saúde mental do indivíduo, assim como auxiliam no crescimento físico, e no desenvolvimento social.

Em relação a atividade física, optou-se por objetos de pesquisa as seguintes modalidades: caminhada, corrida e esportes coletivos.

A caminhada é a ação de marcha, num movimento lento ou moderado muito nomeado por seus praticantes pela facilidade de realização da mesma, pois ela pode ser realizada em diversos lugares. Conforme Machado (2011), a corrida possui diversos pontos positivos que atraem seus praticantes, assim como quem quer iniciar a praticá-la, pois auxilia a emagrecer e manter o peso amplia o condicionamento físico, melhora a autoestima e também reduz o nível de estresse.

A caminhada e corrida trazem aos indivíduos que a praticam diversos benefícios, dentre eles pode-se citar o fato de aumentar o ciclo de amigos, pois ela é um excelente meio de manter seus praticantes envolvidos na sociedade. É também excelente exercício para atingir um condicionamento físico saudável e os riscos de lesões ortopédicas e cardiovasculares são mínimos em comparação a outras atividades. Auxilia no controle do colesterol, pois é uma atividade que emagrece, proporciona condicionamento cardiovascular e fortalece membros inferiores (RAVAGLIA, 2012).

A corrida e a caminhada são também atividades boas para músculos como o coração. Isto ocorre por serem atividades aeróbias, provocando a oxigenação cerebral e, caso sejam realizadas diariamente, são capazes de liberar o hormônio endorfina que tranquilizam e provocam a sensação de bem-estar. Estas atividades

auxiliam também na prevenção da osteoporose deixando conseqüentemente os ossos menos frágeis, pois estas atividades forçam o indivíduo a trabalhar contra a gravidade. (RAVAGLIA, 2012). O mesmo autor ainda cita que outra melhora está no aumento da vitalidade, pois quando há uma boa orientação profissional os benefícios são os mais variados possíveis.

É importante ressaltar que a atividade física se difere da prática de esportes. Muitas pessoas ainda confundem estes dois conceitos. O esporte é definido por Barbanti (2012) como uma atividade de caráter competitivo, institucionalizada e regida por federações ou confederações, que irá envolver o esforço físico, assim como o uso das habilidades motoras complexas, feita por indivíduos, onde a participação será motivada por diversos fatores internos e externos ao mesmo.

### 3.2 Atividades Aeróbias e seus Benefícios

Entre os diversos benefícios da atividade física pode-se citar a motivação, a melhora na autoestima, a melhora do humor, a redução do risco de demências, a promoção da neuroplasticidade e melhora na satisfação corporal (RATEY, 2012).

Quando aprendemos algo, seja dentro de qualquer assunto, nossas células transformam-se de maneira a codificar esta informação e com isso a memória torna-se parte física do cérebro. Este órgão tão excelente é flexível e pode ser moldado, de forma muito similar a de um músculo, sendo então que pode ser esculpido através de atividades e exercícios (RATEY, 2012).

A neuroplasticidade é totalmente fundamental para a compreensão da maneira que o cérebro trabalha e de como as atividades físicas otimizam a função cerebral nutrindo então esta qualidade. Tudo que o organismo humano sente é governado pela conexão existente entre nossas células cerebrais ou os neurônios. Isto ocorre também com nossos comportamentos, pensamentos e refletem sobre os nossos neurônios, e isto influenciará dentro dos padrões existente nestas conexões (RATEY, 2012).

O cérebro é composto por bilhões de neurônios que mantêm a comunicação entre eles de forma ativa e isto é realizado por diferentes elementos químicos. As informações são passadas de um neurônio ao outro e assim se transmitem as

mensagens entre as conexões do cérebro, tudo isto é feito pelos neurotransmissores. Estes conduzem as sinalizações e constroem e mantêm o sistema de circuito celular. As atividades físicas entram aqui, pois são elas que equilibram os neurotransmissores, juntamente com a demais parte neuroquímica do cérebro (RATEY, 2012).

Para Pollock (1986) a atividade física traz diversos melhoramentos físicos para nosso organismo e também psicológicos como a autoestima. Guedes e Guedes (2005) alegam que a prática de atividade física somado a um estilo de vida ativo, opera como um agente preventivo da saúde mental do indivíduo e auxilia no crescimento físico, aumento na autoestima, traz o desenvolvimento social e surge juntamente com maior saúde e bem estar.

O desenvolvimento do cérebro e a compreensão deste maravilhoso fenômeno vêm cada vez mais chamando a atenção de pesquisadores e com isso tudo que o envolve. A compreensão dele é excitante e de um interesse mister dentro da condição humana. O impacto das atividades aeróbias sobre o cérebro dão uma motivação muito grande para o ser humano dentro de suas atividades cerebrais (RATEY, 2012).

Com estes exercícios ocorrem também o aumento da eficiência do sistema imunológico, a diminuição do estresse e combate a depressão e, sobretudo assessora a emagrecer e manter e controlar o peso corporal, que é inclusive o maior objetivo da maioria das pessoas que buscam estas atividades.

Conforme Ratey (2012) o exercícios físicos estimulam a construção de blocos de aprendizagem dentro do cérebro humano, afetando com isso a ansiedade, o humor, assim como a atenção, e dentro deste processo ocorre ainda a proteção contra o estresse e também a reversão dos mais diversos efeitos do envelhecimento no cérebro. O mesmo autor continua trazendo que há um desgaste nas conexões de bilhões de células nervosas quando os níveis de estresse estão muito altos, pois os mesmos tornam-se tóxicos.

Ratey (2012) traz em seu livro “corpo ativo mente desperta”, alguns estudos sobre a prática de atividades físicas e o resultados que as mesmas oferecem nas habilidades de leitura e também em outra matérias. O objetivo é fazer com que o grupo que praticam atividades físicas antes das aulas fique mais atento, e isto é o que realmente acontece.

Estudos atuais mostram que a prática de atividades físicas ativam alterações biológicas que auxiliam na conexão das células cerebrais. Estas conexões estão dentro do processo de aprendizagem do cérebro e refletem a capacidade fundamental do mesmo em adaptar-se a novos desafios. Conforme as descobertas vão acontecendo, mais os neurocientistas creem que os exercícios físicos e a atividade física representam estímulos incomparáveis que criam um ambiente no qual o cérebro está capacitado e disposto a aprender. (Ibiden).

Para atingir o potencial completo, a atividade física acaba sendo uma ferramenta em busca deste objetivo. Atividades aeróbias, como os esportes coletivos encontrados dentro dos ambientes escolares, possui um efeito positivo sobre a adaptação adequando alguns sistemas que podem estar em processo de desequilíbrio e ajudando a aperfeiçoar os que não estão neste processo (RATEY, 2012).

A aula de educação física deve ser utilizada para auxiliar os alunos na educação para a sua saúde, com lições para toda a vida, com hábitos saudáveis que visam auxiliar os alunos a conhecerem seus limites e seus corpos (RATEY, 2012).

### 3.3 Atividades Aeróbias e seu Benefício Social

Dentro dos estudos apresentados por Ratey (2012) em seu livro *Corpo Ativo e Mente Desperta*, ressalva que as aulas de educação física auxiliam no desenvolvimento social dos indivíduos. Conforme o autor, as aulas oportunizam os alunos, principalmente os ansiosos a registrarem memórias positivas sobre a forma de abordar uma pessoa e também como falar em seu tempo e deixar a outra pessoa falar.

Em muitos distritos dos Estados Unidos já existem programas voltados a uma educação física mais ativa, já que ficou comprovada sua eficiência em áreas sociais e nas mais diversas habilidades, demonstrando os benefícios da mesma para os alunos e seus envolvidos.

## 4 METODOLOGIA

Após a elaboração do projeto, mesmo foi apresentado na pré banca para aprovação na instituição Universidade Aberta do Brasil (UAB).

Trata-se de um projeto de intervenção que utilizou levantamento bibliográfico e material científico já publicado sobre o assunto que serviu de base para a efetiva implementação do supracitado projeto. O estudo almejou intervir no ambiente escolar, fazendo com que os alunos dos 6º e 7º anos de uma escola particular do município do oeste do Paraná se motivassem a realizar atividades físicas, como a caminhada, corrida e os esportes coletivos e usufruir os benefícios dos mesmos em suas vidas escolares.

O perfil dos alunos era de um compromisso extremo com o dever e com os estudos. Eles são muito focados aos estudos, devido a diversos fatores como: ser os melhores em tudo; cobranças vindas da família, dos amigos e inclusive deles mesmos; rendimento escolar sempre muito elevado. Com isso, percebeu-se que a qualidade de vida estava sendo afetada.

Os sujeitos foram estudantes do sexo masculino e feminino com faixa etária que varia entre 10 à 13 anos de idade, selecionados aleatoriamente através do interesse dos mesmos em participar do projeto. A amostragem aleatória, de acordo com Marconi e Lakatos (2005, p. 226), ocorre através da seleção literalmente aleatória, ou seja, “cada membro da população teria a mesma probabilidade de ser escolhido. Entende-se por universo pesquisado “o conjunto de unidades sobre cujos atributos vão incidir a investigação e que, por isso, se transformarão em fontes ou em informações” (HIRANO et al., 1979, p. 51). A autora do projeto pretendia alcançar um número aproximado de 180 participantes

Ressalta-se que só participaram da pesquisa os que assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (ANEXO 1), tais pessoas também foram informadas sobre o sigilo das informações. Em relação à instituição, só participou após a autorização por escrito na participação da pesquisa. É importante lembrar que a autora do projeto estará disponível para esclarecimentos.

O recrutamento dos participantes foi feito por convite verbal, passando em todas as salas de aula primeiramente e após foi enviado uma carta aos pais,

explicando sobre o projeto. Todos os alunos interessados participaram do projeto de intervenção, exceto os cardiopatas.

O projeto foi dividido em duas etapas, a primeira etapa, no mês de agosto, ocorreu a palestra intitulada “Mais ativos mais inteligentes” foi proferida pela prof<sup>a</sup> e autora do projeto Carla de Lima que ocorreu no saguão do colégio. O foco desta palestra era apresentar os benefícios das atividades físicas, como a caminhada, corrida e esportes coletivos. O intuito é fazer com que os estudantes tivessem mais interesse em praticar atividades físicas, como caminhada, corrida ou esportes coletivos ofertados pela própria instituição onde ocorreu o projeto. A duração da palestra foi de 50 minutos, tempo da hora aula.

Cada turma também teria uma segunda palestra voltada para a área de psicologia na sua aula de educação física. Esta palestra estava intitulada “Cognição e esporte” com duração de 50 minutos e proferida pela psicóloga da instituição, com o objetivo de mostrar para os alunos os benefícios psicológicos da prática de atividades física. Após isto durante as aulas de educação física foi distribuído aos alunos um panfleto (ANEXO 2) vislumbrado outros benefícios das atividades físicas, assim como qualidade de vida e uma boa alimentação, complementando o ciclo. Foi entregue também um questionário (ANEXO 3) para os alunos responderem em sala de aula, com objetivo principal verificar se os alunos que se consideram abaixo da média são praticantes ou não de atividades físicas.

Na segunda etapa, a roda de conversa, ocorreu no mês de outubro e foi realizada uma nova palestra intitulada “Atividade física para todos” buscando saber dos alunos o que modificou na vida deles após este trabalho, onde o palestrante ouviu os alunos. Um dos questionamentos levantados foi principalmente em função da melhora na qualidade dos estudos. Foi entregue neste momento o mesmo questionário que entregue no início da intervenção aos alunos. Antes de aplicar o questionário, todas as perguntas contidas no instrumento foram discutidas com os alunos para que todos tenham o mesmo entendimento das perguntas.

O questionário é o instrumento de coleta de dados elegido e que diz respeito a um mecanismo de investigação feito de questões distribuídas por escrito às pessoas” (GIL, 1999, p. 128). As questões foram fechadas pretendendo atingir um maior número de participantes procurando facilitar o procedimento de tabulação dos

dados coletados. Os questionários foram aplicados aos participantes, contendo 03 perguntas fechadas. Este questionário é de natureza confidencial e o tratamento dos resultados obtidos foram efetuado de uma forma global, não sendo sujeito a uma análise individualizada, o que significa que o anonimato é respeitado.

Os resultados foram analisados e tabulados em forma de gráficos para melhor compreensão dos resultados após a coleta de dados, que conforme Rúdio (2008), a análise e a interpretação de dados tratam-se da disposição dos dados coletados.

Os recursos humanos utilizados foram professor de educação física e alunos dos 6º e 7º anos de um colégio particular de um município do oeste do Paraná. Já os materiais utilizados, como folhas de papel A4, canetas, envelopes, encadernações, impressões, gasolina entre outros, ficaram sob responsabilidades da pós graduanda. Os materiais permanentes, como computadores, pen drives são de posse da pós graduanda. Já a remuneração da orientadora é de responsabilidade da instituição IFPR que já está estipulada. Além destes, houve ainda as salas de aula e saguão da instituição educacional.

## 5 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS DA INTERVENÇÃO

Os sujeitos foram estudantes do sexo masculino e feminino com faixa etária que varia entre 10 à 13 anos de idade, que foram selecionados de forma aleatória para que todos pudessem ter a mesma possibilidade de participar. Os mesmos demonstraram interesse em participar do projeto e procuraram a autora do projeto para declarar a participação.

O recrutamento dos participantes foi feito por convite verbal, passando em todas as salas de aula que abrangesse a faixa etária interessada e logo após foi enviado uma carta aos pais, explicando sobre o recrutamento e o trabalho citado. Os alunos cardiopatas não puderam participar, pois não havia estrutura e recursos humanos para poder atendê-los. Pelo fato de apenas ter a colaboração de uma profissional de educação física, não foi possível atender a todos os grupos, já que caso isto acontecesse, os mesmos não seriam atendidos de forma apropriada.

Não houve necessidade de selecionar os participantes, já que o número dos mesmos foi de apenas 16 pessoas. Durante o processo de intervenção, não ocorreram desistências e com isso o trabalho pode ser realizado sem modificações no que diz respeito a amostra.

A primeira etapa do projeto envolveu a apresentação de duas palestras. A primeira ocorreu na segunda quinzena do mês de agosto do presente ano e envolveu a participação dos alunos dos 6° e 7° anos, aproximadamente 180 alunos. O tópico da referida palestra foi “Mais ativos mais inteligentes” cujo objetivo principal foi sensibilizar os alunos sobre o tema. Os alunos participaram avidamente com discussões, questionamentos, curiosidades e vivências. A palestra foi proferida no saguão antes do intervalo com os 6° anos e logo após o intervalo outra palestra com os 7° anos, devido ao espaço insuficiente. Foi feito um círculo, onde os alunos pudessem expor suas dúvidas e trazer experiências para dividir com todos. Foi entregue neste primeiro momento um questionário (ANEXO 3) para que os alunos pudessem responder após a sensibilização realizada sobre o mesmo em conjunto. Apenas os 16 alunos interessados responderam o questionário, mas a palestra foi ofertada a todos.

A segunda palestra intitulada “Cognição e Esporte” prevista para ser ministrada logo após a primeira etapa, não aconteceu devido o fato da psicóloga da instituição ser desligada da mesma. Até a finalização do projeto não foi realizada a admissão de outra profissional de psicologia para que a mesma pudesse dar continuidade no trabalho.

Na sequência, foram distribuídos panfletos vislumbrando outros benefícios das atividades físicas, assim como qualidade de vida e uma boa alimentação. Além de serem entregues, os panfletos (ANEXO 2) também foram comentados, onde os participantes sanavam suas dúvidas juntamente com a autora do projeto e discutiam entre eles enriquecendo a vivência com o que traziam.

Os resultados mostrados no gráfico 1 representam os alunos que praticam atividades físicas e como eles estão na média escolar exigida pela instituição.

Na primeira etapa, dos 16 participantes, 16 relataram que praticavam esportes coletivos como atividades físicas, sendo que dentre eles 2 são praticantes também de outras atividades, não definidas, e 1 praticantes também de caminhada. Deste grupo, 1 participante respondeu estar abaixo da média escolar, 6 relataram estar na média escolar e 8 acima da média escolar.

■ Abaixo da média escolar ■ Na média escolar ■ Acima da média escolar

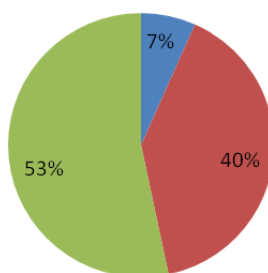


GRAFICO 1 - Gráfico com resultados dos praticantes de atividades físicas e suas médias escolares  
Fonte: A autora (2013)

Com base no gráfico 1 verificou-se que os alunos que praticam atividades físicas em sua grande maioria apresentam-se na média escolar. De acordo com Ratey (2012) a prática de atividades físicas proporciona o estímulo de habilidades escolares, como a leitura e também proporcionam benefícios nas demais matérias.

O citado autor continua relacionando o exercício físico e o cérebro e o impacto que a atividade física provoca nas habilidades cognitivas e também na saúde mental dos alunos.

Na segunda etapa, a roda de conversa, ocorreu no mês de outubro e foi realizada uma nova palestra intitulada “Atividade física para todos”. Assim como na primeira etapa a palestra ocorreu com dois grupos. A primeira foi proferida no saguão antes do intervalo com os 6º anos e logo após o intervalo outra palestra com os 7º anos, devido ao espaço insuficiente. Apesar do número da amostra ser pequeno, as palestras foram para todos os alunos das turmas de 6º e 7º anos. Foi entregue neste momento o mesmo questionário (ANEXO 3) que entregue no início da intervenção aos alunos. Neste momento apenas os 16 participantes da amostra responderam. Antes de aplicar o questionário, todas as perguntas contidas no instrumento foram discutidas com os alunos para que todos tenham o mesmo entendimento das perguntas.

Os resultados mostrados no gráfico 2 vislumbram os alunos que praticam atividades físicas e como os mesmos estão na média após a intervenção. Na segunda etapa, dos 16 participantes, todos mantiveram as práticas de atividades físicas, tanto as coletivas como outras. Dentro dos resultados, 3 apresentaram estar na média escolar e 13 acima da média escolar.

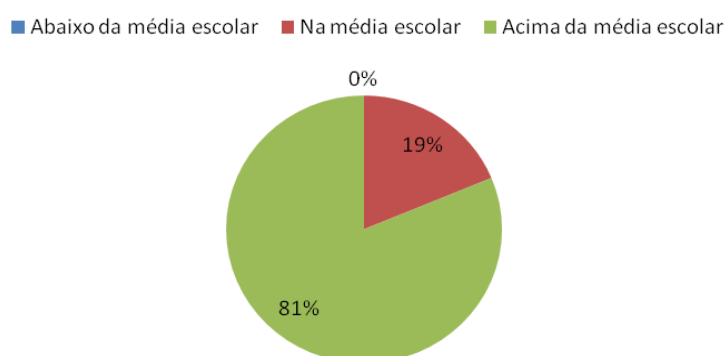


GRÁFICO 2 – Gráfico com resultados dos praticantes de atividades físicas e suas médias escolares  
Fonte: A autora (2013)

No gráfico 2 pode-se observar que a maioria da amostra encontra-se acima da média escolar. Conforme Ratey (2012) a prática de atividades físicas modifica

fisicamente o cérebro de seus praticantes para que o mesmo possa ter um desempenho muito melhor.

Segundo Ratey (2012) os alunos que praticam atividades aeróbias estão mais preparados para aprender e ficam mais aguçados em todos os sentidos, assim como menos tensos, menos irrequietos e sentem-se muito mais animados e motivados. O mesmo autor continua dizendo que a prática de atividades aeróbias preparam o nosso estado de espírito e isto influencia de maneira direta na aprendizagem, assim como no nível celular, fazendo com que o cérebro fique mais atento e eficaz no seu potencial de conectar-se e também de processar informações novas.

Após a realização do trabalho, observou-se que o único aluno que estava abaixo da média escolar, passou para a média, 4 alunos que estavam na média passaram para cima da média, totalizando 13 alunos acima da média escolar.

Ratey (2012) ressalva que o exercício é uma excelente ferramenta para desenvolver e otimizar as atividades cerebrais e com isso o desempenho acadêmico aumenta e traz benefícios para os alunos.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a análise e discussão dos dados coletados, foi possível comprovar a hipótese inicial de que sujeitos praticantes de atividades físicas escolares elevam suas potencialidades escolares. No entanto os objetivos do projeto foram alcançados de forma parcial.

A questão principal do referido trabalho era de motivar as práticas esportivas aos alunos da instituição particular localizado na região do extremo oeste do Estado do Paraná. Após a realização da intervenção, aumentou o número de alunos dos 6º e 7º anos praticando atividades esportivas no Colégio mostrando também que, através da disciplina de educação física é possível motivar alunos a praticarem mais atividades físicas.

Uma das dificuldades da realização deste projeto foi o fato de não conseguir aplicar o trabalho com a psicóloga institucional, algo que seria extremamente importante e faria um diferencial na questão de práticas esportivas e também na compreensão da mesma associada aos estudos. Como já citado anteriormente, a psicóloga institucional foi desligada e não foi possível dar continuidade ao assunto relacionado ao tema “cognição e esporte”, onde os alunos ficaram apenas com uma pequena explicação sobre neuroplasticidade que foi abordada no panfleto, em cima da sua definição.

O projeto possui um bom potencial e isto pode-se observar com os estudos já referenciados que é possível otimizar a atuação dos alunos através da prática de atividades físicas. Muito importante dentro de tudo isto, é o fato de que a saúde de todos os indivíduos envolvidos destacou-se ressaltando cada vez mais a necessidade de uma vida sadia dentro de todos os campos vitais, envolvendo o indivíduo em sua totalidade e fazendo dele um ser integro não esquecendo jamais o envolvimento biopsicossocial do mesmo.

Com tudo, os alunos da instituição supracitada aumentaram o número de procura em práticas esportivas após a realização do trabalho, sendo este um dos objetivos do trabalho que foi alcançado. E além da prática de atividades ocorreu também a melhora no quesito desenvolvimento observada através das notas dos mesmos.

Houve um aumento significativo nas atividades físicas dentro das escolinhas de todas as modalidades ofertadas no colégio, como o voleibol, handebol e futsal. No entanto este número não aparece no trabalho, já que não fazia parte dos objetivos esta contagem e sim apenas o incentivo às mesmas.

Não podendo esquecer que este é um tema interessante para o desenvolvimento de estudos futuros auxiliando cada vez mais o crescimento da ciência e a troca de informações que facilitam o desenvolvimento de estudos relacionados ao tema.

Com base nas conclusões resultantes da pesquisa, considera-se importante que os profissionais da educação física adotem a indicação de atividades físicas devidamente acompanhadas de um profissional habilitado para tal, como parte integrante do plano anual de contra turno escolar, levando-se em consideração que muitos problemas na vida escolar são devido a falta de práticas de atividades físicas e isolamento social.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFIAS

AYAN S. **Atletas. E também inteligentes.** Revista Mente e Cérebro. Ano XXIX. nº 225. Outubro de 2012

BARBANTI, V. J. **Dicionário de educação física e esporte.** 3 ed. São Paulo: Manole, 2012.

COUTINHO, S. da S.. **Atividade física no Programa Saúde da Família, em municípios da 5ª Regional de Saúde do Estado do Paraná.** Dissertação de Mestrado. Programa de pós graduação em enfermagem pública. Ribeirão Preto SP. 2005. Biblioteca digital da USP. Disponível em: [www.teses.usp.br](http://www.teses.usp.br). Acesso em: 13 mar. 2013.

GIL, Antônio C. **Métodos e técnicas em pesquisa social.** São Paulo: Atlas, 1999.

GUEDES, D. **Atividade Física aptidão física e saúde.** Revista brasileira de atividade física e saúde. v. 1, nº 1, p. 18 - 35, 1998.

GUEDES, D., P. et al. **Reprodutividade e validade do questionário internacional de atividade física em adolescentes.** Revista brasileira de medicina do esporte, v.11, n 2, 2005.

HIRANO, S. et al. **Pesquisa social: projeto e planejamento.** São Paulo: AT Queiroz, 1979.

JÚNIOR, J. C. F. et. al. **Prática de atividade física e fatores associados em adolescentes no Nordeste do Brasil.** Disponível em: <  
[http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-89102012000300013](http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102012000300013) > Acesso em 18/05/2013

Lakatos, Eva Maria. – Metodologia científica/ Eva Maria Lakatos, Marina de Andrade Marconi.- 3.ed.- São Paulo : Atlas, 2000.

MARCONI, M. A. LAKATOS, E. M. **Fundamentos da metodologia científica**. 6 ed. São Paulo: Atlas, 2005.

MACHADO, A. F. **Corrida: teoria e prática do treinamento**. 2 ed. São Paulo: Ícone, 2011.

OLIVEIRA et. al. **Atividade física e sedentarismo em escolares da rede pública e privada de ensino em São Luís**. Disponível em: <  
[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-89102010000600003](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102010000600003) >  
Acesso em: 18/05/2013

POLLOCK, M. L. et al. **Exercícios na saúde e na doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação**. 1. ed. Rio de Janeiro: Médica Científica, 1986.

RAVAGLIA, Fábio. **10 benefícios da caminhada**. Instituto Ortopedia & Saúde – 2012. Disponível em :  
<[http://www.aar.com.br/artigos/10\\_beneficios\\_da\\_caminhada.pdf](http://www.aar.com.br/artigos/10_beneficios_da_caminhada.pdf) > acesso em  
18/12/2012

RATEY, Jonh J. **Corpo ativo, mente desperta: a nova ciência do exercício físico e do cérebro**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

RATEY, J. H. E. **Mais ativos e mais inteligentes**. Revista Mente Cérebro. p. 19 - 23. Edição Maio de 2012. Ano XIX nº 232.

Revista de Educação Física. Órgão Oficial do CONFEF. Ano XII. nº 47. Março de 2012.

RÚDIO, F. V. **Introdução ao projeto de pesquisa científica**. 35 ed. Petrópolis, RJ. Vozes, 2008.

TAMAYO, A. et al. A influência da atividade física regular sobre o autoconceito. **Estudos de Psicologia**, p 157-165. Universidade de Brasília, 2001. Disponível em < <http://www.scielo.br/pdf/epsic/v6n2/7270.pdf> > Acesso em 06 mar. 2013.

VIDAL, A R. C. **Satisfação com a imagem corporal em praticantes de ginástica de academia** – estudo comparativo entre praticantes de musculação e aulas de grupo. Monografia da Faculdade de desporto da Universidade de Porto, Portugal. 2006. Disponível em:  
< <http://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/14541/2/6001.pdf> > Acesso em 06 mar. 2013.

## APÊNDICES

### APÊNDICE 1 - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado (a) a participar, como voluntário(a), do projeto de intervenção – **A atividade física e seus benefícios**, no caso de você concordar em participar, favor assinar ao final do documento.

Sua participação não é obrigatória, e, a qualquer momento, você poderá desistir de participar e retirar seu consentimento. Sua recusa não trará nenhum prejuízo em sua relação com o pesquisador(a) ou com a instituição.

Você receberá uma cópia deste termo onde consta o telefone e endereço do pesquisador(a) principal, podendo tirar dúvidas do projeto e de sua participação.

**TÍTULO DA PESQUISA:** A atividade física e seus benefícios.

**PESQUISADOR(A) RESPONSÁVEL:** Carla de Lima Silva

**ENDEREÇO:** Avenida Araucária 5629

**TELEFONE:** (45) 41031413 / (45) 99197121

**PESQUISADORES PARTICIPANTES:** Carla de Lima Silva.

**PATROCINADOR:** Não se aplica.

**OBJETIVO:** Motivar a práticas esportivas os alunos de um Colégio particular localizado na região do extremo oeste do Estado do Paraná.

**PROCEDIMENTOS DO ESTUDO:** Caso concorde com a pesquisa, você terá que participar de uma palestra sobre os benefícios da atividade física para escolares e os benefícios psicológicos da atividade física.

**RISCOS E DESCONFORTOS:** Não se aplica.

**BENEFÍCIOS:** Não se aplica.

**CUSTO/REEMBOLSO PARA O PARTICIPANTE:** Não haverá nenhum gasto com sua participação. Você também não receberá nenhum pagamento com a sua participação.

**CONFIDENCIALIDADE DA PESQUISA:** Ressalta-se que mantido o sigilo em relação ao conteúdo das palestras.

Assinatura do Pesquisador Responsável:

Eu, \_\_\_\_\_, declaro que li as informações contidas nesse documento, fui devidamente informado(a) pelo pesquisador(a) – **Carla de Lima Silva** – dos procedimentos que serão utilizados, riscos e desconfortos, benefícios, custo/reembolso dos participantes, confidencialidade da pesquisa, concordando ainda em participar da pesquisa.

Foi-me garantido que posso retirar o consentimento a qualquer momento, sem qualquer penalidade ou interrupção de meu acompanhamento/assistência/tratamento. Declaro ainda que recebi uma cópia desse Termo de Consentimento.

Poderei consultar o pesquisador responsável (acima identificado) sempre que entender necessário obter informações ou esclarecimentos sobre o projeto de pesquisa e minha participação no mesmo.

Os resultados obtidos durante este estudo serão mantidos em sigilo, mas concordo que sejam divulgados em publicações futuras, desde que meus dados pessoais não sejam mencionados.

Foz do Iguaçu, \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**NOME E ASSINATURA DO SUJEITO OU RESPONSÁVEL** (menor de 21 anos):

\_\_\_\_\_

(Nome por extenso)

\_\_\_\_\_

(Assinatura)

Presenciamos a solicitação de consentimento, esclarecimentos sobre a pesquisa e aceite do sujeito em participar.

Testemunhas (não ligadas à equipe de pesquisadores):

Nome: \_\_\_\_\_ Assinatura: \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_ Assinatura: \_\_\_\_\_

## APÊNDICE 2 – PANFLETO BONS MOTIVOS PARA PRATICAR ATIVIDADES FÍSICAS



- **Previne acidentes vasculares cerebrais** – o aumento da capacidade cardiorrespiratória reduz a pressão sanguínea do corpo em repouso, o que diminui o risco de acidentes vasculares cerebrais (AVC).
- **Reduz risco de demências** – com o aumento de diversos hormônios no organismo durante e após a prática de atividade física, auxiliam na diminuição do risco de doenças.
- **Melhora o humor** – exercícios são uma boa oportunidade de interagir socialmente e fazer novos amigos e as relações são muito importantes para a manutenção do humor e da autoestima.
- **Aumenta a motivação** – a atividade física ativa a produção de dopamina, neurotransmissor responsável pelas sensações de prazer e motivação.
- **Promove a neuroplasticidade** – um cérebro ativado pelos exercícios favorece a neuroplasticidade e a neurogênese, que é a formação de novos neurônios.
- **Aumentam as habilidades mentais** – a prática de exercícios físicos expande as habilidades mentais, estimulando a formação de novas conexões entre as células cerebrais.



### APÊNDICE 3 - QUESTIONÁRIO

**Este questionário faz parte do Projeto de Intervenção como requisito parcial à conclusão do Curso de Especialização em Saúde para professores do ensino Fundamental e Médio, Universidade Federal do Paraná Trabalho, Núcleo de Educação a Distância sob a orientação da professora Shirley Boller e orientanda Carla de Lima Silva.**

#### QUESTIONÁRIO

NOME:

\_\_\_\_\_

DATA DE NASCIMENTO: \_\_\_\_\_ IDADE: \_\_\_\_\_ SEXO: \_\_\_\_\_

DATA DE PARTICIPAÇÃO DA PESQUISA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

1) Você pratica atividade física?

( ) SIM ( ) NÃO

2) Se a resposta da pergunta anterior for afirmativa, qual ou quais das modalidades descritas abaixo?

( ) Caminhada ( ) Corrida ( ) Esportes Coletivos ( ) Outros

3) Seu rendimento escolar, considerando que a média é 60, está:

( ) Abaixo da média escolar ( ) Na média escolar ( ) Acima da média escolar