

UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
COORDENADORIA DE INTEGRAÇÃO DE
POLITICA DE EDUCAÇÃO A DISTANCIA
SETOR DE CIENCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM

CLEANDRO CLEBER FELICIANO

PROGRAMA DE ATIVIDADES FISICAS PARA A DIMINUIÇÃO DO SOBREPESO
CORPORAL EM ESCOLARES DO 5º ANO

JACAREZINHO – PR
2016

CLEANDRO CLEBER FELICIANO

PROGRAMA DE ATIVIDADES FISICAS PARA A DIMINUIÇÃO DO SOBREPESO
CORPORAL EM ESCOLARES DO 5º ANO

Monografia apresentada 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: Sandra Mara Alessi Muntsch.

JACAREZINHO

2016

TERMO DE APROVAÇÃO

CLEANDRO CLEBER FELICANO

PROGRAMA DE ATIVIDADES FISICAS PARA A DIMINUIÇÃO DO
SOBREPESO CORPORAL EM ESCOLARES DO 5º ANO

Trabalho apresentado como requisito parcial à obtenção de Título de Especialista, no Curso de Especialização em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio, pela seguinte banca examinadora.

Comissão Examinadora

Curitiba, _____ de _____ de 2016

RESUMO

FELICIANO, Cleandro Cleber. Programa de atividades físicas para a diminuição do sobrepeso corporal em escolares do 5º ano. 2016. Monografia (Especialização em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio) Universidade Federal do Paraná.

O presente estudo analisou a eficácia das atividades teóricas e práticas nas aulas de Educação Física, como um estímulo para a diminuição do sobrepeso corporal em alunos da Rede Pública do Ensino Fundamental. A Escola escolhida foi a EMEF Maria Alice Bittencourt Augusto Forti, contando com a participação de 26 alunos do 5º ano A e 22 alunos do 5º ano B, totalizando 48 alunos, sendo 29 alunos do sexo masculino e 19 alunas do sexo feminino do período matutino, com faixa etária entre dez e doze anos, no Município de Cambará, Estado do Paraná. A metodologia utilizada foi dividida em três momentos distintos, o primeiro momento foi à apresentação expositiva de vídeos, slides sobre o sobrepeso e a obesidade e explicações em roda de conversa para conscientizar os alunos da importância da prevenção desde a infância. Já no segundo momento foi realizado um levantamento antropométrico utilizando a fórmula do índice de massa corporal $\text{peso}/\text{altura}^2$, o instrumento utilizado foi à balança digital para o peso corporal e o estadiômetro para a estatura. E no terceiro momento abordaremos as atividades práticas nas aulas, com diferentes intensidades e com períodos de recuperação, utilizando como suporte os conteúdos de jogos, danças e esportes. Como resultados foi possível observar que os participantes do projeto de intervenção se empenharam bastante nas atividades que eram prazerosas e interessantes a eles, sendo assim como consequência houve um aumento da condição física geral e também em alguns alunos tiveram um emagrecimento significativo em relação a suas medidas do início do projeto. Enfim conseguimos por em prática os objetivos que foram propostos e desenvolvidos ao longo do projeto.

PALAVRAS-CHAVE: Sobrepeso; Atividade Física; Educação Física; Escolares.

ABSTRACT

FELICIANO, CleandroCleber. Program of physical activity to reduce the body overweight schoolchildren of the 5th year. 2016. Monograph (Specialization in Health for Primary and Middle School Teachers) Federal University of Paraná.

This study examined the effectiveness of theoretical and practical activities in physical education classes, as a stimulus for the reduction of body overweight among students of Public Elementary Education Network. The school was chosen EMEF Mary Alice Bittencourt Augusto Forti, with the participation of 26 students from 5th grade A and 22 students from 5th grade B, totaling 48 students male and female of the morning period, aged ten to twelve years in the Municipality of Cambara, Paraná State. The methodology was divided into three distinct phases, the first time was the expository presentation of videos on overweight and obesity, slides and explanations on the subject and discussions in the classroom to educate students about the importance of prevention from childhood. In the second time we carried out an anthropometric survey of the data body mass index (BMI), the instrument used was the digital scale for body weight and stadiometer for height. And in the third phase will cover the practical activities in class, with different intensities and recovery periods, using the medium of game content, dances and sports. As a result it was observed that participants in the intervention project engaged enough in the activities that were enjoyable and interesting to them, so as a result there was an increase in general physical condition and also some students had a significant weight loss in relation to your measurements the project began. Finally we can put into practice the goals that were proposed and developed throughout the project.

Keywords: Overweight, Physical Activity, Physical Education, School.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
1.1 Objetivo Geral	8
1.2 Objetivos Específicos	9
2. REVISÃO DA LITERATURA	9
2.1 Aspectos dos Conteúdos da Educação Física	9
2.2 Educação Física: estratégias de prevenção e tratamento.....	10
2.3 Avaliação antropométrica na escola.....	14
2.4 Possibilidades Pedagógicas.....	16
3. METODOLOGIA.....	19
3.1 Local da intervenção.....	19
3.2 Sujeitos da intervenção.....	20
3.3 Descrição da trajetória da intervenção.....	20
3.3.1 Primeiro Momento - Textos e vídeos e roda de conversa em sala.....	20
3.3.2 Segundo Momento - Mensuração do Índice de Massa Corporal.....	21
3.3.3 Terceiro Momento - Atividades práticas nas aulas.....	22
4. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS DA INTERVENÇÃO.....	22
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	24
REFERÊNCIAS.....	25

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos o número de pessoas com sobrepeso e obesas vem aumentando, tal aumento deve-se entre outros motivos, a inatividade física, visto que, hoje a grande maioria das crianças não praticam atividades físicas regularmente, e atividades que habitualmente eram praticadas pelas crianças, como brincar com os colegas no quintal, foram trocados por horas e horas em frente à televisão, computadores e Tablets. Mesmo as crianças que não têm acesso a esses meios, também estão obesas pela questão da alimentação, principalmente industrializada, falta de atividades físicas pelo motivo da violência entre outros.

Segundo Colaço (2008) a promoção da saúde no âmbito escolar poderá estar incluída na proposta político-pedagógica das escolas, já que esta tem papel relevante em relação à educação da personalidade e, como consequência, no estilo de vida das pessoas. Neste sentido, faz-se necessário proporcionar aos adolescentes a aquisição de conhecimentos e estimular atitudes positivas em relação aos exercícios físicos e às doenças.

Portanto, fica mais que evidente que nos dias atuais as aulas de Educação Física se tornaram uns dos poucos lugares para a prática de atividades físicas na infância, a escola trata-se de um local onde as crianças, sem distinção, têm a oportunidade de beneficiar-se de uma atividade dirigida por um profissional graduado, onde os mesmos vislumbram a chance de receberem assessoramento mais embasado não só sobre atividades físicas, mas também sobre temas relacionados à Saúde, diante disso reiteramos que as aulas devem servir como local para a obtenção de informações sobre assuntos que fazem parte do cotidiano dos alunos, onde a utilização de temas transversais relacionados a problemas de saúde devem estar presentes nas aulas visando uma melhora no combate a tais enfermidades, contribuindo dessa forma para melhora da qualidade de vida dos alunos no futuro (TEIXEIRA, 2010).

Nesse sentido Martins (2007) comenta a importância da questão da saúde dentro da Educação Física é oriunda desde uma teoria higienista, tinha a função de favorecer a educação do corpo, tendo como meta a constituição de um físico saudável e equilibrado organicamente, menos suscetível.

A Educação Física tem como meta a conservação da saúde, então usamos esta idéia para promover a informação sobre a Obesidade e fornecer subsídios para os alunos conhecerem formas de prevenção para essa doença, no qual será a melhora no padrão alimentar e a prática de atividade física, onde dentro da escola a prática de atividade física está vinculada a Educação Física (CORNACHIONI, 2011).

Dessa forma fica evidente que a inutilização de temas transversais, neste caso o tema transversal saúde e a falta de planejamento nas aulas de Educação Física têm afastado os alunos da prática saudável de atividades físicas, no qual as crianças muitas vezes queixam-se e não se sentem motivados a cumprir metas que se baseiam apenas na competitividade e nas aptidões físicas, dito isso fica claro que, para a execução de aulas que contemple o real motivo da educação física, ou seja, a manutenção da saúde a estratégia é garantir que a aula de educação física seja realizada de forma a possibilitar aos alunos a vivência de atividades prazerosas, com o uso de atividades lúdicas, e ou fazendo uso do amplo leque de jogos e brincadeiras e a transversalidade buscando resgatar a vontade de brincar nos alunos, fazendo com que os mesmos levem esse desejo e vivência para suas casas compartilhando dessa idéia com seus colegas (LOPES, s/d).

Sendo assim, mostraremos a importância que as aulas de educação física exercem no combate aos problemas associados à saúde mais especificamente no que trata da Obesidade Infantil. O estudo também buscou dar ênfase a importância da utilização de metodologias diferenciadas na aplicação das aulas, com intuito de proporcionar uma maior adesão dos alunos menos ativos, para que de certa forma não seja relegado a eles os benefícios que nos dias atuais a educação física pode proporcionar.

Desse modo, o seguinte projeto de intervenção pretendeu-se buscar os seguintes objetivos para concretizar este trabalho:

1.1 Objetivo Geral

Avaliar através da composição corporal os alunos, utilizando o índice de massa corporal aplicar atividades adaptadas e práticas dentro das aulas de Educação Física para diminuição do sobrepeso e obesidade em alunos do 5º ano do ensino fundamental.

1.2 Objetivos Específicos

Demonstrar para os alunos através de vídeos, slides e textos de que o sobrepeso e a obesidade são uma realidade presente e suas conseqüências para a saúde.

Avaliar o índice de massa corporal nos alunos para buscar estratégias mais adequadas de acordo com os critérios baseados no ÍMC dos mesmos.

Propor atividades práticas dentro das aulas que sejam estimulantes e ao mesmo tempo em que possam ser eficazes no auxílio da diminuição do peso corporal.

2 REVISÃO DA LITERATURA

2.1 Aspectos dos Conteúdos da Educação Física

Para propor um modelo pedagógico, partiu-se da definição de Mariz de Oliveira (1999), que diz que “o papel da Educação Física está relacionada ao ensino e aprendizagem de conhecimentos de fatos, conceitos, princípios, procedimentos, normas, valores e atitudes referentes ao movimento humano, possibilitando ao ser humano mover-se de modo genérico e específico harmoniosa e eficaz, no trabalho e no lazer, permitindo-lhe integrar, controlar, interagir e transformar o ambiente físico e social”.

Os conteúdos conceituais ou cognitivos designam o que o indivíduo deve saber. Eles podem ser subdivididos em fatos, conceitos e princípios.

“OS fatos possuem caráter concreto e decisivo e são apreendidos de forma memorística” (ZABALA, 1998), ou seja, não é necessário nenhum esforço para integrar os novos conhecimentos com os já existentes na estrutura cognitiva. *“Porém, as condições para sua aprendizagem estão relacionadas ao material, quantidade de informação e grau de organização interna; as relacionadas ao aluno (a) como idade*

(capacidade de memória e uso que fazem da memória) e a predisposição que fazem para a aprendizagem memorística” (POZO, 1998).

Quando se estabelecem relações significativas entre os fatos, obtêm-se conceitos e princípios. Sua aprendizagem é significativa, ou seja: *“trata-se de um processo no qual o que aprendemos é o produto da informação nova interpretada à luz daquilo que sabemos”* (POZO, 1998, p.32). De acordo com Zabala (1999), *“a aprendizagem significativa não é uma aprendizagem acabada, pois envolve a contribuição daquele que aprende seu interesse, os conhecimentos prévios e sua experiência pessoal”*.

Para Freire e Oliveira (2004), *“a aprendizagem dos conteúdos conceituais na Educação Física escolar tem como objetivo principal fazer com que os alunos compreendam como o movimento está presente no seu cotidiano e quais as suas implicações”*. Os autores afirmam também que para acontecer a aprendizagem desses conteúdos é indispensável que os professores estabeleçam conexões entre conceitos e fatos propostos em aula e os conceitos já antecipadamente aprendidos pelos educandos, permitindo a comparação e interpretação de tais informações, ou seja, construindo um sentido para elas. Da mesma forma, Freire, Soriano e DeSanto (1998) afirmam que os conhecimentos de natureza conceitual, pertinentes à Educação Física, devem ser significativos de forma que os alunos levem esses conhecimentos para fora dos muros da escola, podendo solucionar problemas motores surgidos em sua vida cotidiana.

Para que essa meta seja atingida, são necessários que o professor de educação física consiga identificar, selecionar, propor conteúdos conceituais que possam ser ensinados nas aulas de Educação Física, para que os alunos sejam capazes de compreender a importância desse aprendizado no transcorrer de toda sua vida, seja em atividades de trabalho, de lazer e no seu dia-a-dia.

2.2 Educação Física: estratégias de prevenção e tratamento

As iniciativas de prevenção do sobrepeso e obesidade devem ser iniciadas antes da idade escolar e mantidas durante a infância e a adolescência, para que se

tornem mais eficazes. Deve haver um esforço significativo no sentido de direcioná-las à prevenção já na primeira década de vida, pois neste momento é que pode começar o interesse, o entendimento e mesmo a mudança dos hábitos dos adultos, por intermédio das crianças e adolescentes (SAHOTA, et al., 2001) .

A política da escola pode promover ou desencorajar dietas saudáveis e atividades físicas, pois se situa no centro das preocupações com a educação para saúde. A escola é um local importante onde esse trabalho de prevenção pode ser realizado já que as crianças fazem pelo menos uma refeição possibilitando assim um trabalho de educação nutricional, além de nela participarem das aulas de educação física sendo que se constitui na única oportunidade de acesso às práticas de atividades físicas, principalmente para as crianças de classes sociais mais baixas.

A educação física sendo uma disciplina do componente curricular no sistema educacional brasileiro tem sido justificada com base na abrangência e pseudo-efetividade da prática esportiva no desenvolvimento biopsicossocial e cultural do jovem. Com esta justificativa, não restam dúvidas que a maior ênfase nas aulas de educação física venha a ser os esportes competitivos, iniciando logo na 5ª série, senão mais precocemente, e permanecendo durante todo o período de escolarização. Contudo verifica-se que este enfoque não consegue atender, em toda sua plenitude, as expectativas dos programas de ensino voltados a uma formação educacional mais efetiva de nossos jovens.

Sobretudo na tentativa de modificar esta situação, o professor de educação física é posicionado como um simples coadjuvante do processo educacional, responsável simplesmente por entreter as crianças e os jovens mediante as chamadas atividades recreativas e orientar exercícios físicos, onde poderiam desenvolver conjunto de conteúdos que possam verdadeiramente contribuir, em contexto educacional mais amplo, na formação dos educandos.

Nesse sentido, a função proposta aos professores de educação física é a de incorporarem nova postura frente à estrutura educacional, procurando adotar em suas aulas, não mais uma visão de exclusividade à prática de atividades esportivas e recreativas, mas, fundamentalmente, alcançarem metas voltadas à educação para

a saúde, mediante seleção, organização e desenvolvimento de experiências que possam propiciar aos educandos não apenas situações que os tornem crianças e jovens ativos fisicamente, mas, sobretudo, que os conduzam a optarem por um estilo de vida saudável ao longo de toda a vida.

A principal meta dos programas de educação para a saúde através da educação física escolar é proporcionar fundamentação teórica e prática que possa levar os educandos a incorporarem conhecimentos, de tal forma que os credencie a praticar atividade física relacionada à saúde não apenas durante a infância e a adolescência, mas também, futuramente na idade adulta. Neste sentido, as aulas de Educação Física podem ter um papel que vai além das pistas, quadras, piscinas ou ginásios, sendo o de conscientizar o aluno sobre a importância da prática regular de atividades físicas que não apenas previnam a obesidade, como também lhe proporcionem prazer e bem-estar, motivação e autoconfiança.

No entanto não há necessidade que o professor exponha toda a teoria sobre essa relação, mas sim que ensine a prática de atividades que possam beneficiar os alunos em sua atual fase da vida e também nas fases futuras da adolescência e da vida adulta. Não haveria muita dificuldade para um professor de Educação Física, com um mínimo de conhecimento e competência, ensinar durante as práticas de corridas, exercícios localizados e outros, o “por que fazer”, o “como fazer”, o “quando fazer”, o “onde fazer” e o “com que frequência fazer”.

Nahas e Corbin (1992) afirma que para a educação física escolar cabe a responsabilidade de prestar serviços relacionados com a atividade física e desenvolvimento humano. Com uma variedade de objetivos a curto e longo prazo, a educação física deve estabelecer prioridades para cada faixa etária ou série. O autor propõe um currículo vertical ou desenvolvimentista, onde o primeiro e segundo graus devem ser vistos como uma cadeia de experiências seqüenciais e progressivas. Nos primeiros anos escolares dá-se prioridade ao desenvolvimento motor, sendo os objetivos da aptidão física considerados secundários. Posteriormente, torna-se necessário priorizar a educação para a aptidão física e saúde através de um bloco sólido de instrução teórico-prática, onde a primeira série do segundo grau parece ser o período apropriado para iniciar esta ação.

Em relação à natureza das tarefas nos programas de educação física, Carlos Neto (1994) defende a generalização de programas recreativos e desportivos na promoção de estilos de vida ativos. Guedes & Guedes (1993), sugerem práticas relacionadas às atividades rítmicas, aos jogos motores e sensoriais, práticas relacionadas à saúde e à iniciação desportivas. Horta & Barata (1995) propõem às crianças atividades de caráter lúdico, tais como marcha, corrida, ginástica, andar de bicicleta, jogos tradicionais, que contrariem os jogos e atividades com a tendência para o sedentarismo, como jogos de computador e de vídeo.

Já para os adolescentes, Horta e Barata (1995) sugerem a utilização de atividades com caráter competitivo, com incidências sobre o aumento da frequência, intensidade e duração para garantir maiores repercussões cardiovasculares. Horta e Barata (1995), Santos (1998), Gayaetal (1997), por outro lado, sublinham que o aumento da adesão da população aos programas de exercícios, independente da maior ou menor conscientização sobre seus efeitos positivos, passa pela efetiva capacidade de proficiência nas atividades físicas e desportivas preferidas.

Assim, Santos (1998) sugere que as atividades das aulas de educação física, necessariamente, não devem explicitar objetivos referentes à promoção da saúde, mas sim objetivos no âmbito do adequado desenvolvimento da cultura esportiva. Segundo o autor uma adequada formação desportiva pressupõe um estilo de vida ativo que, por consequência, acarretaria em níveis de aptidão física referenciada à saúde. Nessa linha Sobral (1988) coloca que uma educação desportiva corretamente orientada pode estabelecer hábitos positivos de vida para todo o sempre. Para isso, a escola tem de transmitir aos jovens as competências básicas, garantir a cada educando um repertório de atividades que lhes permita gerir a sua aptidão física e seu bem-estar geral.

2.3 Avaliação antropométrica na escola

“A educação física escolar é uma disciplina que trata, pedagogicamente, na escola de uma área denominada aqui de cultura corporal” (COLETIVO DE AUTORES, 1992, P.62). No seu corpo de conteúdos podem ser abordados assuntos relacionados à saúde, valores éticos, sociais, culturais e políticos. Ela pode proporcionar informações e estimular os estudantes à adoção de comportamentos favoráveis para a manutenção ou aprimoramento de componentes do estilo de vida relacionados à saúde, através de intervenções que promovam não só o desenvolvimento de habilidades físicas, mas também de habilidades cognitivas, afetivas e sociais que por fim reflitam em comportamentos mais conscientes, autônomos e positivos em relação à saúde e qualidade de vida.

Os Parâmetros Curriculares Nacionais (1998) propõem três blocos de conteúdos, onde um deles é o conhecimento sobre o corpo. Para se conhecer o corpo, além de abordar os conhecimentos anatômicos, fisiológicos e biomecânicos, é importante a compreensão da dimensão emocional. Segundo COLL (1996) e ZABALLA (1999), conteúdo está relacionado com conhecimento ou saber, portanto, é tudo aquilo que possui um objetivo de aprendizagem em uma proposta educacional. DANTAS (2005) trata incessantemente do tema corpo, abordando-o historicamente dentro de várias perspectivas (ética, cultural, sócio-política, artística, estética, entre outras).

E segundo Romero, autora de um dos capítulos do livro: “urge uma mudança de mentalidade e de práxis educativa, a partir de uma conscientização corporal, e, nesta mudança, é preciso que haja um pensamento uníssono em torno de um objeto: o homem. Mas é preciso vê-lo não dissecado ou decantando seus movimentos, mas vê-lo na sua totalidade, na sua corporeidade” (p. 89). No entanto, a Educação Física em nosso sistema de ensino, geralmente, tem sido caracterizada pela prática de exercícios físicos, ou práticas esportivas, desprovidas de um planejamento educacional com objetivos claramente estruturados, uma metodologia bem fundamentada e uma avaliação criteriosa.

Sobre isso, SHIGUNOV & NETO (2002) relatam que observa-se que na Educação Física escolar não constam objetivos direcionando o ensino desta

disciplina para uma prática continuada das atividades físico-motoras, e em muitas escolas, as aulas teóricas são praticamente inexistentes. Além disso, na preparação das aulas, poucos são os que modernizam os conteúdos, os processos e os objetivos, ministrando todos os anos o mesmo assunto. Isso tem contribuído para construção de uma concepção técnico-esportiva que permanece hegemônica, reproduzindo e reforçando um modelo de homem e sociedade excludente, alienante e pouco significativo em termos de valores para a qualidade de vida. As aulas de Educação Física não devem atingir extremos: totalmente prática ou somente teorização. A Educação Física é uma área de conhecimento que possui uma especificidade: o movimento humano consciente. É preciso que a prática seja realizada com embasamento teórico, sem perder suas características. Na maioria das instituições os professores têm priorizado e enfatizado os conteúdos técnicos e fisiológicos das ciências do movimento humano, criando um estereótipo tecnicista e pouco significativo as suas intervenções.

“O movimento a ser privilegiado na ação educativa deve vir revestido de uma dimensão que extrapola limites orgânicos e biológicos, deve ser analisado em sua totalidade, resultante segundo Castellani (1988) da interação bio-fisiológica e sócio-cultural”.

Por isso, é importante que o aluno perceba o ser humano como um todo (ser biológico, social e cultural) e não mais numa visão cartesiana, onde o homem é dividido em partes.

Nesse sentido, a avaliação antropométrica representa um importante recurso de assessoramento para análise física de um indivíduo, seja ele atleta ou não, pois oferece informações ligadas ao crescimento, desenvolvimento e envelhecimento (Marins, 1998, p.33).

Medidas como massa corporal, estatura, percentual de gordura, perímetros (torácico, abdominal, braço, antebraço, coxa, perna) podem ser mensuradas numa nova perspectiva de conhecimento do corporal, além de análise postural.

É importante que se utilize metodologia, protocolos e critérios de avaliação adequados. Além disso, as avaliações devem ser periódicas, permitindo uma comparação.

Todo o processo deve ser discutido para que os alunos não adotem uma postura passiva de apenas absorver as informações. O que está sendo medido, como e para quê, a todo o momento deve estar claro para os alunos. Inclusive, com os mesmos podendo participar da mensuração.

2.4 Possibilidades Pedagógicas

A obesidade infantil é um tema que deve fazer parte das discussões teóricas e práticas nas aulas de Educação Física e de outras disciplinas na escola. Sabemos que é muito difícil, fisiologicamente, alterar os componentes da composição corporal em aulas de Educação Física Escolar, realizadas 2 vezes por semana, com uma duração de 50 minutos cada uma, e com um número grande de alunos por turma. Ou seja, o tratamento extrapola os limites de atuação dos professores dessa disciplina neste ambiente específico que é a escola. Nesse sentido, ao invés de pensarmos em tratamento durante as aulas, deve-se pensar em ações concretas de prevenção e esclarecimento. Essas ações, com certeza, auxiliariam o entendimento sobre a obesidade infantil, orientando os alunos a se cuidarem e a se posicionarem criticamente frente a este tema.

Primeiramente, deve-se ter em mente a necessidade de um trabalho interdisciplinar, ou seja, em que todas as disciplinas estejam trabalhando a temática no mesmo momento, o que já foi destacado anteriormente.

No caso da obesidade infantil, pode-se realizar essa interdisciplinaridade uma vez que os PCN's trazem como um dos temas transversais a SAÚDE. Nesse sentido, esse assunto não seria somente tratado nas aulas de Educação Física, mas também pelas demais disciplinas, como Ciências, História, Geografia, Matemática, Português, dentre as outras, bastando que cada professor faça o "link" necessário para trabalhá-la. É necessário que toda a escola tenha o mesmo discurso a respeito da obesidade, pois assim os alunos teriam diversas informações a respeito do tema e a aprendizagem poderia ser mais eficaz.

Em relação específica à disciplina Educação Física, algumas ações de conscientização podem ser realizadas com alunos da Educação Infantil até os do Ensino Médio, o que se modificaria seria a forma como o tema seria abordado, ou seja, a complexidade das discussões e atividades.

Devemos deixar claro que não pretendemos elaborar atividades modelos, e sim demonstrar algumas possibilidades para o professor de Educação Física trabalhar esse complexo tema durante suas aulas na escola.

Por exemplo, produzir cartazes com pessoas apresentando obesidade, sobrepeso, peso ideal e magros. Pedir aos alunos que identifiquem cada um e os agrupem em conjuntos de características semelhantes. A partir disso, buscamos identificá-los e discutir suas diferenças, demonstrando o que os leva a tais características, como hábito alimentar, inatividade física, entre outros. Elaborar murais com diferentes comidas e suas respectivas calorias, principalmente aquelas que as crianças gostam de consumir, como lanches, balas, biscoitos, chocolates, batata frita etc. Discutir e esclarecer sobre verdades e mitos de alguns temas como: suar emagrece? Salada de frutas é saudável em termos calóricos? Qual a diferença entre refrigerantes *diet* e *light*? É melhor comer mais vezes ao dia em menor quantidade ou diminuir o número de refeições e aumentar as porções? Ser magro é ser saudável? É possível uma pessoa acima do peso ideal ser saudável?

Outra possibilidade de trabalho também pode ser passar filmes que tratam da obesidade com humor. Com isso, podem-se discutir os “milagres” da estética; o padrão de beleza imposto pela mídia; as dietas “milagrosas”; cirurgias como lipoaspiração e redução de estômago são realmente para manutenção da saúde ou algumas possuem apenas fins estéticos?

E, se levarmos em consideração esses aspectos, conseguiremos realizar uma discussão proveitosa com nossos alunos, de forma a esclarecer sobre o assunto. Esse tipo de trabalho é mais recomendado com alunos que estejam cursando a partir do 5º ano do Ensino Fundamental.

Outra possibilidade seria criar palestras sobre o tema, convidar os pais a participarem e, com isso, ser mais eficiente no combate a obesidade. Esclarecer aos pais sobre a doença, os fatores responsáveis, elucidar que o ambiente familiar possui grande influência para criança e que os hábitos dos pais serão

seguidos pelos filhos. Portanto, a participação efetiva dos pais é de fundamental importância para reduzir a obesidade infantil.

As atividades supracitadas estão mais relacionadas a atividades teóricas durante as aulas, e sabemos que atividades desse cunho não são as mais motivadoras no ponto de vista dos alunos, portanto, sugerimos também algumas atividades durante as aulas práticas que possam auxiliar nesse tema.

Especificamente em relação a atividades práticas nas aulas de Educação Física, por exemplo, acreditamos que em aulas de esporte coletivo, como o futebol, pode-se ensinar os alunos a verificarem a frequência cardíaca, estipular uma zona de exercício e, durante a aula, fazer pausas para análise.

Em qualquer outro conteúdo pode-se realizar atividades com volumes e intensidades diferentes para que os alunos sintam as reações pelas quais o corpo passa quando submetido a esses estímulos.

Em se tratando de crianças menores, podemos explicar sobre o corpo e essas reações num linguajar próximo do deles, explicando questões fisiológicas, mas dentro do universo de entendimento dos mesmos. Fazer com que as crianças sintam os batimentos cardíacos antes, durante e depois de realizada a atividade em questão e explicar o porquê dessa variação, estimulando também os alunos a prestarem atenção no ritmo respiratório. Explorar ao máximo as atividades brincadeiras mais dinâmicas, como os diferentes piques e jogos que envolvem grande movimentação, porque, de certa forma, os alunos estarão praticando alguma atividade mais intensa, proporcionando uma queima calórica, apesar de sabermos que esse procedimento por si só não modificará os índices de obesidade em escolares.

Lembrando sempre que não temos a intenção de combater a obesidade infantil durante as aulas de Educação Física Escolar, este seria apenas um dos meios possíveis de esclarecimentos, direcionamento e entendimento sobre tal patologia.

3 METODOLOGIA

3.1 LOCAL DA INTERVENÇÃO

A ESCOLA MUNICIPAL “MARIA ALICE BITTENCURT AUGUSTO FORTI” - EDUCAÇÃO INFANTIL E FUNDAMENTAL, localizada no Município de Cambará – Paraná, a Rua João dos Santos nº 1014, Bairro Centro, foi construída e inaugurada na administração do Sr. José Salim Haggi com o objetivo de dar uma educação de qualidade e gratuita para todos os alunos que residem nas limitações da cidade, pois a Escola está localizada no centro do Município de Cambará.

A escola foi criada em 2008 pelo decreto nº 1013/2007 de 09/11/2007 e Autorização de Funcionamento Resolução 3960/08 adequando-se as exigências da LDB nº 9394/96, e a lei 11.274/2006 passou a ofertar o ensino de Educação Infantil – Pré Escola II; Ensino Fundamental – anos iniciais 1º ao 5º ano; Educação Especial – Área de Deficiência Intelectual e Transtornos Funcionais e Específicos e EJA Fase I. A escola Municipal “MARIA ALICE BITTENCOURT AUGUSTO FORTI” – EIEF está situada na zona urbana cujos alunos são filhos e trabalhadores onde a maioria dos pais são participativos. A escola atende também a uma pequena parcela de alunos oriundos de Zona Rural.

No aspecto sócio-econômico e cultural as maiorias das famílias não transmitem aos seus filhos a real função da escola. Atribuindo a essa instituição um caráter assistencial, onde se espera que haja formação não só cognitiva como também afetiva e educacional, que substitua a educação familiar.

A escola atenderá todas as crianças com idade escolar no referido bairro, impedindo desta forma o deslocamento dos alunos.

3.2 SUJEITOS DA INTERVENÇÃO

Contamos com a participação de 26 alunos do 5º ano A e 22 alunos do 5º ano B, totalizando 48 alunos do sexo masculino e feminino do período matutino, com faixa etária entre dez e doze anos, no Município de Cambará, Estado do Paraná.

3.3 DESCRIÇÃO DA TRAJETÓRIA DA INTERVENÇÃO

O projeto de intervenção foi realizado entre os meses de Setembro a Dezembro de 2015, sendo executado em três momentos distintos, conforme descrição abaixo:

3.3.1 Primeiro Momento

Textos, vídeos e roda de conversa em sala.

No primeiro momento, foi repassado o máximo de informações para os alunos sobre o tema sobrepeso e obesidade através de slides, sobre que medidas saudáveis poderiam executar para minimizar as causas do sobrepeso e da obesidade, que a atividade e o exercício físico juntamente com a alimentação ainda são uma das medidas que podemos usar para começar mudar essa realidade e que com a prevenção podemos minimizar fatores de risco e aparecimento de doenças relacionadas a este mal que acomete pessoas do mundo inteiro, logo após partimos para alguns textos para que os alunos pudessem ter conhecimento e compreender que a ciência também é uma das aliadas em relação a este problema tão sério.

Na semana seguinte partimos para um vídeo utilizado na Campanha de prevenção da Obesidade Infantil da Secretaria de Estado da Saúde de Santa Catarina, onde abordava a importância da prática regular de atividades físicas e da alimentação saudável. O outro vídeo foi um Documentário chamado “Muito Além do Peso” filme que contextualiza aspectos importantes da dinâmica político-econômica

na obesidade infantil, mostra também a falta de políticas mais eficientes no combate dessa epidemia, a falta de educação nutricional aliada a alimentos de valor calórico muito grande, a falta de atividades físicas em espaços adequados e a quantidade de horas na frente da televisão, computador e celulares. Enfim contribuindo ainda mais para o aumento da obesidade e o sobrepeso no Brasil.

3.3.2 Segundo Momento

Mensuração do Índice de Massa Corporal.

No dia 13 de Abril de 2015, foi realizada uma avaliação no período da manhã, com os alunos do 5º ano A e B, para avaliarmos o Índice de Massa Corporal, utilizamos como equipamento a balança eletrônica para o peso corporal e o estadiômetro para a altura. Terminada as avaliações nos aplicamos à fórmula do IMC que é o peso em quilogramas (kg) dividido pela altura ao quadrado (em metros), e calculamos os dados dos alunos utilizando a planilha no Excel para analisar os resultados utilizando quatro critérios; baixo peso, eutrófico, sobrepeso e obesidade

Baixo peso significa que a criança está a baixo do peso em relação a sua altura e o seu peso corporal que determinamos pela avaliação do IMC do indivíduo.

Eutrófico vem a ser um indivíduo com seu peso adequado em relação a sua altura e o seu peso.

Sobrepeso já está ligado ao aumento de alguns quilos acima do seu peso adequado, ou seja, uma quantidade maior de gordura que observamos claramente no abdômen.

Obesidade é caracterizada pelo aumento excessivo de gordura que se acumula em varias partes do corpo e em grandes quantidades que podem ser notadas.

3.3.3 Terceiro Momento

Atividades práticas nas aulas

A proposta foi modificar as regras, o tamanho do espaço da quadra, como também a quantidade de alunos nas atividades práticas em jogos, esportes, danças, para proporcionar aos praticantes das atividades, no caso das crianças, uma movimentação constante, e até com ritmos variados, dentro claros de suas limitações fisiológicas, ou melhor, da capacidade aeróbia de cada um deles. Elegemos jogos, esportes e danças simples com adaptações necessárias, para cada conteúdo utilizando recursos materiais para uma maior motivação, participação e movimentação dos alunos com períodos de recuperação de 1' até 5' minutos entre as atividades.

As atividades aconteciam em vários espaços da escola, os exercícios tinham a duração de 55 minutos: alongamento e aquecimento por 5 minutos, a parte principal com atividades físicas aeróbicas, que duravam por volta de 45 minutos e as atividades chamadas de volta à calma, por 5 minutos. Por fim, no dia 30/11/2015, nós reavaliamos os escolares para termos os resultados e sabermos se realmente as atividades que foram aplicadas tiveram a eficiência que esperávamos para concluir o final do projeto de intervenção.

4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O projeto foi aplicado nos meses de Agosto a Dezembro, com a participação de 48 alunos entre o sexo masculino e feminino da EMEF – Maria Alice Bittencourt Augusto Forti, e a partir do início da intervenção, percebeu-se que os alunos estavam muito interessados pelo projeto dando à devida importância a atividade física e também ao exercício físico para a manutenção do peso corporal e os cuidados que devem ter para que a obesidade não possa atingi-los.

Apresentamos aos alunos e as alunas novas adaptações de jogos, danças e esportes dentro das aulas práticas com momentos de descansos e volta às

atividades de uma forma mais rápida, ou seja, respeitando os limites de cada um, mas ao mesmo tempo aumentando o ritmo das atividades para ir se acostumando, vivenciando e comparando os efeitos de atividades diferentes com aquela que já conheciam anteriormente.

Foram avaliados 48 alunos no total, sendo 29 (60,4%) meninos e 19 (39,6%) meninas através do Índice de Massa Corporal utilizando quatro critérios baseados no IMC.

Na tabela 1, encontramos os seguintes resultados segundo o índice de massa corporal. Verificou-se que 3 (6,2 %) estavam a baixo do peso 25(53,0%) eram eutróficos, os alunos com sobrepeso eram 13 (27,0%) e os obesos 7(14,5%), conforme apresenta a tabela 1 abaixo.

Tabela 1. Números de escolares baseados em quatro critérios do IMC avaliados em 13/04/2015.

Classificação IMC/Idade	N	%
Baixo peso	3	6,2
Eutrófico	25	53,0
Sobrepeso	13	27,0
Obesidade	7	14,5
Total	48	100

Fonte: Elaborado pelo próprio autor (2016).

Na tabela 2, podemos observar que houve um aumento dos eutrófico sem relação ao primeiro quadro que era de 53% e que passaram para 56,2% dos alunos e uma redução de alunos com sobrepeso, que eram 27% diminuindo para 21%, e no caso dos obesos não houve nenhuma mudança significativa antes e nem depois da intervenção.

Tabela 2. Números de escolares baseados em quatro critérios do IMC reavaliados em 30/11/2015.

Classificação IMC/Idade	N	%
Baixo peso	4	8,2
Eutrófico	27	56,2
Sobrepeso	10	21,0
Obesidade	7	14,5
Total	48	100

Fonte: Elaborado pelo próprio autor (2016).

Pelas informações das tabelas 1 e 2, concluímos que houve um aumento dos eutróficos deixando a classificação do sobrepeso e também uma diminuição dos alunos com sobrepeso passando para a classificação dos eutróficos, e nos obesos

não tivemos resultados expressivos, ou seja, este estudo mostrou-se muito importante na questão da avaliação nutricional dos escolares no que diz respeito as atividades práticas adaptadas e desenvolvidas ao longo do projeto de intervenção.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento desta pesquisa trouxe informações importantes e relevantes em relação ao estado nutricional das crianças analisadas da EMEF Maria Alice Bittencourt Augusto Forti, resultados estes que serão repassados para a direção da escola, com intuito de manter o projeto e ser incluído no Projeto Político Pedagógico e se estender praticamente a todas as turmas, para que cada vez mais cedo possamos despertar o gosto pela atividade física e exercício físico.

Mesmo sendo a Obesidade um problema complexo determinado socialmente desenvolveremos estratégias que atuem diretamente para minimização desta realidade, mobilizando a todos e mostrando que simples ações como, modificações nos hábitos alimentares, estímulos aos alunos na prática de atividades sistematizadas e principalmente a ajuda dos familiares dos alunos no envolvimento em todos os aspectos junto com a escola.

Enfim, o presente estudo teve a intenção de buscar caminhos para que cada vez mais aconteçam estudos sobre o tema em outras escolas, onde a saúde seja prioridade e possa também ser um objeto de estudo mais profundo.

REFERÊNCIAS

Brasil. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física/Secretaria de Educação Fundamental (3º e 4º Ciclos), Brasília: MEC/SEF, 1998.

Coletivo de autores. Metodologia do ensino de educação física. São Paulo: Cortez, 1992.

COLL C. Os componentes do Currículo. In: Psicologia e Currículo: Uma aproximação psicopedagógica à elaboração do currículo escolar. 1ª ed., São Paulo: Ed. Ática, 1996.

CORNACHIONI, T. M; ZADRA, J. C. M; VALENTIM, A. **A obesidade infantil na escola e a importância do exercício físico**. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd157/a-obesidade-infantil-na-escola.htm>. Junho 2011, Acesso em: 11 de Ago. de 2014.

COLAÇO, N.S. **Obesidade infanto-juvenil e atividade física**. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/1837-6.pdf> 2008. Acesso em: 18 Set. 2014.

Dantas, Estélio H. M. Pensando o corpo e o movimento. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

FREIRE, E. S.; OLIVEIRA, J. G. M. **Educação Física no Ensino Fundamental: Identificando o Conhecimento de Natureza Conceitual, Procedimental e Atitudinal**. Revista Motriz, Rio Claro, v. 10, n. 3, p.140-151, 2004.

FREIRE, E. S.; SORIANO, J. B.; DE SANTO, D. L. O Conhecimento da Educação Física Escolar. In: CONGRESSO LATINO-AMERICANO, 1., 1998, Foz do Iguaçu; CONGRESSO BRASILEIRO, 2., 1998, Foz do Iguaçu. **Anais**. Campinas: Unicamp/FEF/DEM, 1998. p. 227-235

FREIRE, Elisabete dos Santos; OLIVEIRA, José Guilmar Mariz de. Educação física no ensino fundamental: identificando o conhecimento de natureza conceitual, procedimental e atitudinal. *Motriz*, v. 10, n. 3, p. 141-151, 2004.

_____. **Educação Física escolar: uma proposta de promoção da saúde**. APEF, Londrina, v.7, n.14, p.16-23, jan.1993

GAYA, A. C.A. O corpo na vai à escola In: SILVA, J.H.; AZEVEDO, J.C.; SANTOS, E.S., orgs. Identidade e a construção do conhecimento. Porto Alegre, PMPA, 1997. P.353-66.

HORTA, L.; BARATA, T. Actividade física e prevenção primária da actividade física. Ludens, Lisboa, v.15, n.3, p.24-28, 1995 JANZ, K.F.; WITT, J.; MAH MARINS, J. C. B.; GIANNICHI, R. S. **Avaliação e prescrição de atividade física: guia prático**. 2. ed. Rio de Janeiro: Shape, 1998. p. 43, 51-59.

MARTINS, R. M. **Atividade física e alimentação saudável dentro da escola**:critérios básicos para a diminuição da obesidade entre os adolescentes, novembro de 2007.

MARIZ DE OLIVERIA, J. G. Significado e objetivo da educação física no ensino fundamental. In: Seminário da Educação Física Escolar: Avaliação em Educação Física Escolar, 5. **Anais...** São Paulo: EEFEUSP, 1999.

NAHAS, M.V. & CORBIN, C.B. Educação para a atividade física e saúde: justificativa e sugestões para a implementação nos programas de educação física. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v.6, n.3, p.14-24, 1992.

NAHAS, M.V. & CORBIN, C.B. Educação para a atividade física e saúde: justificativa e sugestões para a implementação nos programas de educação física. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v.6, n.3, p.14-24, 1992.

_____. Investigação das relações entre saúde e desporto: história, estado actual e perspectivas de evolução. In: BENTO, J.O.; MARQUES, A.T. **Desportosaúde e bem-estar**. Porto, FCDEF/UP, 1988. p.41-52.

NETO, C. A criança e a atividade desportiva. **Horizonte**, v.60, n.10, p. 206-6, 1994.

POZO, J. I. **A Aprendizagem e o Ensino de Fatos e Conceitos**. Porto Alegre: Artmed, 1998.

SAHOTA, P., RUDOLF, M. C. J., DIXEY, R. HILL, A. J., BARTH, J. H., CADE, J. Evaluation of implementation and effect of primary school based intervention to reduce risk factors for obesity. *British Medical Journal*, Londres, v. 323, p. 1-4, 2001.

Shigunov, Viktor & Neto, Alexandre Shigunov. *Educação Física: conhecimento teórico x prática pedagógica*. Porto Alegre: Meditação, 2002.

TEIXEIRA, A, DESTRO, D.S. **Obesidade infantil e educação física escolar: possibilidades pedagógicas**. Revista Eletrônica da Faculdade Metodista
ZABALA, A. **A Prática Educativa – como ensinar**. Porto Alegre: Artmed, 1998.

_____. **Como Trabalhar os Conteúdos Procedimentais em Aula**. Porto Alegre: Artmed, 1999.

Zaballa A. *Educação Física*. In: *Como trabalhar os conteúdos procedimentais em aula*. 2^o ed. Porto Alegre: Artes Médicas Sul Ltda., 1999.

Zaballa A. *Introdução*. In: *Como trabalhar os conteúdos procedimentais em aula*. 2^o ed. Porto Alegre: Artes Médicas Sul Ltda., 1999.