



**CENTRO DE HUMANIDADES OSMAR DE AQUINO
ESPECIALIZAÇÃO EM FUNDAMENTOS DA EDUCAÇÃO
PRÁTICAS PEDAGÓGICAS INTERDISCIPLINARES**

**EDUCAÇÃO FÍSICA, SAÚDE E BEM ESTAR: QUALIDADE DE VIDA NO
AMBIENTE ESCOLAR**

Maria José da Silva

Guarabira
2014

MARIA JOSÉ DA SILVA

**EDUCAÇÃO FÍSICA, SAÚDE E BEM ESTAR: QUALIDADE DE VIDA NO
AMBIENTE ESCOLAR**

Monografia apresentada ao Curso de Especialização em Fundamentos da Educação: Práticas Pedagógicas Interdisciplinares da Universidade Estadual da Paraíba, em convênio com a Escola de Serviço Público do Estado da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de especialista.

Orientador: Prof.Ms. José Otávio da Silva

Guarabira
2014

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano da dissertação.

S586e Silva, Maria José da
Educação física, saúde e bem estar: [manuscrito] : qualidade de vida no ambiente escolar / Maria José Da Silva. - 2014.
42 p. : il. color.

Digitado.

Monografia (Fundamentos da Educação: Práticas Pedagógicas Interdisciplinares EAD) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Humanidades, 2014.

"Orientação: José Otávio da Silva, Educação".

1. Educação. 2. Nutrição. 3. Saúde. I. Título.

21. ed. CDD 370

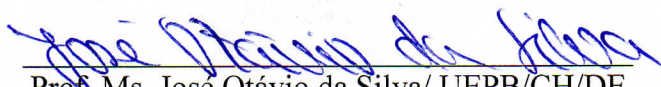
MARIA JOSÉ DA SILVA

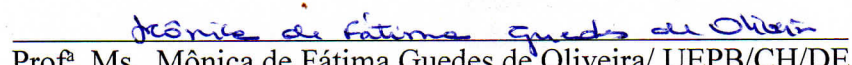
EDUCAÇÃO FÍSICA, SAÚDE E BEM-ESTAR: QUALIDADE DE VIDA NO AMBIENTE ESCOLAR

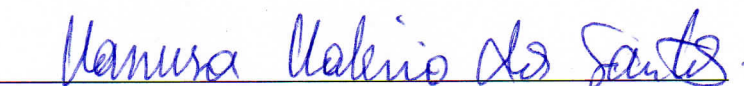
Monografia apresentada ao Curso de Especialização em Fundamentos da Educação: Práticas Pedagógicas Interdisciplinares da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de especialista.

Aprovada em: 06 / 12 / 2014

Banca Examinadora:


Prof. Ms. José Otávio da Silva/ UEPB/CH/DE
Orientador


Prof. Ms. Mônica de Fátima Guedes de Oliveira/ UEPB/CH/DE
Examinadora


Prof. Ms. Vanusa Valério dos Santos/ UEPB/CH/DE
Examinadora

Guarabira
2014

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a todos que contribuíram direta ou indiretamente para torná-lo uma realidade.

Meus irmãos que sempre estiveram presentes em todos os meus momentos sedo o suporte e apoio necessário para o caminho da vitória.

As minhas sobrinhas: Joycelene, Vitória Letícia, Ana Beatriz, Ana Luiza e Ana Victória responsáveis por tornar a minha vida mais significativa.

Aos amigos que juntos travaram verdadeiras batalhas noite adentro, para conciliar família, escola e trabalho.

AGRADECIMENTOS

Meus sinceros agradecimentos a todos aqueles que de alguma forma doaram um pouco de si para que a conclusão deste trabalho se tornasse possível:

A Deus, por está presente em todos os meus momentos e tornar o meu caminhar mais cheio de sentido.

Agradeço aquela que foi a maior motivadora de estar trilhando o caminho da vitória, por ela travei batalhas porque ela me fez acreditar em meu sonho de poder ajudar e contribuir para que o outro também pudesse demonstrar capacidade e que apesar de não se fazer presente aqui seu sonho se fez real e se tornou também o meu. A você mamãe meu eterno agradecimento.

A meu professor orientador, Prof. Ms. José Otávio da Silva, pelo auxílio, disponibilidade de tempo e material, pela dedicação, prontidão, sempre com uma simpatia contagiante.

A minha família que é o meu ponto de referência e que sempre acreditou em mim.

Aos meus amigos cursistas que sempre compartilharam essa luta com muita determinação, garra, força e perseverança e que juntos me fizeram chegar a vitória.

Aos meus amigos pessoais e companheiros de trabalho, em especial Rita por seu incentivo e credibilidade.

Aos alunos do município de Cacimba de Dentro pelo carinho, companheirismo, participação e amizade.

Aos diretores pela compreensão e ajuda durante a minha ausência na escola na elaboração deste trabalho.

Muito Obrigada!

A vida é uma peça de teatro que não permite ensaios. Por isso, cante, chore, dance, ria e viva intensamente, antes que a cortina se feche e a peça termine sem aplausos.

Charles Chaplin

RESUMO

O presente estudo trata de uma análise realizada com alunos do Ensino Médio: sendo 08 alunos 2º Série e 20 do 1º ano Normal do período da tarde da Escola Estadual do Ensino Fundamental Médio e Normal “Pedro Targino da Costa Moreira”, localizada na cidade de Cacimba de Dentro, neste Estado, sendo uma instituição Pública de Ensino, mantida pelo Estado. O seu perfil da comunidade escolar dessa instituição é oriundo da zona rural e urbana, sendo o público alvo da tarde na sua maioria da zona rural, e com renda inferior a um salário mínimo, constituídos em sua maior parte por agricultores ou por autônomos sem profissão definida, sobrevivendo do comércio local e da agricultura. Justifica-se a importância desta pesquisa uma vez que leva o professor a compreender que as aulas de Educação Física sofre certo desgaste e falta de credibilidade por parte dos alunos. Mas que por está em interligada a uma das áreas do conhecimento humano que tem como base de estudo atividades de aperfeiçoamento, manutenção ou reabilitação da saúde do corpo do ser humano, ou seja, ele atua num sentido amplo, com prevenção de determinadas doenças. Se faz necessário um estudo nos dias de hoje, por não está ligada apenas ao cuidar do corpo, mas a um novo olhar, sobretudo para ter-se uma consciência corporal e perceber que esse corpo em movimento precisa vivenciar novas práticas, compreender sua origem, estruturar reflexões sobre ações comportamento e atitudes capaz de solucionar problemas a partir da sua tomada de decisão individual, mas que ao mesmo tempo possa beneficiar todos. Portanto, objetiva-se possibilitar o pensamento nos alunos a refletir sobre a Educação Física e a consciência de que a mesma trabalha corpo e mente podendo interferir no processo qualidade de vida aluno, dos familiares e bem como no dia a dia da população.

Palavras – Chave: Educação. Nutrição. Saúde

ABSTRACT

This study is an analysis with high school students: 08 students and 2 series and 20 of the 1st Normal year of the afternoon at the State Elementary School and Normal School "Pedro Moreira da Costa Targino", located in Inside the water hole, in this state, being a public institution of education, maintained by the state. The profile of the school community that institution derives from the rural and urban area and the afternoon target audience mostly rural, with a view that are predominantly of households with income less than minimum wage, consisting mostly by farmers or by independent without a defined profession, surviving the local commerce and agriculture. Justifies the importance of this research since it takes the teacher to understand that physical education classes suffer some wear and lack of credibility on the part of students in and is connected to one of the areas of human knowledge that is based on the study improvement activities, maintenance or rehabilitation of the health of the body of the human being, ie, it acts in a broad sense, with prevention of certain diseases. If a study today is necessary is linked not only to care for the body, a new look, especially to have a body awareness and realize that moving body needs to experience new practices, understand their origin, structure reflections on actions behavior and attitudes able to solve problems from their individual decision making, but at the same time can benefit everyone. Therefore, the objective is to enable the thought in students to reflect on the Physical Education and the awareness that it works body and mind can interfere in the process quality of life student, the family and as well as in everyday life of the population.

Key - Words: Education. Nutrition. Health

SUMÁRIO

1 – INTRODUÇÃO	10
2 – IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA COMO CONDIÇÃO DE BEM ESTAR, LAZER E SAÚDE PARA OS ALUNOS	12
2.1 – Educação física na escola	15
2.2 - O papel da escola na promoção de saúde e bem estar	17
3 – Trabalhando Obesidade Infantil	20
3.1 – Incentivo a mudança de hábitos alimentares	22
3.2 - A dança folclórica como forma de atividade física	23
4 - METODOLOGIA	27
4.1 – Lócus da pesquisa	28
4.2 - Histórico da Escola	28
4.3 - RESULTADOS E ANÁLISES DOS DADOS	30
CONCLUSÃO.....	36
REFERÊNCIAS.....	37

1 - INTRODUÇÃO

Atualmente o grande desafio nas aulas de educação Física é tornar a participação dos alunos efetiva, tendo em vista que muitos alunos não gostam ou não querem participar das aulas práticas, em sua maior parte os alunos se sentem desmotivados seja pelo espaço físico oferecido, pela metodologia aplicada ou pelos próprios interesses relativos as leituras da atualidade quanto a construção da cultural e elemento de articulação social de linguagem corporal. Finck diz que:

"A Educação Física escolar deve priorizar uma abordagem pedagógica mais ampla, de maneira que o acervo da cultura corporal de movimento seja desenvolvido, considerando-se seus aspectos de comunicação, expressividade de sentimentos, de lazer e de saúde".

Portanto, a proposta é tornar esses alunos colaboradores de promotores de transformação de mudança de estilos, atitudes que busquem promover a melhoria da saúde, e da qualidade de vida por meio de ações e práticas corporais, sejam elas individuais ou coletivas advindas do conhecimento formal mas que permeia a realização dessas atividades além do espaço físico escolar.

Busca-se através de uma interação um compromisso dos alunos com as propostas da Educação Física para um melhor desempenho em sala de aula e a prática com a aprendizagem que trará melhorias para o seu dia a dia.

Justifica-se por tanto este estudo visando os benefícios que a educação física quando planejada de acordo com a necessidade dos e por meio de diversificadas atividade física promovem não apenas a flexibilidade, condicionamento aeróbico, coordenação motora e perda de peso mais, a assiduidade e o melhoramento escolar dos alunos.

Acredita-se também que atividades bem elaboradas e que atendam a expectativa dos alunos auxilia em alguns aspectos sociais como socialização, combate a timidez, alegria e autoestima elevando a disposição do aluno encarar as aulas de educação física que em muitas vezes é visto como enfadonha e sem graça.

As atividades foram desenvolvidas na Escola Estadual de Ensino Fundamental, Médio e Normal Pedro Targino Costa Moreira, no município de Cacimba de Dentro-

PB e contaram com a participação dos alunos do Ensino Médio 2º Série e 1º ano do Ensino Normal do turno vespertino com o intuito de atender a um grande desafio que é de tornar as aulas de Educação Física um espaço de melhoramento da qualidade de vida e propor uma mudança na estrutura das aulas que está quase sempre focada apenas nos esportes, a proposta é explorar os benefícios do movimento, da ginástica, da dança, do relaxamento, da alimentação, das práticas de leituras, dos jogos intelectuais e de palestras para a saúde: física, psicológica e espiritual do indivíduo promovendo a sensação de bem estar e qualidade de vida, pois os alunos utilizaram conceitos aprendidos dentro da sala de aula e no cotidiano e no espaço em que convivem.

Tais atividades atuaram diretamente no processo qualidade de vida aluno, dos familiares e bem como no dia a dia da população. Partimos com base no problema de pesquisa: Como as atividades da aula de educação física pode influenciar no bem estar e no conscientização do controle a obesidade infantil?

Estabelecendo como objetivos, Ter consciência da importância da Educação Física no espaço escolar, ampliá-la com práticas de vivências que possibilitam a promoção da saúde e qualidade de vida por meio de atividades físicas, mentais, sociais e intelectuais.

2 – IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA COMO CONDIÇÃO DE BEM ESTAR, LAZER E SAÚDE PARA OS ALUNOS

O destaque para a palavra lazer surge como um direito de cunho social assegurado aos indivíduos por meio da constituição Federal, sendo deliberado a todos os cidadãos da nação de forma igualitária e sendo efetiva na organização da sociedade civil, a palavra lazer e bem estar pode ser associado a diversas amplitudes, sempre com o objetivo de auxiliar a formação no meio social, no convívio entre si e na sociedade no qual está inserido, na possibilidade de tempo para dedicação à família, amigos e bem estar de um modo em geral, seja elas realizadas em escolas, em casa, em clubes, em comunidades e em parques públicos.

Qualidade de vida significa muito mais que ter atendidas as necessidades básicas de sobrevivência, ela implica em ter saúde física e mental, relações sociais harmoniosas e construtivas, educação permanente, relacionamento respeitoso e amigável com o ambiente, tempo livre para o lazer e oportunidades para usufruir a cultura em sua plenitude. Tani (2002).

Estas ações podem estar presentes em forma de entretenimento, diversão e recreação, associamos o termo lazer e bem estar a Educação física buscando que as aulas possibilitem além de um momento de descontração, relaxamento prazer e que os hábitos esportivos se tornem constante na vida dos alunos. Dumazedier atribui ao conceito de lazer um caráter funcionalista, pois ele acredita que o lazer exerce uma função sobre a sociedade e sobre os indivíduos constituintes da mesma.

As atividades esportivas são de suma eficiência e importância para a vida dos indivíduos, no entanto podemos identificar uma gama de modalidades assim como metodologias específicas para ser trabalhada, uma maneira segura de obter êxito é estudar e observar o conhecimento prévio dos indivíduos e a predileção de cada grupo de alunos envolvidos com o processo educativo, e que estes percebam não apenas jogando mais conhecendo as principais formas de evolução, regras e funcionamento das atividades o qual estão realizando.

Para que uma pesquisa educacional possa ter maior impacto sobre a prática educativa ela precisa adotar "um olhar psicossocial", de um lado, preenchendo o sujeito social com um mundo interior e, de outro, restituindo o sujeito individual ao mundo social (Moscovici, 1990). Diante da exposição do autor acredita-se na ideia de que antes de se partir de qualquer ponto precisamos investigar e perceber a realidade da sociedade investigada, precisando estar em uma constante em oportunizar os direitos básicos dos mesmos.

Tais condições se refletem no funcionamento cognitivo, levando o sujeito, independentemente de seu nível cultural, a se utilizar de lugares comuns e de fórmulas consagradas na avaliação de objetos e eventos sociais, sem a preocupação de integrá-los em um todo coerente; a fazer inferências de causalidade com base em contiguidades espaciais ou temporais, valores, intenções, etc.; a estabelecer o "primado da conclusão" (Moscovici, 1978, p.262).

Percebemos que esta preocupação se dá diante da reestruturação do capitalismo, onde as necessidades do mercado junto com o aumento da carga horária carregada pelas pessoas constantemente é gerado mudanças culturais e estruturais das famílias, assim tendo como consequência o esporte e o lazer vem ganhando um novo papel na organização urbana, relacionado ao bem-estar das populações e de suas necessidades, estatísticas comprova que é cada vez maior a presença de indivíduos atarefados de mais e com tempo de menos acumulando como consequência maiores índices de incidentes na saúde, nas escolas e nas comunidades as políticas públicas precisa atingir todos os segmentos sociais e a periferia da cidade, buscando a distribuição democrática de recursos existentes com prioridade dos recursos públicos para recreação e lazer, incorporando à dinâmica da cidade, as práticas corporais e esportivas como direito assegurado de afirmação cultural e de cidadania.

É simplificada a forma de definirmos política pública, como sendo uma ação de cunho social onde surgem ideias que possibilite a diversidade das necessidades de determinada localidade, essas ideias precisam ser apoiadas e patrocinadas por órgãos públicos do âmbito municipal, estadual ou federal, porém para sua execução é de grande valia um prévio planejamento, tendo em vista a importância do desenvolvimento sem sustos no desenrolar de suas atividades.

Observar-se como características das Políticas Públicas voltadas para o esporte e o lazer, considerar sempre o lazer como um direito constitucional a todos, designar que tais programas e atividades sejam direcionados especificamente ao desenvolvimento de ações ao campo de esporte e lazer, vinculando os mesmos a perspectivas que sejam interessantes à população, sendo assim Santos (2010) consolida que no século XXI existe uma maior abertura à participação popular em políticas públicas, porém, aponta que isso é uma ocorrência que depende de ações do governo para a abertura a essa participação social.

Na análise dos processos responsáveis pela construção das representações, Jodelet (1990) especifica suas características e fases procurando esclarecer como os mecanismos sociais acima mencionados interferem na elaboração psicológica que constitui a representação e como esta elaboração psicológica interfere na interação social.

Decidiu-se essa prática percebendo que é buscando através das políticas públicas que construiremos ações participativas de uma coletividade de todas as partes envolvidas agentes e sujeitos, os agentes visam à garantia dos direitos sociais dos cidadãos que compõem uma sociedade humana (Carvalho *et al*, 2002).

Os sujeitos buscam participação efetiva de seus direitos enquanto cidadão, Conforme Linhales (2001), as administrações públicas, posicionam o esporte como um setor diluído em setores sociais que o instrumentalizam para os mais variados fins, como, por exemplo, atividades meio ou complementar em políticas educacionais e de saúde. Porém, há que se ressaltar a importância do esporte como um bem cultural, historicamente construído pela humanidade e, portanto, passível de ser legitimado como um direito de todos. E é nesse conceito que estabelecemos limites e especificações do funcionamento das políticas públicas voltadas para o esporte.

2.1 – Educação Física na escola

É possível identificar vários desafios na educação, e em especial a forma com que os professores precisam enfrentar para uma efetiva prática docente capaz de assegurar a qualidade no ensino, sendo assim é preciso estabelecer relacionamento saudável e pertinente junto aos alunos respeitando limites sem preconceito e principalmente superando as barreiras, desmistificar paradigmas trazer o aluno para o centro de questionamentos didáticos é uma das grandes possibilidades do sucesso na prática educativa. Segundo a Organização Mundial da Saúde, uma das melhores formas de promover a saúde é por meio da escola, pois é um local onde as pessoas convivem, aprendem e trabalham, passando muitas vezes a maior parte do tempo. (BRASIL, 2000).

CAVIGLIOLI (1976) procurou investigar qual a imagem da Educação Física na opinião dos escolares de 106 turmas. Os resultados indicaram que o aluno tem uma imagem fortemente valorizada da disciplina relacionando-a com liberdade, alegria, interesse, beleza e prazer, e ainda, com distração e não ao trabalho.

A partir desse resultado observamos que a imagem desgastada e enfadonha muitas vezes associada à disciplina de educação física está escondida por um insucesso no desenvolvimento de sua prática, é preciso enquanto profissionais de educação que tenhamos sempre a preocupação de refletir sobre as dificuldades encontradas ao desenvolver a profissão, fazendo com que os procedimentos pedagógicos sejam além de didáticos, atrativos e capaz de interagir com os alunos respeitando sempre sua realidade sócio econômica e culturais, afim de atender os anseios dos mesmos inerente a disciplina de educação física.

O papel da Educação Física é valorizar os conteúdos que “propiciem aos alunos pensar suas possibilidades motoras e a influência que recebem do contexto social, ampliando seu repertório cultural sem deixar de lado, naturalmente, experiências motoras que propiciem sua melhora e/ou refinamento.” Verenguer (1995p.73).

Diante do posicionamento da autora sua preocupação aparece diante dos desafios facilmente encontrado pelos docentes da área de educação física é desenvolver o diferencial que possa fazer com que os jogos, brincadeiras, atividades realizadas pelos alunos na comunidade sejam inseridos nas aulas e a partir de então promover conhecimento teórico prático.

O sucesso ou insucesso escolar está intimamente ligado com o trabalho da união escola, colaboradores, professores, pais e alunos, não são apenas ofertar o ensino mais, oferecer que o aluno tenha possibilidade junto a ferramentas eficientes de construir seu conhecimento.

A escola deve ser trabalhada no sentido educacional e vivencial, pois depois da família é a grande “formadora” na vida da criança e onde geralmente ela passa a maior parte de seu dia. O papel da escola na prevenção e combate a obesidade é fundamental. A ela é dada a oportunidade de colocar a criança frente a uma reeducação alimentar, atividades físicas e mudanças comportamentais, em ambiente otimista, acolhedor e com possibilidade de cumplicidade entre todos os envolvidos. Franques (2007,p. 01).

Ensinar requer segundos os PCNS (Brasil, 1998), a apresentação de questões sociais que efetivamente contribuam para a aprendizagem e reflexão dos alunos, que ofereça, a possibilidade de uma visão ampla e consistente da realidade da qual fazem parte e proporcione o desenvolvimento da capacidade de se posicionar diante de questões que interferem na vida cotidiana coletiva, quando trazemos para a educação física entende-se que a mesma está intimamente ligada a importância de favorecer um ambiente favorável e capaz de estimular um ambiente saudável associado a práticas de atividades físicas.

A função da Educação Física deve ser a educação para um estilo de vida ativo. O objetivo é ensinar os conceitos básicos da relação atividade físicas, aptidão física e saúde, além de proporcionar vivências diversificadas, levando os alunos a escolherem um estilo de vida mais ativo. Esta perspectiva procura atender a todos os alunos, principalmente aos que mais necessitam; sedentários, baixa aptidão física, obesos e portadores de deficiências. Neste sentido, foge do modelo tradicional que privilegiava apenas os mais aptos e que não atendia às diferenças individuais. Nahas (1997)

Por tanto se percebe que tanto a escola como o professor é preciso estar comprometido com a causa, desmistificar os estigmas correlacionados a educação física que carrega em muitas vezes o título de disciplina que não reprova e com isso consta-se a ausência dos alunos, a falta de participação nas aulas e assim por diante, o professor precisa além de ter clareza e firmeza nos conteúdos teóricos mas, interligar a prática nas mais diversas áreas de conhecimento, ampliar as possibilidades de práticas e modalidades esportivas, inserir os alunos de ambos os sexos em todas as atividades e com isso conseguir interação e dinamismo em sua aula.

2.2 - O papel da escola na promoção de saúde e bem estar

De acordo com dados disponibilizados pela Organização Pan-americana de Saúde - OPS (1995), o desenvolvimento de promoção e incentivo a saúde e bem estar no sistema educacional de ensino, aparece como uma necessidade formadora e incentivadora ao suprimento das necessidades do ser humano de um modo em geral, considerando as pessoas em seu contexto familiar, comunitário, ambiental e social.

Assim, as ações de promoção de saúde visam desenvolver conhecimentos, habilidades e destrezas para o autocuidado da saúde e a prevenção das condutas de risco em todas as oportunidades educativas; bem como fomentar uma análise sobre os valores, as condutas, condições sociais e os estilos de vida dos próprios sujeitos envolvidos (Pelicioni & Torres, 1999).

No entanto ao levantar um breve histórico de algumas escolas e os profissionais de educação física que nelas atuam, ainda será bem raro os poucos que defendem essa visão diante suas práticas pedagógicas desenvolvidas em sua metodologia própria.

A Declaração de Bogotá defende a criação de condições adequadas para a construção do conhecimento que, apoiado pela participação da comunidade educativa, poderá favorecer a adoção de estilos de vida saudáveis e condutas de proteção ao meio ambiente (Brasil, 2001).

A partir da promulgação da nova LDBEN 9394 e diante da elaboração dos Parâmetros Curriculares Nacionais:

A saúde no campo da educação passou a ser considerada como um tema transversal, expondo a necessidade de se assegurar uma ação integrada e intencional entre os campos da educação e saúde, uma vez que ambos se pautam, fundamentalmente, nos princípios de formação da consciência crítica e no protagonismo social (Brasil, 1997a, 1996b).

Os PCNs estipulam no capítulo que trata sobre tema transversal saúde sugere que toda escola deve incorporar os princípios de promoção da saúde indicados pela OMS:

Com os objetivos de fomentar a saúde e o aprendizado em todos os momentos; integrar profissionais de saúde, educação, pais, alunos e membros da comunidade, no esforço de transformar a escola em um ambiente saudável; implementar práticas que respeitem o bem-estar e a dignidade individuais e implementar políticas que garantam o bem-estar individual e coletivo, oferecendo oportunidades de crescimento e desenvolvimento em um ambiente saudável, com a participação dos setores da saúde e educação, família e comunidade. Assim, o desenvolvimento do trabalho com as Escolas Promotoras de Saúde, que já era um movimento internacional, começa a ter força também no Brasil (Brasil, 1997a).

Quanto ao paralelo entre escola, aluno, saúde e prática pedagógica Catrib nos diz:

O papel da escola centra-se na preocupação com a construção da consciência crítica de seus alunos e, conseqüentemente, com a conquista da cidadania. Nesta perspectiva, as práticas educativas no espaço escolar devem integrar estratégias pedagógicas que propiciem discussão, problematização, reflexão das conseqüências das escolhas no plano individual e social e decisão para agir (Catrib et al., 2003).

Nesse sentido, Mello (2000) pontua que cuidar também é educar. Acrescenta-se que, no cuidado, se exerce uma prática educativa, e, com base nesse enfoque, é pertinente considerar todas as áreas que envolvem práticas do cuidado infantil para que sejam integradas ao objetivo educativo.

Por tanto em algumas situações quanto não é possível unir o trabalho da educação física com a proposta de incluir saúde e bem estar na vida e no cotidiano dos alunos, o educador acaba por descuidar da proposta que vários autores nos traz sobre a

importância da educação física para com os cuidados da estrutura educacional o qual desejamos estruturar em nossos núcleos escolares.

3 – Trabalhando Obesidade Infantil

Sendo o educar papel fundamental da escola e do professor, que contribui para a formação sócio-cultural do aluno, é função também dos mesmos, fazer uma ponte entre a saúde e a educação, uma vez que o cuidar é parte integrante do educar. Dessa forma, os cuidados que visam à promoção da saúde, não são separados das atitudes e procedimentos que auxiliam a criança a construir conhecimentos sobre a vida sócio-cultural. Cuidar e educar são faces da mesma moeda e, simultaneamente, mantém a vida promove a saúde e ampliam o conhecimento humano, conforme destacado no Referencial Curricular Nacional de Educação Infantil. (BRASIL, 1998).

Atualmente a obesidade é um problema global de saúde pública que atinge um número cada vez mais extenso de pessoas em diversas faixas etárias. O excesso de peso na criança predispõe às mais variadas complicações, abrangendo as esferas psicossociais, pois há isolamento e afastamento das atividades sociais devido à discriminação e à aceitação diminuída pela sociedade, e orgânica, uma vez que pode acarretar problemas respiratórios, diabetes mellitus, hipertensão arterial, dislipidemias, entre outros distúrbios (SILVA et al., 2003).

A obesidade infantil é um sério problema de saúde pública que vem aumentando em todas as camadas sociais da população brasileira. Preveni-la significa diminuir, de forma racional e barata, a incidência de doenças crônico-degenerativas, como o diabetes e as doenças cardiovasculares, e um grande palco para a realização deste trabalho é a escola, que pode possibilitar a educação nutricional, juntamente com a família. Assim, a alimentação saudável é hoje um conteúdo educativo e a incorporação desses hábitos pode dar-se na infância. É justamente por isso que pais e educadores vêm, ao longo de anos, concordando com a necessidade de a escola assumir um papel de protagonismo nesse trabalho. Halpern (2003).

Indivíduos com sobrepeso ficam expostos às consequências da desaprovação pública devida à gordura em excesso. Este estigma é visto na educação, no trabalho, nas empresas de assistência médica etc. (Bray, 2003). Expõe ainda que as condições físicas, sociais e psicológicas associadas com a obesidade são: osteoartrite, diabete mellitus não insulino dependente, hiperlipidemia, doença cardíaca, acidente vascular cerebral, hipertensão, alguns tipos de câncer, doença da vesícula biliar, gota, distúrbios alimentares, distúrbios do sono e distúrbios de humor.

A obesidade é um problema físico e psicossocial que deve ser combatido a partir da infância. McArdle (2008) confirma que crianças que ganham mais peso que seus pares costumam se tornarem adultos com peso excessivo e com maior risco de hipertensão, insulina elevada, hipercolesterolemia, e doença cardíaca. Segundo o Instituto Nacional de Alimentação e Nutrição (INAN) a obesidade infantil no Brasil já atinge 16% das crianças.

Nos dias atuais algumas doenças se interligam a deficiência de nutrientes, ao excesso de gorduras, açúcares e falta de orientação alimentar, obesidade, desnutrição, bulimia, anorexia entre outros são exemplos de um desajuste alimentar e ao sedentarismo peculiar entre os indivíduos. Sobre um dos distúrbios alimentares Franques (2007) diz:

A obesidade é uma doença séria que traz consigo uma série de outras doenças e complicações. É fator de risco indiscutível para várias doenças - só para citar exemplos: diabetes mellitus, hipertensão arterial, alteração nos níveis de triglicérides e colesterol, infarto do miocárdio, derrame cerebral, trombozes, problemas ortopédicos e dermatológicos etc. A manutenção da obesidade ou o seu agravamento faz com que o indivíduo se torne cada vez mais propenso a quedas, riscos anestésicos, doenças graves e a morte precoce. A obesidade provoca também alterações sócio-econômicas e psicossociais: discriminação educativa, laboral e social, isolamento social, depressão e perda de auto-estima. Se o indivíduo com obesidade não se tratar, ele tende a engordar cada vez mais e também a comprometer cada vez mais sua saúde e qualidade de vida. (p. 01).

O aumento da obesidade durante a infância e a adolescência exige intervenções imediatas para prevenir o risco subsequente de doenças e de morte quando essas crianças se tornam adultas (McArdle, 2008).

De acordo com McArdle (2008) a atividade física regular, tanto através da recreação quanto da ocupação profissional, dificulta excessivamente o aumento de peso e as alterações adversas na composição corporal e contraria a tendência de recuperar peso perdido. Complementando ainda, expõe que crianças com gordura excessiva que participavam em sessões de exercício aeróbico de 40 minutos durante 4 meses, 5 dias por semana sem qualquer restrição dietética, acumulavam menos tecido visceral que os controles que não se exercitavam. A saúde é uma tarefa que deve ser conquistada a cada minuto durante toda nossa existência e embora inúmeros fatores possam fortemente influenciá-la, ela depende essencialmente da maneira pela qual o indivíduo se alimenta. (TURANO e ALMEIDA, 1999 apud DARTORA, et al, 2006, p. 201).

Hoje está provada a relação entre alimentação e saúde. Não há dúvida que alimentação de qualidade é fundamental para garantir uma boa qualidade de vida. Somos o que comemos e como comemos. (VALENTE, 2002, apud MONTEIRO e COSTA, 2004).

Acredita-se enfim, que um programa bem manejado de exercícios físicos, especificamente nas aulas de educação física escolar, possa ser um importante agente no combate a obesidade e conseqüentemente manifestação das doenças crônicas degenerativas associadas a esse mal.

3.1 – Incentivo a mudança de hábitos alimentares

Associado a praticas esportivas assim como questionado sobre a educação física e a promoção de saúde e bem estar, o trabalho com estímulo a mudança de hábitos alimentares, aparece como uma forma de prevenção e cuidado no processo ensino e aprendizagem a escolha da prática é que determinará a eficácia do trabalho, desenvolver a atenção dos alunos desde cedo para atenção ao que come e quanto come de forma equilibrada, colorida transforma não a vida dos mesmos, mais, de sua família e comunidade uma vez que a aprendizagem quando bem assimilada é facilmente propagada.

Fernandes (2006), afirma que a literatura especializada tem apresentado dados que indicam que crianças obesas apresentam até 80% de chances de se tornarem adultos obesos. Essa estatística precisa ser absorvida como um fator muito preocupante e que consiga fazer com que enquanto profissionais de educação e formadores de opinião consigamos modificar um cenário que se agrava e que nos pede solução.

Estudos científicos comprovam que mudanças no estilo de vida e hábitos alimentares podem influenciar fortemente diversos fatores de risco para doenças (OPAS, 2003)

Freitas (1997) enfatiza que:

A educação nutricional, tem papel importante na promoção de hábitos alimentares saudáveis, desde a infância, é considerada uma medida de alcance coletivo com o fim primordial de proporcionar conhecimentos necessários e a motivação coletiva para formar atitudes e hábitos de uma alimentação sadia, completa, adequada e variada. (FREITAS, 1997 p. 01).

O PCN Ciências Naturais (BRASIL, 2000) orienta que devemos ensinar saúde ou educar para a saúde, sendo assim as observações referentes a educação alimentar são válidas e colaboram para um educar consciente, que busque a valorização da qualidade de vida dos alunos.

Alguns estudos têm demonstrado a preocupação de educadores em contribuir significativamente com a melhoria da qualidade de vida de seus alunos, trabalhando em seu currículo a temática da educação alimentar, cujos resultados foram extremamente positivos. (PADOVINI, 2007 e WISNIEWSKI, 2007).

A nutrição é um fator essencial na manutenção da saúde. Através de refeições balanceadas constitui um dos recursos utilizados pela medicina preventiva, alicerçados a outros para determinar uma vida saudável e duradoura. (DARTORA, et al, 2006, p. 201).

De acordo com Moreira (2002):

A alimentação e nutrição adequadas constituem direitos fundamentais do ser humano. São condições básicas para que se alcance um desenvolvimento físico, emocional e intelectual satisfatório, fator determinante para a qualidade de vida e o exercício da cidadania. Se é verdade que, muitas vezes, a falta de recursos financeiros é o maior obstáculo a uma alimentação correta, também é fato que ações de orientação e educativas têm um papel importante no combate a males como a desnutrição e a obesidade. Ao chamar a atenção de crianças e adolescentes para os benefícios de uma alimentação equilibrada, a escola dá a sua contribuição para tornar mais saudável a comunidade em que se insere. (p. 01).

3.2 - A dança folclórica como forma de atividade física

A dança representa uma forma de praticar exercício físico e com essa prática ganhar autonomia, ajudando a promover bem estar e qualidade de vida quando se refere

à obtenção de resistência corporal em seus membros, conforme concorda Lorda (1995) apud Salvador (2004) a dança é uma atividade física recreativa identificada como uma das intervenções de saúde mais significativas na vida das pessoas de idade mais avançada.

De acordo com a afirmação de Guimarães, Simas e Farias (2003) a dança é uma prática educativa que permite realização da atividade física em sua realização: “A Dança como modo de viver torna a vida diária mais saudável, pois desenvolve os domínios socioafetivo, psicomotor e perceptivo-cognitivo, sendo uma atividade física prazerosa para o indivíduo” Guimarães, Simas e Farias (2003: p.64)

Entende-se que a dança promove efeitos positivos muito importantes, pois é prazerosa e durante sua execução os participantes liberam endorfina, o hormônio que proporciona a sensação de bem-estar disponibilizando uma dança que desperte interesse e satisfação às pessoas, além disto, o estilo de vida para ser considerado saudável tem de estar associado à práticas de atividades físicas e melhora dos padrões de saúde e qualidade de vida. Como atividade física, ela ajuda a garantir a independência das capacidades funcionais, tais como: força muscular, potência aeróbia, equilíbrio e movimentos corporais, além disso, mantém os idosos ativos e participativos socialmente, o qual é de extrema importância para essa população (ROCHA e ROMARCO, 2005 p.96).

Segundo (ROBATTO 1994 p.127) destaca que: são seis funções pertinentes a dança a comunicação, auto expressão, diversão, identificação cultural, prazer e espiritualidade, tendo como ênfase o caráter sociabilizador da qual motiva os idosos.

De maneira ampla a dança sempre foi um importante componente para identificar a cultura de determinados povos e da região em que se vive, a cultura é muito rica em manifestações culturais e as mesmas são em muitas vezes representadas por danças, justificando, portanto a escolha da dança folclórica como expressão popular e objeto de observação do presente estudo.

Como afirma SACHS, (1994, p. 125): Percebe-se que é na coreografia que reside seu elemento definidor. A dança é um conjunto organizado de movimentos ritmados do corpo, sem nenhum aspecto utilitário; é uma arte básica e prioritária frente a todas as outras expressões da criatividade humana.

A escolha dos ritmos acima citados vem na ordem de adequação dos idosos com a dança e com o pensamento de que possa ser assimilados facilmente por eles tendo em vista que já são conhecidas e por alguns já dançados quando mais novos.

O ritmo xote é mais lento, para se dançar a dois, de origem alemã, mas que se radicou no Nordeste e mistura os passos de valsa e de polca. Atualmente este ritmo se tornou mais adaptável e é, assim, localizado tanto nos forrós presente no Nordeste brasileiro, quanto na região Sul, constituindo o xote gaúcho. O ritmo xote encontra-se mesclado a outros ritmos da América Latina, como a salsa, a rumba e o mambo, e é uma das cadências mais executadas e dançadas no Brasil. (SANTANA, 2005p. 56).

Na Araruna a dança faz alusão a um pássaro preto conhecido como “ “Araruna”, muito comum na região. É uma dança de colheita, principalmente a do arroz. Na plantação não existe quando aparece os pendões com arroz, estas aves de plumagem negra, passam a comê-los, se deixar comem toda a plantação. Para proteger a plantação, tange-se as aves. Foi este tanger das aves que deu origem à letra da música e à dança. É uma dança de passos lentos, para frente, para atrás e para o lado, imitando o próprio pássaro. Segundo (Todaro 2001, p. 55) a dança: "além de exercitar o corpo, a agilidade, a coordenação motora e o equilíbrio, ela também exercita a mente, a atenção, a concentração e a memória. “Diminui o estresse e a ansiedade, além de melhorar a autoestima, porque a dança ajuda na percepção positiva do corpo”

O camaleão faz alusão ao lagarto conhecido como camaleão que muda de cor de acordo com a época/tempo, espécie muito comum nas regiões do sertão Paraibano, que por ser das cores das folhagens das plantações (milho, feijão e outros), camufla-se com as folhas. O camaleão tem como principal defesa a cauda que usa para chicotear quem o ataca. Foi no gesto de girar usando a cauda que as pessoas vendo, adaptaram para a dança. Com os passos da chula e alusão ao lagarto, a coreografia do giro com o pulo, foi criada e adaptada baseada na cauda do camaleão, que ao usá-la para se defender, chicoteia o ar dando um pulo.

Em análises aos apanhados de FERNANDE percebe-se que:

Ao conceber o folclore como realidade social; aos estudos que propõem a exploração das manifestações da Cultura Corporal em um programa de Educação Física; e com aqueles que propõem a dança como tema gerador possibilita maior satisfação e prazer aos que a permeiam. (2003p. 369)

A Ciranda é uma das que integram as danças de círculo. É encontrada praticamente em todo nordeste brasileiro, da região praieira até o sertão, variando de localidades. Na zona praieira, imita o vai e vem das ondas do mar, numa roda sem padronização de homens e mulheres. É uma dança integradora que reúne pessoas de idades diferente, sexos, na formação de roda sem início ou fim ou até mesmo platéia, pois todos participam, sejam de mãos dadas, ombro a ombro ou simplesmente batendo palmas. A marcação da dança é feita com a batida forte do pé direito, acompanhando a batida forte do zabumba, (BRANDÃO 1986) corrobora, ao destacar que o fato folclórico reproduz-se, em função de o mesmo ser vivo, dinâmico e significativo para a vida e para a circulação de trocas simbólicas, de bens, de serviços e de ritos entre as pessoas que constituem os grupos sociais.

4 - METODOLOGIA

A metodologia quanto ao objetivo será descritiva, pois visa descrever as características de uma determinada população, utilizando-se de técnicas padronizadas a fim de coletar dados. As pesquisas descritivas exprimem em seu nome o objetivo em questão. Trata-se de uma investigação com a finalidade de enxergar as características do objeto proposto.

Segundo Lüdke e André (1986), a pesquisa qualitativa se caracteriza por cinco características básicas:

Tem o ambiente natural como sua fonte direta de dados e o pesquisador como seu principal instrumento; Os dados coletados são predominantemente descritivos; A preocupação com o processo é muito maior do que com o produto; O “significado” que as pessoas dão às coisas e à sua vida são focos de atenção especial pelo pesquisados; A análise de dados tenta a seguir um processo indutivo (p.11,12 e 13).

A forma de coleta de dados se deu por meio de observação e intervenção no decorrer das aulas de educação física, a prática pedagógica buscou interagir sempre a partir do desejo do estudante tomando os caminhos que cada indivíduo desejou para construir seu conhecimento, as dúvidas e perguntas foram feitas oralmente e posteriormente anotadas, a fim de garantir a fidelidade das respostas.

Foi realizada uma pesquisa empírica e que investigou um fenômeno contemporâneo dentro de um contexto social e real, onde se pôde observar o posicionamento dos alunos frente ao hábito alimentar, a realização de atividades físicas e a importância que os mesmos possuem frente ao tema, é sem dúvida uma fonte de auxílio na identificação das fronteiras, limites e carências da área sendo assim evidenciado um estudo de caso.

4.1 – Lócus da pesquisa

A Escola Estadual do Ensino Fundamental Médio e Normal Pedro Targino da Costa Moreira, localizada a Rua José Américo s/n, no Conjunto Lúcia Braga na cidade de Cacimba de Dentro, neste Estado, sendo uma instituição Pública de Ensino, mantida pelo Estado.

A instituição mantenedora fundada em 2002, pelo Governador José Targino Maranhão com o intuito de oferecer o Ensino Fundamental (Anos Finais), Médio e Normal, sendo reconhecida pelo Conselho Estadual de Educação, através do Decreto nº 26.278 de 23 de setembro de 2005.

A Escola recebeu este nome em homenagem ao Senhor Pedro Targino da Costa Moreira, procedente de Araruna - PB, fundador do povoado Cacimba de Dentro, chegando ao local em 1923, hoje cidade.

A escola rege-se pelas normas educacionais vigentes, dividida nos seguintes segmentos: Ensino Fundamental (Anos Finais), Ensino Médio Normal (Pedagógico), Educação de Jovens e Adultos (EJA) – 2º Segmento, articulada na eficácia da aprendizagem Gdos alunos, a fim de assegurar a permanência numa Escola que lhe dê prazer e qualidade na aprendizagem. Para será necessário proporcionar discussão, interação afetiva e efetiva, canalização positiva dos interesses, onde será garantido a prática dos direitos e deveres, bem como as obrigações de todos envolvidos no processo da aprendizagem. E com isto, será garantida a continuidade do trabalho, mesmo com precisas mudanças, porém mediante realidade escolar e exigências dos órgãos responsáveis pelo sistema educacional.

4.2 - Histórico da Escola

A Escola Estadual do Ensino Fundamental Médio e Normal Pedro Targino da Costa Moreira, foi construída em 2002 pelo ex-governador José Targino Maranhão, em 17 de dezembro de 2002 foi inaugurada recebendo este nome em homenagem ao verdadeiro fundador da cidade, como estava do seu mandato a escola não chegou a ser equipada.

Em 2003, a rede municipal de ensino não atendeu a demanda do seu alunado por falta de sala de aula, o prédio foi cedido a Prefeitura Municipal de Cacimba de Dentro - PB para funcionar o Ensino Fundamental – 5ª a 8ª série, em 2004 foi devolvida a rede Estadual de Ensino, salientando que em 2005 a escola funcionou como extensão da Escola Estadual do Ensino Fundamental e Médio Senador Humberto Lucena.

Com o Decreto de Criação nº 26.279, pelo governador Cássio Cunha Lima, a escola em 2006 começou a funcionar legalmente com as seguintes modalidades: Ensino Fundamental (5ª a 8ª série) e o 1º ano Pedagógico Magistério – Escola Normal tendo como primeira gestora a Senhora Rosa de Oliveira Freitas.

Hoje a escola atende o Ensino Fundamental Anos Finais, Ensino Médio Regular e Normal, EJA 2º Segmento e Médio, funcionando nos três turnos manhã, tarde e noite.

4.3 - RESULTADOS E ANÁLISES DOS DADOS

Foi trabalhado com os alunos desde o primeiro contato o ouvir como incentivo a praticar, acredita-se que ouvir a opinião dos alunos é uma forma de perceber as suas inquietações. Tendo em vista que a escola é um ambiente de aprendizagem de preparação para vida ouvi-los é sempre fundamental.

Assim, foi realizada a divisão dos alunos em equipe para uma conversa sobre o que a educação física é capaz? E o como a educação física é capaz de transformar a vida dos mesmos?

Os questionamentos tomaram rumo para um debate coletivo, daí iniciamos uma análise sobre o diagnóstico em uma roda por meio de uma conversa onde os alunos expuseram suas justificativas sobre suas respostas e traçaram metas objetivos a ser trabalhada nas atividades de educação física, é importante aqui salientar que os alunos souberam reconhecer à importância da construção no currículo da disciplina de educação física a interação com os temas interligados a saúde derivado de hábitos alimentares. Assim como destacado na fala de um aluno identificado como aluno 1.

“É preciso professora que tenhamos em mente que sono tudo que comemos, e que nossa vida no futuro dependerá dos hábitos que adquirimos agora”.

A partir desse relato, pôde-se acreditar que estaríamos seguindo o caminho correto onde seria possível desenvolver um trabalho que permitisse um retorno garantido e com eficácia e credibilidade diante do novo, onde compartilhar aprendizagem com qualidade de vida no espaço escolar fosse uma realidade possível.

A promoção da saúde permite que as pessoas adquiram maior controle sobre sua própria qualidade de vida. Através da adoção de hábitos saudáveis não só os indivíduos, mas também suas famílias e comunidade se apoderam de um bem, um direito e um recurso aplicável à vida cotidiana. (IRALA e FERNANDEZ, 2001, p.01).

Após o contato onde nos permitiu conhecer os objetivos dos alunos quanto à educação física, a turma é dividida por 21 meninas e 7 meninos, nessa aula como fora decidido na roda iríamos medir e pesar os alunos afim de descobrir o IMC (índice de massa corporal) que é a partir de então e seguindo tabela nutricional seguindo o cálculo

a partir das medidas de peso e de altura utilizando-se a fórmula: $IMC = \text{Peso (kg)} / (\text{Estatura})^2 \text{ (m)}$.

O Índice de Massa Corporal das crianças foi obtido embasado nas determinações estabelecidas pela Organização Mundial de Saúde (WHO, 2007). A classificação, independente de sexo, proposta pelo referido órgão é a seguinte:

IMC > P95 = obesidade

P85 < IMC < P95 = sobrepeso (assinalar grupo de risco)

P85 < IMC < P15 = normalidade

P15 < IMC < P5 = baixo peso

IMC < P5 = desnutrição

Como será apresentado no quadro a seguir, o nome dos alunos utilizados na tabela são fictícios.

Tabela 1 – índices IMC dos alunos

ALUNOS	PESO	METRO	IDADE	IMC	
DANIELE	55	1,60	18	21,48	Normal
DAYANE	55	1,55	17	22,89	Normal
EDJANEIDE	55	1,60	17	21,48	Normal
EDNA	56	1,60	15	21,87	Normal
ERIKA	55	1,62	18	20,96	Normal
FERNANDA	53	1,57	17	21,50	Normal
FRANCILANIA	63	1,55	18	26,22	Sobrepeso
FRANCISCA	58	1,55	17	24,14	Normal
JACILENE	51	1,53	16	21,79	Normal
JAINÉ LUANA	55	1,57	16	22,31	Normal
JANAINA	51	1,65	17	18,73	Normal
JAQUELINE	67	1,60	17	26,17	Sobrepeso
LAUDICEIA	60	1,60	16	23,44	Normal
MAGNA LÚCIA	63	1,55	16	26,22	Sobrepeso
MARIA JOSÉ	50	1,55	15	20,81	Normal
MARIA VITÓRIA	55	1,58	17	22,03	Normal
MARTA FERREIRA	58	1,60	17	22,66	Normal
MASCICLEIDE	55	1,58	16	22,03	Normal
MICARLA	65	1,65	17	23,88	Normal
RAILA SAMARA	55	1,55	17	22,89	Normal
VALDENIA	53	1,55	15	22,06	Normal

ALUNOS	PESO	METRO	IDADE	IMC	
			MÉDIA	22,64	
IGOR	72	1,60	17	28,12	Sobrepeso
JAILSON	78	1,65	17	28,65	Sobrepeso
JOSÉ LEONARDO	79	1,65	17	29,02	Sobrepeso
JOSEVANILSON	75	1,72	16	25,35	Sobrepeso
LEANDRO	72	1,68	16	25,51	Sobrepeso
LEONILSON	78	1,73	17	26,06	Sobrepeso
LUIZ EDUARDO	60	1,62	16	22,86	Normal
			MÉDIA	26,51	

De acordo com os resultados encontrados percebemos que grande maioria da amostra encontra-se dentro dos padrões recomendados por idade, porém a amostra dos resultados nos revela um fator interessante dentre as meninas apenas 3 apresentaram sobrepeso, enquanto nos meninos dos 7 apenas 1 apresentou o peso normal, deixando-nos a proposta de um trabalho mais eficaz e com atenção aos meninos, uma vez que apresentam fator de risco maior em relação as meninas.

salientando que o IMC é apenas um indicador de obesidade e que não pode ser considerado como um índice de gordura corporal em adolescentes. A comprovação de obesidade é o excesso de tecido adiposo, e não, necessariamente, o maior peso corporal. (GUEDES e GUEDES, 2002).

Uma possível justificativa para o que nos revela o quadro de IMC dos alunos é que:

Sabe-se que as mudanças morfológicas e fisiológicas que ocorrem no adolescente marcam a fase de transição do estado infantil para o estado adulto. Essas transformações são caracterizadas por modificações de peso, estatura, composição corporal, transformação fisiológicas nos órgãos internos e externos, respiratório e crescimento ósseo. As alterações ocorrem em ritmos e proporções diferentes entre indivíduos independentes do sexo. O crescimento ocorre em maior velocidade entre as meninas, na faixa etária de 12 a 13 anos, e aproximadamente 2 anos após nos meninos, ou seja, entre 14 e 15 anos. No sexo masculino, a massa muscular cresce de maneira desproporcional, resultando uma maior porcentagem de massa magra, enquanto as meninas apresentam um maior percentual de gordura corporal (SIGULEM; DEVINCENZ; LESSA, 2000)

Os resultados do presente estudo indicam que meninos e meninas apresentam índices semelhantes de peso dentro dos valores recomendados, no entanto, o sobrepeso foi mais prevalente nos meninos do que nos meninas.

O Instituto Brasileiro de geografia e estatística (IBGE), mediu e pesou em 2010, 60 mil estudantes das capitais brasileiras e chegou a conclusão que 7,2% dos alunos estão obesos, e Porto Alegre atingiu níveis acima da média nacional, atingindo 10,5% dos seus estudantes. Ter uma vida saudável, como uma boa alimentação, a prática da atividade física e um ambiente familiar onde os pais deem o exemplo de praticas saudáveis aos filhos, são aliados na luta contra o sobrepeso e obesidade entre nossas crianças e adolescentes. (Jornal Zero hora, 2010).

Tendo em mãos o resultado do IMC dos alunos, partimos para o conhecimento teórico dos mesmos quanto à qualidade de alimentos que ingerem diariamente, apresentamos uma pirâmide alimentar onde é dispensado por hierarquia de qualidade nutricional a quantidade e qualidade que necessitamos diariamente para mantermos nutridos.

Entre a distribuição da pirâmide alimentar temos:

- Grupo do arroz pão, massa, batata, mandioca; (carboidratos)
- Grupo das frutas;
- Grupo das verduras e legumes;
- Grupo do leite, queijo e iogurte; (laticínios)
- Grupo das carnes e ovos; (proteínas)
- Grupo dos feijões e oleaginosas;
- Grupo dos óleos e gorduras.

Como atividades tivemos a montagem de uma pirâmide a partir dos conhecimentos prévios do alunos o resultado foi gratificante uma vez que em todas as situações os alunos mais acertaram que erraram, em um momento um aluno questionou: “ sei que a base que sustenta essa pirâmide precisa ser colorida e natural”, questionei o

que seria natural para ele e o mesmo concluiu: “Todo alimento que tem como origem a terra, esse é um alimento saudável”.

A afirmação do aluno em reconhecer o alimento de boa qualidade e sendo este o mais importante da pirâmide nos fez observar que é possível modificar os hábitos destes alunos, uma vez que eles aprofundem o conhecimento e sejam compromissados em repassar aos pais e comunidades assim como exemplificar através do incentivo a ingestão de tais alimentos. Uma dieta balanceada, integrada a um programa de atividade física, é fundamental para um bom desempenho naquilo que se faz, proporcionando maior qualidade de vida. (CAVAGLIERI e ROCHELLE, 2002).

Após o debate alguns alunos disseram que ingerem diariamente a partir da visualização da pirâmide boa parte dos alimentos ali contidos, quando questionamos oralmente se essa refeição equilibrada era diariamente? E como respostas tivemos alguns sim, porém um número maior de não.

Dos 28 alunos apenas 10 disseram que comem diariamente um prato colorido com verduras e legumes, seguido de feijão, carboidrato e proteínas, 11 alunos disseram que só conseguem realizar suas refeições com o acompanhamento de refrigerante, enquanto 5 disseram que não tomam nada durante a refeição e outros 2 responderam que tomam suco.

Quanto à sobremesa 19 alunos afirmaram comer algum tipo de doce ou cocada após sua refeição principal o almoço, enquanto 6 disseram que preferem uma fruta com destaque para a laranja e 3 preferem não comer sobremesa.

20 alunos defendem que na janta a melhor opção é um lanche seguido de refrigerante, enquanto 7 preferem sopa e 2 jantam apenas café com pão.

Outra preocupação é quanto a ingestão de água, 12 alunos disseram que bebem por dia 2 a 3 copos de água, 8 bebem água apenas quando estão com sede e 8 não souberam responder quanto de água tomam por dia, o recomendado pela OMS é de em média 1,5l a 2 l de água por dia para manter um bom funcionamento dos órgãos e conseqüentemente dos organismos.

A água é um componente indispensável ao organismo, como veículo de transporte químico, e é o meio em que se efetuam quase todas as reações metabólicas em que entram os demais nutrientes. Portanto, ela mantém a estrutura das células, e sua capacidade funcional garante a integridade dos reservatórios líquidos do organismo, conduz as substâncias nutritivas até o interior dos tecidos, e contribui para a regulação da temperatura do corpo. (MADEIRA, et al, 2002, p. 53).

Concluiu-se a etapa de incentivo a prática de alimentação saudável com a participação de uma sabatina com a nutricionista responsável pelo cardápio da escola, fazendo com que cada etapa que foi discutida em sala de aula, tome uma veracidade a partir de sua explanação, os alunos desenvolveram suas perguntas que foi respondida pela profissional da saúde alimentar, e que concluiu com o desejo de que o conhecimento ali adquirido conseguisse chegar até a mesa de cada um em forma de um prato colorido, saudável e capaz de além de alimentar nutrir.

A pesquisa seguiu rumo às atividades físicas, em especial a que os alunos gostariam de desenvolver nas aulas de educação física, seguindo o sistema adotado na metodologia que trabalhou a alimentação saudável perguntamos aos alunos que atividades físicas estimulam maior desejo entres eles.

As respostas foram variadas, 10 alunos disseram futebol, 8 voleibol, 5 dança e outras cinco responderam correr. Outro fator que contribui em grande escala para uma maior qualidade de vida, associado à alimentação saudável, são as atividades físicas que constituem um componente fundamental, pois de forma regular e sistemática, se torna elemento imprescindível para a promoção e manutenção da saúde, evitando o sedentarismo, fator de maior impacto no surgimento de doenças crônico-degenerativas, como hipertensão, diabetes, osteoporose e cardiopatia. (TANI, 2002).

Diante do exposto vimos que os alunos entendem a necessidade de uma alimentação saudável unida a atividades físicas como fator primordial a manutenção da saúde, sendo assim cabe ao professor, à escola e a comunidade atender a essa necessidade dos indivíduos, o estímulo a manutenção de um corpo equilibrado, uma vez que sabemos que para ter um peso saudável, é preciso equilibrar a energia que vem dos alimentos, com a energia que é gasta por meio das atividades diárias, como, brincar, estudar, praticar esportes, entre outras. (BRASIL, FOME ZERO, 2001).

CONCLUSÃO

Dentro do exposto conclui-se que é de suma importância a realização de atividades físicas que estimulem a melhora na qualidade de vida dos jovens em idade estudantil, buscando sempre estimular o aumento na qualidade alimentar tendo como finalidade proteger nossos alunos de possíveis problemas de saúde seja pelo sedentarismo ou pelo grande problema que é a má alimentação.

Acredita-se que grande parte dos educandos envolvidos com a pesquisa, que para ter uma vida saudável e ativa é preciso unir uma alimentação com bases saudáveis, contendo verduras, legumes, carboidratos e proteínas, todos bem distribuídos em um prato colorido junto a atividades físicas, tais perspectivas combatem não apenas um problema já existente como obesidade, mas, age como prevenção a problemas futuros.

Fica visível nas palavras dos alunos que compreenderam que ser saudável é possível e está dentro das possibilidades de cada um, comer certo não custa caro, requer apenas atenção e criatividade, as atividades físicas também são possíveis de ser realizadas nas aulas de educação física e através de jogos, brincadeiras, dança e qualquer outra atividade que movimente o corpo e que dê prazer a quem pratica.

REFERÊNCIAS

BARBA, P.; MARTINEZ, C.; CARRASCO, B. **Promoção da saúde e educação infantil:** caminhos para o desenvolvimento. 2003. Disponível em: <<http://sites.ffclrp.usp.br/paidea/artigos/26/01>>. Acesso em: 20 out. 2014.

BARDIN, L. **Análise do conteúdo.** Lisboa: Edições 7, 1977

BRANDÃO, L. **Análise do conteúdo.** Lisboa: Edições 7, 1977.

BRASIL, FOME ZERO. **Emília e a turma do sítio em cartilha de nutrição – Fome Zero:** O que é Obesidade – Editora Globo, 2001.

BRASIL, Ministério da Educação. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais:** apresentação dos temas transversais e Ética. Brasília (DF); 1998.

BRASIL. IEC/FIOCRUZ. **Promoção da saúde.** Declaração de Alma-Ata. Carta de Ottawa. Declaração de Adelaide. Declaração de Sundsvall. Declaração de Santafé de Bogotá. Declaração de Jacarta. Rede de Megapaíses. Declaração do México. Brasília: Ministério da Saúde, 2001.

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria da Educação Fundamental. **Referenciais Curriculares Nacionais para a Educação Infantil.** Brasília, 1997a.

_____. **Parâmetros Curriculares Nacionais.** Brasília, 1997b.

_____. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional nº 5692.** Brasília, 1996a.

_____. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional nº 9394.** Brasília, 1996b.

OMS. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Comissão de Especialistas em de Educação Física e Esporte,** p.17-20, 1997.

CARVALHO, C., SANTOS, A.C. **O perigo dos alimentos industrializados na alimentação infantil.** 2000. Disponível no site: <http://www.revistaenergetica.com.br> – Acesso em 24/10/2014.

CASTRO, I.R. **Papel da escola é fundamental para transmitir hábitos saudáveis.** Disponível no site: www.noticias.usp.br – Acesso em 24/10/2014.

CATRIB, A.M.F. et al. Saúde no espaço escolar. In: BARROSO, M.G.T.; VIEIRA, N.F.C.; VARELA, Z.M.V. (Orgs.). **Educação em saúde no contexto da promoção humana**. Fortaleza: Edições Demócrito Rocha, 2003

CAVAGLIERI, C.R., ROCHELLE, M.C. Nutrição, Sistema Imunológico, Exercício e Qualidade de Vida, pg. 325 - 331. **Esporte como fator de qualidade de vida**. Piracicaba: Editora UNIMEP, 2002.

DARTORA, N., VALDUGA, A.T., VENQUIARUTO, L. **Alimentos e saúde: uma questão de educação**. Vivências, Erechim. V. 01, ano 2, nº. 3 p.201-212 – Outubro de 2006.

DAVANÇO, G.M.; TADDEI, J.A.A.C.; GAGLIANONE, C.P. Conhecimentos, atitudes e práticas de professores de ciclo básico, expostos e não expostos a curso de educação nutricional. **Rev. Nutr.**, v.17, n.2, p.177-84, 2004.

ETCHICHURY, Carlos. Estudantes da capital estão obesos. *Jornal Zero Hora*. Porto Alegre, 28 de agosto de 2010.

FERNANDES, M.H.; ROCHA, V.M.; SOUZA, D.B. **A concepção sobre saúde do escolar entre professores do ensino fundamental (1ª a 4ª séries)**. 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-59702005000200004&script=sci_arttext>. Acesso em: 20 out. 2014.

FERNANDES, R.A. **Hábito alimentar e nível de prática de atividade física de meninos eutróficos e de obesos**. Revista de Educação Física de Maringá. V. 17, n. 1, p. 45-51, 2006.

FREITAS, M.C.S., **Educação nutricional: aspectos socioculturais**. Nutrição, Campinas, V.10, 45-9, 1997.

GALVÃO, Z. **Educação física escolar: razões das dispensas e visão dos alunos por ela contemplados**. Campinas: 1993. Monografia (Especialização) - Faculdade de Educação Física, Universidade

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. *Crescimento, composição corporal e desempenho motor de crianças e adolescentes*. São Paulo: CLR Baleiro. 2002.

GUIMARÃES, L. **Os fazeres na educação infantil**. São Paulo: Carochinha, 2000. HALPERN, Z. **Fórum nacional sobre promoção da alimentação saudável e prevenção da obesidade na idade escolar**. 2003. Disponível em: <<http://www.abeso.org.br/revista/revista15/forum.htm>>. Acesso em: 20 out. 2014.

HERNANDEZ, F.; VENTURA, M. **A organização do currículo por projetos de trabalho**. Porto Alegre: Art Med, 1998

LÜDKEN, M.; ANDRÉ, M.E.D.A. **Pesquisa em educação: Abordagens Qualitativas**. São Paulo. EPU, 1986.

MCGINNIS, J.; DEGRAW, C. Healthy Schools 2000: creating partnerships for the decade. **J. Sch. Health**, v.61, n.7, p.192-7, 1991.

MELLO, A. Um diálogo com os diretores de creches e pré-escolas. In: GUIMARÃES, L. (Org.). **Os fazeres na Educação Infantil**. São Paulo: Carochinha, 2000. p.21-49.

MELO, R.Z. **Educação Física na escola: conteúdos adequados ao 2o grau**. Rio Claro: UNESP, Monografia de Graduação, Instituto de Biociências, Departamento de Educação Física, 1995.

NAHAS, M. V. Educação Física no ensino médio: educação para um estilo de vida ativo no terceiro milênio. **Anais do IV Seminário de Educação Física Escolar/ Escola**

OMS. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Comissão de Especialistas em Educação em Saúde da Organização Mundial da Saúde**. Washington: OMS, 1954.

OPS. ORGANIZAÇÃO PANAMERICANA DE SAÚDE. **Educación para la salud: un enfoque integral**. Washington: OPS, 1995. (Série HSS/SILOS, n. 37)

PELICIONI, C. **A escola promotora de saúde**. São Paulo: Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, 1999. p.12. (Séries Monográficas)

PENTEADO, R.; SEABRA, M.; PEREIRA, I. Ações educativas em saúde da criança: o brincar enquanto recurso para participação da família. **Rev. Bras. Crescimento Desenvolv. Hum.**, v.6, n.1/2, p.49-56, 1996

SANTOS, K.F., BÓGUS, C.M. **A percepção de educadores sobre a escola promotora de saúde: um estudo de caso**. *Rev. bras. crescimento desenvolv. hum.* v.17 n.3 São Paulo dez. 2007.

SIGULEM, D. M.; DEVINCENZ, M. U.; LESSA, A. **Diagnóstico do estado nutricional da criança e do adolescente**. *Jornal de Pediatria*, v. 76, supl. 3, p. 275-284, 2000.

TANI, G. Esporte, Educação e Qualidade de Vida. In: _____ MOREIRA, W.W., SIMÕES, R. (org.). **Esporte como fator de qualidade de vida**. Piracicaba: Editora UNIMEP, p. 113 – 116., 2002.

UNESCO. Organização para a cooperação econômica e o desenvolvimento. Ministério da Saúde. **Educação e cuidado na primeira infância: grandes desafios**. Brasília: Unicef, 2002.

Anexos

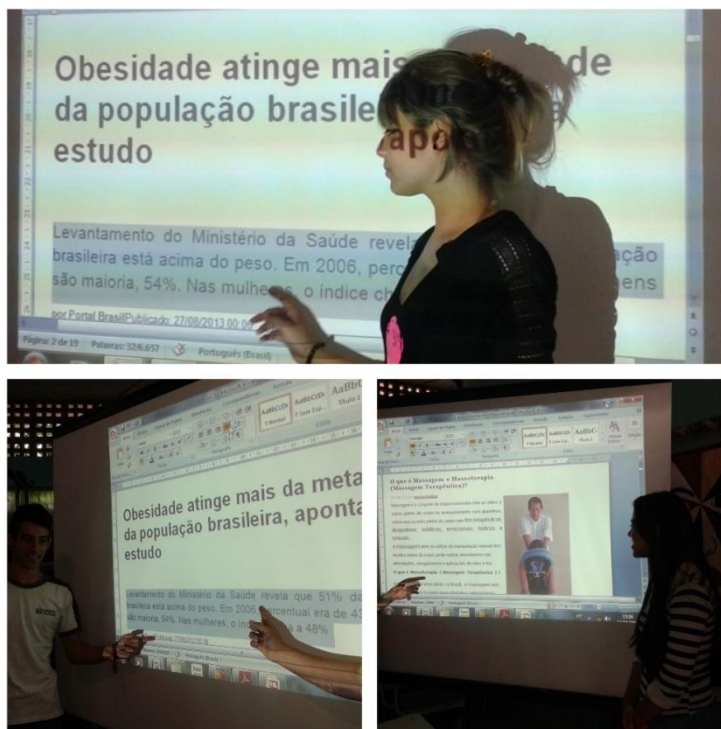
Fotos do trabalho com alunos em sala de aula



Fonte: Silva, Maria – 2014



Fonte: Silva, Maria – 2014



Fonte: Silva, Maria – 2014



Fonte: Silva, Maria – 2014