

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA
CENTRO DE EDUCAÇÃO A DISTANCIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM GESTÃO DE
ORGANIZAÇÃO PÚBLICA EM SAÚDE – EaD**

**A INSERÇÃO DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO
FÍSICA EM UMA ESCOLA DE ENSINO
FUNDAMENTAL**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Marciane de Campos Franck

Santa Maria, RS, Brasil

2014

A INSERÇÃO DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM UMA ESCOLA DE ENSINO FUNDAMENTAL

MARCIANE DE CAMPOS FRANCK

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Pós graduação em Gestão de Organização Pública em Saúde Ead, Centro da Saúde, Educação a Distância da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM, RS), como requisito parcial para obtenção do grau de **Especialista em Gestão de Organização Pública em Saúde**

Orientados: Prof^o Luiz Anildo Anacleto da Silva

Santa Maria, RS, Brasil

2014

**Universidade federal de santa maria
Centro de educação a distancia
Programa de pós-graduação em gestão de organização pública
em saúde – Ead**

**A comissão Examinadora, abaixo assinada,
aprova o Trabalho de Conclusão de Curso**

**A INSERÇÃO DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM UMA
ESCOLA DE ENSINO FUNDAMENTAL**

elaborado por
Marciane de Campos Franck

como requisito parcial para obtenção do grau de
Especialista em Gestão de Organização Pública em Saúde

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof. Drº. Luiz Anildo Anacleto da Silva
(Presidente/Orientador)

Profª. Esp. Adriane Marines Dos Santos (UFSM)

Profª. Ms. Alice Do Carmo Jahn (UFSM)

Palmeira das Missões, 27 de agosto de 2014

RESUMO

Trabalho de Conclusão de Curso
Programa de Pós-graduação em Gestão de Organização Pública em Saúde EaD
Universidade Federal de Santa Maria

A INSERÇÃO DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM UMA ESCOLA DE ENSINO FUNDAMENTAL

AUTORA: MARCIANE DE CAMPOS FRANCK

ORIENTADOR: LUIZ ANILDO ANACLETO DA SILVA

Data e Local da Defesa: Palmeira das missões, 27 de agosto de 2014

A pesquisa foi realizada em uma escola de Ensino Fundamental do Município de Santa Rosa/RS com turmas do 1º ano ao 3º ano das séries iniciais, tendo como abordagem principal o trabalho desenvolvido pela professora de Educação Física contendo sua opinião sobre a realidade do estilo de vida dos escolares. Com isso esta pesquisa pode ser considerada como relato de experiência. Teve como objetivo analisar o estilo de vida dos educandos relacionado ao bem-estar como influência na saúde. Na pesquisa foram relatadas situações que envolvem aspectos pertinentes à saúde, tais como: nutrição; atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do stress. Através de observações diárias sobre a rotina das crianças os resultados indicaram que: na alimentação na escola, a maioria tem pouco com qualidade e, poucos têm muito de má qualidade; a atividade física é insuficiente praticada uma vez por semana apenas, onde deveríamos ter uma pratica de três vezes na semana para ganhos no aspecto motor e manutenção do peso; o comportamento preventivo está relacionado aos riscos sociais que vêm de fora para dentro; os relacionamentos são conturbados, confusos, agressivos, de pouco afeto, com falta de respeito para com professores, com poucos momentos de construção intelectual; o stress estar cada vez mais presente na vida das crianças devido a uma sobrecarga nas atividades diárias. Segundo a opinião da professora de Educação Física, podemos então concluir que a atual rotina escolar pode de fato estar atingindo e prejudicando a saúde física e mental de nossas crianças.

Palavras-chave: Escolares; saúde; bem-estar; professor(a).

ABSTRACT

Trabalho de Conclusão de Curso
Programa de Pós-graduação em Gestão de Organização Pública em Saúde EaD
Universidade Federal de Santa Maria

THE INSERT OF A PHYSICAL EDUCATIONALTEACHER IN HEALTH PROMOTION OF STUDENTS FROM NA ELEMENTARY SCHOOL

**AUTHOR: MARCIANE DE CAMPOS FRANCK
GUIDANCE: LUIZ ANILDO ANACLETO DA SILVA**

The study was developed as a base of reflexive in a Elementary School at Santa Rosa/Rs town, with the groups of students from 1^o and 3^o series from elementary school, The main approach is the work developed by the P.E. Teacher referring to the reality of school life style. With this research could be considered as a theorist reflection. It has as an objective to analyze the lifestyle of the students related with the well-being as an influence in their general health and life quality. At this research were related situations involving aspects as health: nutrition, physical activity, prevents behavior related with relationships and stress control. The results indicated that: in daily feeding, the most of the students has less with quality and fewer have a lot with lower quality. The results indicated that the daily feed , the most have fewer with quality and a lot have with bad quality; The Physical activity is insufficient practiced once a week, they would be practice it three times a week to be better in a motor aspects and weigh maintenance. The preventive behavior is related to the social risks that comes from outside to inside; the relationships are troubled , confusing, aggressive, less affects, with no respect to the teachers, and few moments of intellectual constructions. The stress is more present at kid's life and it has an overload in their daily activities. We can conclude that in the daily school routine is actually affect our kid's mental and physical health.

Keywords: Students; health; well-being; life quality;

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	06
2 JUSTIFICATIVA	08
3 RESULTADOS	10
3.1 Nutrição	10
3.2 Atividade Física	12
3.3 Comportamento Preventivo	15
3.4 Relacionamentos	17
3.5 Controle do Stress	19
4 CONCLUSÃO	22
REFERÊNCIAS	23

1 INTRODUÇÃO

Neste estudo abordaram-se questões relativas à saúde dos educandos, que foram aqui descritos através de um relato de experiência tendo como base a prática diária de uma professora de Educação Física com o intuito de entender a realidade e poder atuar em prol de sua melhoria principalmente no que se refere a atividade física e a alimentação.

O estilo de vida determina nossas ações profissionais, sociais e pessoais no que tange ao bom desenvolvimento de todas as atividades diárias. Isto irá regular também alguns aspectos como humor, disposição, facilidade ou dificuldade no estudo, bom sono, entre outros fatores que, se mantidas equilibradas estaremos estabelecendo para nossa vida um estado de bem-estar, na busca de um estilo de vida saudável.

A busca por uma melhor qualidade de vida tem sido uma constante nas sociedades. Isto tem gerado tentativas de se estabelecer valores para o nível de qualidade de vida, a partir de indicadores econômicos, taxa de natalidade, mortalidade infantil, esperança de vida, alfabetização, consumo alimentar, prática de atividade física, entre outros aspectos que traduzem sua complexidade, relacionada com questões de ordem social, como meio-ambiente, educação, segurança e promoção da saúde. (Devide, p. 77, 2002).

A Educação Física tem como principal finalidade a manutenção da saúde através do movimento corporal. Neste âmbito enxergamos o professor de Educação Física como agente de mudança, que ser um influenciador na adoção de hábitos saudáveis na prevenção de doenças causadas pela falta de movimento.

Entende-se que desde a mais tenra idade as crianças devem ser estimuladas e orientadas sobre a forma correta de execução dos exercícios e também dos benefícios da prática na prevenção de doenças, principalmente da obesidade infantil. Sobre o fato diz Guimarães que se faz importante compreender que

[] as ações interventivas em obesidade infantil devem ser vista em uma abordagem de “redução de vulnerabilidade” ampliando, assim, do enfoque individual para o plano das suscetibilidades. Com essa visão, as ações interventivas em obesidade infantil buscam ir além de alertar a população sobre o problema, buscam respostas sociais, por meio de movimentos que superem os obstáculos materiais, culturais e políticos

que os mantém vulneráveis, independentemente do grau ou forma que as pessoas estão vulneráveis (GUIMARÃES, 2009, p.20).

Nessas circunstâncias, brota a importância da Educação Física Escolar, e da orientação de um professor de Educação Física não somente na ação ao sedentarismo e obesidade infantil, mas, naquelas aulas ministradas principalmente no nível de ensino fundamental, podendo gerar mudanças no comportamento dos alunos em vários aspectos sociais, como responsabilidade, no relacionamento com os pais, autoconfiança, assiduidade às aulas e diminuição do uso de drogas (SOUZA, 2008).

A prática regular da atividade física, em geral, pode proporcionar vários benefícios a saúde e ainda constitui uma forma efetiva de prevenção à ocorrência de doenças futuras. Em relação às crianças a atividade física desempenha papel fundamental sobre a condição física, psicológica e mental. (SILVA, 2011, p. 43).

Consequente, entende-se que, quanto mais cedo motivarmos as crianças a prática de atividades físicas e esportivas, estaremos motivando, estimulando e orientando-as para manter um estilo de vida saudável, principalmente quando esta criança ou adolescente mantém atividades físicas constantes em sua vida fora do ambiente escolar.

Portanto, a Educação Física Escolar, entre outros espaços sociais que possibilitam a prática de atividade física, como os clubes e outros programas que promovam vivências entre os jovens, deve incentivar a atividade física nesta faixa etária, para que este hábito se consolide e permaneça posteriormente na sua vida adulta... da mesma forma, que políticas públicas educacionais e as políticas públicas de saúde devem ser integradas e desenvolvidas com o intuito de oportunizar aos estudantes um estilo de vida fisicamente ativo desde cedo, estimulando e reeducando assim os jovens para uma vida ativa, a partir da escola, por meio das aulas de Educação Física (CARMO, et al, 2013, p.28).

É nesse sentido que este estudo teve a intenção de conhecer o estilo de vida de uma determinada população, para verificar se esta de acordo com o recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). (SILVA apud HOHEBA, SCHOFELD e KOLT (2006), 2011, p. 43/44) observaram que:

Crianças e jovens estudantes relacionam os efeitos benéficos da prática da atividade física a cinco aspectos gerais: a) alegria – resul-

tante da socialização com outros jovens e crianças; b) realização – com o desenvolvimento pessoal e o reconhecimento social; c) benefícios físicos – relacionados a aparência, desempenho físico e benefícios a saúde; d) benefícios psicológicos – relativos ao humor e ao aumento da autoconfiança; e) fatores ligados a atividades preferenciais, percebendo a atividade física como a melhor opção disponível.

Sendo assim, a partir das considerações anteriores, levantou-se como questão norteadora dessa pesquisa: qual a percepção do professor de educação física sobre a questão de saúde do escolar. Para tanto, traçou-se como objetivo: refletir sobre a atuação do educador físico de uma determinada escola e a sua importância na saúde dos escolares.

2 JUSTIFICATIVA

No ano de 2005, dois fatos foram pertinentes na escolha pela Educação Física, o gosto pelo esporte e a admiração para com alguns professores de Educação Física no decorrer de minha Educação Básica. Contudo, em agosto de 2005 ingressei na Unijuí campus Santa Rosa, no curso de Educação Física – Licenciatura Plena, em 2007 conquistei através do Enem bolsa 100% pelo Prouni, em Cruz Alta. Foram estes os anos de maior crescimento pessoal em minha vida. Saí da casa de meus pais em busca de meus objetivos, com a cara e a coragem, trabalhei e estudei durante os três anos que morei em Cruz Alta, todas as experiências contribuíram em minha formação sejam elas acadêmicas ou externas, uma delas que preciso citar foi a participação na colônia de férias da EseFex, no quartel Militar no Rio de Janeiro (janeiro de 2010), durante 15 dias obtive novos conhecimentos e novas aprendizagens, durante o período de graduação me tornei apaixonada pela área escolar e tive a clara percepção do quanto podemos contribuir para a Educação de nossas crianças no sentido de reversão do quadro atual de injustiça social, pobreza, violência, discriminação e falta de incentivo para esta esfera que é direito do cidadão e dever do Estado.

No final de 2009 conclui o curso de Educação Física – Licenciatura, e parti para o mercado de trabalho, minha primeira experiência foi em Santa Rosa, participei de uma seleção de estágio na secretaria de Esporte e Lazer, iniciei o trabalho em outubro/2010 até outubro/2011. Prestei o concurso para Professora

do Programa Segundo Tempo e para a Prefeitura de Santa Rosa. Neste meio tempo cursei três disciplinas do bacharel em Educação Física, na Ijuí em Santa Rosa, entre elas, Educação Física e qualidade de vida I, onde desenvolvemos uma pesquisa baseado na coleta de dados do pentaculo do bem-estar de (NAHAS e NAHAS, 2000), nesta coleta de dados percebi a grande importância dos cinco aspectos pesquisados para com a manutenção da saúde (alimentação, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do stress), algo que sempre quis dar continuidade.

Escolhi SER DOCENTE, trabalhar com crianças nas escolas, no magistério porque tenho certeza que este mundo em que vivemos, impregnado de maledicências pode e será modificado pela e com a Educação. É na escola, através da escolarização formal vinculada a experiências externas que formaremos os cidadãos.

Em qualquer caso que se possa falar de um vínculo entre educação e cidadania, não se pode transferir responsabilidades, que são nossas, para as futuras gerações. Devemos sim nos ocupar do mundo ao qual pertencemos e pelo qual somos responsáveis, assim como pela introdução dos jovens neste mundo, o qual, por estar em constante mudança, apresentará sempre novos desafios às novas gerações. (GONZÁLES; FENSTEISEIFER, 2009, pg. 20).

No ano de 2013 então fui trabalhar em uma Escola da rede pública Municipal de Santa Rosa (em minha área, como professora de Educação Física), onde assumi 20h aulas, com turmas do pré até 8ª série, e 20h de treinamentos de equipes para representarem a escola em eventos esportivos. Este momento foi também de grande importância em minha trajetória profissional, pois pode perceber de fato algo que se mostrou mais forte e evidente em minha vida como professora, que realmente este é meu DOM, que tenho uma missão a cumprir nesta vida terrena e, esta função é a arte de educar, de fazer com que as crianças e adolescentes possam vislumbrar um futuro melhor, um futuro de conquistas intelectuais, pessoais e profissionais. Neste ano de 2014 fiquei com minha nomeação de 20h para trabalhar com aulas nas séries iniciais e finais, então decidi dar continuidade ao trabalho desenvolvido em 2011 referente ao pentaculo do bem-estar, mas não como coleta de dados e sim através de meu relato de experiência dos dois anos em que trabalhei com series iniciais.

3 RESULTADOS

Este estudo foi desenvolvido tendo como cenário uma escola de Ensino Fundamental da rede Municipal de Ensino de Santa Rosa. Esta abrange turmas de 1º ano ao 3º ano das séries iniciais, com crianças na faixa etária de 6 aos 9 anos de idade. Neste enfocará-se a questão de saúde relacionada a fatores tais como: nutrição adequada, atividade física, comportamento Preventivo, relacionamentos e controle do stress. Metodologicamente este estudo pode ser entendido como relato de experiência.

3.1 NUTRIÇÃO

Temos consciência de que uma alimentação balanceada, controlada e saudável irá nos trazer benefícios preponderantes para nossa vida, de uma forma geral. Para tanto necessitamos incluir em nossa alimentação diária, frutas e verduras, as quais são ricas de proteínas, vitaminas e minerais. Pois a pouca ingestão destes pode trazer malefícios para nossa saúde, conforme (Jaime et. al.,2007, p. 2):

O consumo insuficiente de frutas e hortaliças aumenta o risco de doenças crônicas não transmissíveis, como as cardiovasculares e alguns tipos de câncer, e está entre os 10 fatores de risco que mais causam mortes e doenças em todo o mundo. Tal consumo equivale a menos de 400 g por dia ou cerca de 7% a 8% do valor calórico de uma dieta de 2.200 kcal/dia.

Estima-se que o consumo de frutas e hortaliças deve ser a metade do recomendado por nutricionistas para manutenção de uma alimentação saudável, sendo ainda mais deficiente entre as famílias de baixa renda. No Brasil são poucos os estudos sobre este consumo. Porém, estudo realizado em outro país em desenvolvimento destaca entre os limitantes do baixo consumo de frutas e hortaliças: preços elevados (diante dos demais alimentos e em comparação com a renda das famílias); sistemas ineficientes de produção, distribuição e comercialização; e desconhecimento da população sobre a importância daqueles alimentos para a saúde, sobretudo com relação a hortaliças (Jaime et. al.,2007, p.2).

Mesmo com poucos trabalhos publicados no Brasil, a realidade é bem parecida com a comentada acima, o consumo de frutas e verduras pelas famílias

mais pobres quase que inexistente, pelo alto valor a ser pago pelo mesmo e, também pela falta de conhecimento (aspecto cultural) de grande parte da população sobre a importância de inclusão desses alimentos na dieta. A alimentação saudável é uma das bases para a manutenção da saúde.

Desta forma destaca-se nesta situação um paradigma da alimentação, onde, muitos não têm acesso a mesma, e por consequência disto, morrem de inanição, e, outros têm muito, e morrem pela “boca”, pela excessiva e incorreta ingestão dos alimentos. Precisamos buscar sensibilizar a população para uma alimentação saudável, e, procurar fazer com que esta atitude se torne rotineira. Segundo (CASTRO, 2010, p.27)

Assim, devemos pensar: que papel temos hoje no desenvolvimento de um país sem fome, onde o direito humano à alimentação adequada seja respeitado, onde novas estratégias de desenvolvimento sustentável sejam propostas? Que capacidade temos de contribuir para a formação de atores e para a construção de saberes que tenham os princípios do direito humano à alimentação como fundamento da sua ação?

Sobre a alimentação de tal público observo que os hábitos são trazidos de casa. Aqueles educandos, os quais os pais possuem condições financeiras suficientes para manterem uma alimentação saudável, com o mínimo de alimentos adequados não o faz, muito pelo contrário, a alimentação dessas crianças é baseada em produtos industrializados, doces, frituras, refrigerantes, entre outras, o que podemos considerar como grande quantidade, mas pouca qualidade, o que torna as crianças reféns dos malefícios causados pela ingestão de tais produtos.

Já para a outra gama de crianças observa-se que o lanche oferecido pela escola, seja no turno regular ou contra turno, talvez possa se constituir na única refeição de algumas destas crianças, sendo esta uma refeição saudável, carregada de nutrientes, de ferro de vitaminas, frutas e legumes, podemos então considerar que a quantidade é pouca, mas de grande qualidade.

Vale salientar que o cardápio nutricional do lanche das crianças é construído com a orientação de uma profissional de nutrição, sendo este cardápio repleto de produtos naturais e saudáveis, auxiliando numa alimentação regrada e benéfica para nossos alunos.

O cardápio é construído através de dados sobre peso e altura das crianças, os mesmos são aferidos a cada semestre, nas aulas de Educação

Física, conseguinte os dados são enviados para a secretaria de Educação que fará uma avaliação se os referidos dados estão de acordo com a avaliação efetuada pela nutricionista responsável por tal função. Podemos assim dizer que é um diagnóstico sobre peso dos educandos, como um trabalho preventivo verificando se são necessárias algumas mudanças no cardápio semanal da alimentação que é servida em nosso refeitório.

3.2 ATIVIDADE FÍSICA

A prática de atividades físicas nos traz benefícios para manutenção da saúde e na melhora da qualidade de vida. Seu termo vem sendo alvo de pesquisas deste há muito tempo, tendo seu conceito ou utilidade alterada por várias vezes. (PITANGA, 2002, pg. 51):

No Brasil, especificamente, os programas de educação “atividade” física têm início alicerçados em bases médicas, procurando formar o indivíduo “saudável” com uma boa postura e aparência física. Posteriormente, com a implantação do estado novo, na década de 1930, surge a tendência militar nos programas de atividade física escolar, privilegiando a eugenia da raça. Em seguida, no final da década de 1940, inspirada no discurso liberal da escola-nova a Educação Física iniciou o seu ingresso na área pedagógica. Mais tarde, a partir dos anos 1970, influenciado pelo sucesso de algumas equipes desportivas no exterior, surge a tendência esportiva na Educação Física, em que o pressuposto básico era formar equipes desportivas competitivas. Percebe-se desta forma, que a atividade física relacionada à saúde nunca chegou a ser privilegiada no contexto da Educação Física nacional.

Mas foi a poucos anos que constatamos a importância da prática de atividade física para uma vida saudável. Atualmente a atividade física pode ser entendida por qualquer movimento corporal, podendo ser expressas nas atividades rítmicas, esportivas, na ginástica, na musculação, nas lutas, nos jogos, na escola, entre outros. Adverso a este contexto, um termo muito preocupante presente em nosso dia-a-dia é o sedentarismo, responsável pelo desenvolvimento da maior parte das doenças hipocinéticas.

Em nosso meio, a obesidade infantil é um sério problema de saúde pública, que vem aumentando em todas as camadas sociais da população brasileira. É um sério agravo para a saúde futura dos indivíduos. Prevenir a obesidade infantil significa diminuir, de uma forma racional e menos onerosa, a incidência de doenças crônico-degenerativas. A escola é um local importante onde esse trabalho de

prevenção pode ser realizado, pois as crianças fazem ao menos uma refeição nas escolas, possibilitando um trabalho de educação nutricional, além de também proporcionar o aumento da atividade física. (MELLO, 2004, p. 180).

Desta forma, a atividade física relacionada à saúde, no contexto das redes multicausais, aparece como um dos fatores que pode modificar o risco dos indivíduos para adoecerem. Em primeiro lugar, existem evidências bastante significativas da influência da atividade física na melhoria da eficiência do sistema imunológico, fato que pode reduzir a incidência de alguns tipos de câncer e melhorar a resistência de pacientes com AIDS. E, também, a adoção de estilo de vida ativa fisicamente, irá proporcionar mudança de comportamento dos indivíduos. Além disto, poder-se-ia proporcionar modificações no meio ambiente, mediante a criação de espaços adequados para prática de atividade física. Sendo este momento uma oportunidade de a população fortalecer os laços de afetividade e interação com o outro (Pitanga, 2002).

A atividade física na escola que trabalho, deve contribuir nos aspectos psicomotores, cognitivos, afetivos e sociais na mesma intensidade, de uma forma progressiva e contínua por toda vida escolar da criança. As aulas de Educação Física nas séries iniciais são ministradas pelo professor de Educação Física, uma vez na semana, o que considera-se insuficiente para melhoria no desempenho motor e cognitivo, para tanto necessitaríamos um mínimo de três aulas semanais .

Na escola temos a oficina de Educação Física que sim é ministrada por um profissional formado na área, uma vez na semana. Sendo que se considera insuficiente para suprir as necessidades primárias das crianças, sejam elas de locomoção, de estabilização ou manipulação. Num segundo momento as professoras das turmas de séries iniciais oportunizam uma prática esportiva aos seus alunos, levando-os ao pátio ou a quadra de esportes da escola.

Contudo, apesar de ser um momento de lazer e diversão, acredito que a atividade executada talvez não esteja sendo direcionado ao desenvolvimento da motricidade fina e ampla, do equilíbrio, da lateralidade, sobre noção de espaço e tempo, desenvolvimento de raciocínio rápido, enfim, finalidades e objetivos de uma aula de Educação Física, pois o professor de turmas de series iniciais não têm formação específica para desenvolver tal trabalho, por este motivo, defendo, e apoio a atuação de um profissional da área para desenvolvimento das aulas,

entendo que este possui a formação adequada e o conhecimento necessário, para proporcionar um aprendizado de qualidade que esteja em estreita relação com os demais conteúdos e ensinamentos.

Entendo como urgente nossa atuação na busca de ampliar nosso espaço para o desenvolvimento das aulas de Educação Física, pois a prática de atividades físicas, esportivas, lúdicas e de lazer nesta idade irá proporcionar as crianças a explorarem as mais diversas atividades, ampliando suas possibilidades de movimento, o que num determinado momento se tornará como uma atividade necessária, prazerosa, então as crianças pegarão o gosto pela prática, tornando-a constante em sua vida adulta, o que conseqüentemente irão manter como um hábito saudável e constante.

Além de buscarmos ampliar nosso espaço de atuação, necessitamos aprimorar, qualificar nossa prática pedagógica, desenvolvendo aulas atrativas, motivadas, que cativem nosso alunado a pratica, deixando para trás as aulas do tão conhecido “larga bol”, onde o professor larga a bola e os alunos fazem o resto, não oferecendo orientação, objetivos, tão pouco avaliação sobre a atividade a ser executada. Contrario ao descrito acima, na escola temos diversos momentos e espaços de práticas esportivas, educacionais e culturais, todas com a devida orientação de um profissional capacitado e comprometido com a educação escolar de nossas crianças.

Na escola oferecemos treinamentos esportivos no contra turno escolar para as crianças do 6º ao 9º ano, no contra turno escolar, desenvolvidos no ginásio próximo a escola dois turnos por semana, um para as meninas e outro para os meninos, sendo desenvolvidas atividades de atletismo, voleibol, basquete, handebol e futsal. As turmas das series iniciais, do 1ºano ao 5º ano tem a possibilidade de frequentarem as oficinas do Programa Mais Educação (programa de governo, que oferece atividades esportivas, artísticas, educacionais e de lazer).

Mesmo com esta grande diversidade de atividades ofertadas a nossos alunos, percebo que estamos perdendo-os para as novas tecnologias (celular, vídeo game, tablete, computadores, etc.), utilizados na maioria das vezes para acessar a internet, na busca de interação com amigos através das redes sociais. No entanto, nossa preocupação está pautada na questão do uso abusivo de tais

tecnologias e internet, tornando nossas crianças sedentárias, dependentes de tais dispositivos, deixando de lado as praticas esportivas e de lazer, prejudicando seu rendimento escolar, a manutenção da saúde, a relação com a família e podendo inclusive cair em conversa de falsários da internet que apenas querem se aproveitar de jovens e adolescentes ingênuos e inocentes.

3.3 COMPORTAMENTO PREVENTIVO

O comportamento preventivo é utilizado por aqueles e aquelas que têm amor à vida, que zelam pelo seu próprio bem-estar, principalmente aquilo que se refere ao cumprimento das leis que regem e constituem nossa sociedade.

Na atualidade não se pode falar de comportamentos relacionados ao tema saúde, sem incluir certos elementos que passaram a ser fundamentais na vida contemporânea. São exemplos destes comportamentos preventivos:

Uso de cinto de segurança como forma defensiva de dirigir; Uso de protetor solar, evitando-se a exposição exagerada ao sol e assim prevenindo o envelhecimento precoce e o aparecimento do câncer de pele; Uso de preservativo nas relações sexuais; Observação de princípios ergonômicos com o objetivo de evitar o surgimento da “LER” – lesões por esforços repetitivos, acidentes e incapacidade para o trabalho; Uso de EPI – equipamento de proteção individual com o objetivo de prevenir acidentes graves e até fatais; não fumar; ingestão moderada de bebidas alcoólicas e não usar drogas (NAHAS, 2000).

Portanto, o comportamento preventivo é a atitude de identificar e controlar riscos e, observar determinadas normas e respeitá-las, atitude a qual pode significar um benefício maior para a nossa saúde e para a segurança dos outros, proporcionando assim o bem-estar coletivo, e uma melhor qualidade de vida individual.

O comportamento preventivo no ambiente escolar, conforme minha visão, e entendimento da realidade já estabelecida na escola relacionei ao sentimento de segurança social, física e psicológica que as crianças sentem neste ambiente, ao fato de estarem protegidas de qualquer moléstia, agressão ou comportamento anormal que ocorre fora do ambiente escolar, então, considera-se desta forma uma segurança de fora para dentro, medos que as crianças trazem consigo por viverem em um bairro de muita vulnerabilidade social.

Internamente podemos nos referir a estrutura física, ao prédio da escola, salas de aula, biblioteca, quadra de esportes, pátio etc., que fornecem total segurança a nossas crianças ao usufruírem do espaço em qualquer atividade a ser desenvolvida.

No sentido de zelo e cuidado com os colegas e preservação da escola, temos entraves, pois alguns alunos têm dificuldades em respeitar as normas de convivência construídas juntamente com todas as turmas em cada início de ano, bem como mantem atitudes de agressividade, tanto física como verbal, onde pode vir a prejudicar ou machucar os colegas.

Alguns casos em que se observa uma repentina mudança de comportamento dos alunos, principalmente os de series iniciais, observo e tenho conhecimento que algumas crianças fazem uso de ritalina (medicamento para acalmar as crianças). Este medicamento é utilizado para mantê-las calmas, concentradas, e para manterem um bom relacionamento com os colegas, tal medicamento, talvez é tido para muitos pais como uma atitude e/ou ação preventiva para evitar atos de violência física contra colegas, funcionários, professores e os próprios pais e mães.

Acredito que este tipo de comportamento de nossos alunos é oriundo do ambiente externo, os quais as crianças estão habituadas a presenciarem cenas de agressões físicas e verbais em suas famílias, com amigos e no entrono de suas casas. Fato que os leva a utilizarem como único recurso, em caso de resolução de problemas, a agressividade, a força, a intolerância, o descaso, a indisciplina e o ato físico como alternativa para tal situação. O que entendo não ser um comportamento preventivo, sendo, neste contexto o único ou ultimo recurso de nossos alunos que estão em fase de construção de seu caráter e sua formação intelectual.

Um trabalho preventivo desenvolvido na escola está baseado num projeto em conjunto com uma escola de samba da comunidade (turma do alambique), onde as crianças estão inseridas como membros que participam da bateria e das alegorias de dança, sendo assim, participam de apresentações e ensaios que acontecem fora do horário escolar, onde nossas crianças estão recebendo uma oportunidade de fazer o que gostam, estando com seus colegas e amigos bem como aprimorando a cultura artística dos mesmos. Mas, a adesão

dos educandos da escola é baixa se comparado ao número de alunos matriculados na escola.

Através de um trabalho de conscientização com nossos alunos e suas famílias, de uma formação concreta para com os aspectos legais e de responsabilidades das famílias, bem como de um trabalho conjunto, escola e família para uma melhoria na convivência no ambiente escolar para tornar nossa sala de aula um local adequado e favorável à aprendizagem.

3.4 RELACIONAMENTOS

Os seres humanos tem uma necessidade intrínseca voltada aos relacionamentos afetivos e sociais, sejam eles em forma de relacionamento amoroso, amizade, em família, ou em locais de nossa profissão e convívio com o próximo. Para (GUIMARÃES et. Al. Apud NERI, 2006), as redes de relações sociais e o apoio social são tópicos atuais dentro da Psicologia, particularmente no que se refere às contribuições ao bem-estar de adultos e idosos. (GUIMARÃES, 2006), ressalta a importância das relações sociais para com o bem-estar individual e coletivo:

As habilidades sociais são fundamentais para que a pessoa viva melhor em sociedade, possibilitando a sobrevivência do indivíduo e da espécie, por meio delas, aprendem-se formas de comunicação e regras para convívio, adquirindo conhecimento acerca de si e do mundo e dando-lhe significação, é possível construir uma identidade. Embora, na velhice, já tenham sido aprendidas muitas habilidades de que se necessite para bem viver, o contato com outras pessoas mantém-se imprescindível em qualquer época da vida (GUIMARÃES, 2006, p.1).

Os contatos sociais permitem engajamento social, que também é uma forma de se chegar ao bom envelhecimento, com qualidade de vida e uma das formas de se engajar socialmente. Segundo Guimarães apud Freire (2006), a vida na velhice pode ser satisfatória, com qualidade e bem-estar, especialmente quando há disposição para enfrentar os desafios da vida, lutar pelos direitos dos cidadãos e pôr em prática projetos viáveis dentro das condições pessoais e do meio ambiente em que se vive. Mantendo sempre vivo os sonhos, pois são estes que nos movem e nos impulsionam a continuar em nossa caminhada, com força e perseverança.

As relações sociais no ambiente escolar estudado podem ser divididas

em dois grandes blocos, a idade infantil, que são as crianças do pré até o 3º ano das séries iniciais. As mesmas geralmente mantem um vínculo muito próximo, brincam juntas, gostam das mesmas atividades, como circuito, pega-pega e gincanas, e extraem o máximo de atenção dos professores. O segundo bloco abrange duas categorias, os pré-adolescentes, do 4º ano ao 6º ano. Estes já preferem jogos de quadra, brincam com figurinhas e cartas (jogam bafo), já mostram o gosto pela competição. E os adolescentes do 7º ano ao 9º ano. Estes já preferem bater papo sobre o final de semana, sobre músicas, sobre notícias da atualidade, principalmente, gostam de acessar as redes sociais para se comunicarem com amigos fora da escola. Assim entendo pelo que presencio diariamente na escola, dois grandes grupos, que acabam se distanciando e se separando pela idade, interesses, visão de mundo, necessidades físicas, psicológicas e sociais, acabam então por se manterem neste “mundinho fechado”, vivendo suas histórias, convivendo e experimentando novas situações e acontecimentos com seus pares.

Neste contexto é possível notar que as formas como nossos alunos nos enxergam e pensam sobre suas vidas futuras, nos é tão distante, que até parece que pra eles será outra vida, ou seja, vive-se a adolescência e depois se vive a fase adulta, a terceira idade e assim por diante, como se pudéssemos fazer está rebobinada, “hoje vou deitar e amanhã apago tudo que aconteceu e começo do zero”, o que torna nossas relações conflitantes, confusas, com dúvidas além dos livros didáticos, além de nossos métodos avaliativos.

Penso que nossos alunos vivem em um mundo adverso ao nosso (um paradoxo), onde não os entendemos e vice-versa, o que torna nossa convivência tão difícil e a escolarização árdua, penosa e pouco proveitosa no sentido da formação escolar.

Nas relações familiares, percebo que podem estar sendo prejudicadas, pela violência, agressividade, desafeto, desamor, desinteresse, sentimentos que até bem pouco tempo estavam presentes na vida de nossas crianças, seu ambiente estava repleto de bons sentimentos e de boas vibrações, de mesma forma o relacionamento com vizinhos, parentes e amigos próximos, que hoje está pautado na disputa financeira, no ganho pessoal, na ganancia, na indiferença, na conquista de status que nos eleve mais que o outro, enfim coisas ruins que

podem nos trazer benefícios a curto prazo, mas que irão nos consumir em amargura e arrependimento por muito tempo.

De certa forma, nós professores estamos entrando na mesma onda, estamos desmotivados, revoltados, indignados com a falta de interesse dos governos para com a educação e conseguinte com o abandono de nossa classe do magistério. Isto está se refletindo em nossas salas de aula, estamos numa posição estritamente profissional, desenvolvendo nossa função, atendendo nossa “clientela”, vendendo nosso conhecimento, que há muito tempo é pouquíssimo valorizado, sendo então muito pouco explorado em sala de aula, parece-me que fazemos por fazer, para cumprir nossa carga horária, como meros tarefairos.

Contudo, também entendo que somos marginalizados, somos ofendidos, agredidos, menorizados, ridicularizados pela mídia, por alguns governos, pelas famílias e pelos nossos alunos, nossa rotina é sim maçante, cansativa, exaustiva, com pouca produtividade intelectual, porque necessitamos desprender muito tempo da aula para resolução de problemas indisciplinares de nossos alunos, aspecto advindo de tudo o que já foi citado acima. Para tanto, necessitamos de um novo olhar para dentro da escola, um olhar afetivo, um olhar de entusiasmo, um olhar para dias melhores na possibilidade da transformação e da mudança, um olhar motivado pautado em nosso dom de ensinar e tornar nossos alunos pessoas melhores.

3.5 CONTROLE DO STRESS

Stress é a combinação de sensações físicas, mentais e emocionais que resultam de variados estímulos de preocupações, medos, ansiedades, pressões psicológicas e fadiga física e/ou mental, que irão exigir uma adaptação e/ou produção de tensão (BAPTISTA, 2002).

Na maior parte das vezes, o stress é causado pelo excesso de trabalho, pela rotina sobrecarregada e exaustiva da maioria dos trabalhadores de nosso país. Conforme descreve Baptista (2002),

o impacto do stress sobre o aspecto psicofisiológico do homem é de extrema importância para a redução da saúde e da qualidade de vida. Através de uma sociedade excessivamente competitiva, com um desequilíbrio sócio-econômico crescente e uma violência urbana incontrolada (principais variáveis sociais geradoras do stress); é que a humanidade vai sofrendo alterações não benéficas em seus padrões

comportamentais, afetivos, sociais e físicos. Procurando então se adaptar através de recursos amenizadores, profiláticos e controladores do stress; melhorando a qualidade de vida e superando as causas e efeitos do stress negativo (BAPTISTA, 2002, p. 13).

O que necessitamos é saber lidar com determinadas situações que nos são impostas em nossa vida diária. Sendo que, dessa forma iremos controlar ou amenizar as causas do stress, que em alguns casos afeta a saúde física e mental, ocasionando o surgimento de doença.

Atualmente é necessário saber dominar o stress, pois ele faz parte das nossas vidas. As crianças, os adolescentes, os adultos e os idosos sofrem com o stress; às vezes reagem bem e se adaptam, porém surgem novos estímulos stressores que nem sempre conseguem ser controlados, instalando-se distúrbios e doenças aqui já citadas. Existem estratégias, estilos de vida e métodos eficazes na prevenção, redução e controle do stress, dentre eles podemos citar: os tratamentos psicoterápicos; as diversas atividades físicas, que contribuem de uma forma muito satisfatória e o Yoga (BAPTISTA, 2002, p.15).

Vários estudos comprovam também os benefícios da atividade física para uma boa saúde mental, que por conseqüência melhora a auto-estima e o sono, devido as adaptações biológicas causadas pela atividade física, que diminuem a depressão e a ansiedade. Conforme (ROMANIUC apud LIPP, 2012, p. 4/5).

...a precocidade da relação entre as crianças e o meio pode provocar, algumas vezes até desvios pedagógicos familiares ou escolares, um sistema de cobranças excessivas, as quais podem se transformar em elementos geradores do stress infantil, ter de submeter-se a horário para brincar... a prevenção é atribuição dos pais para o cuidado com a saúde mental de seus filhos. Pais que conseguem simplificar o cotidiano, em muito contribuem para que seus filhos não se estressem. A prevenção do stress infantil começa com uma vida equilibrada dos pais, e mesmo quando tenham problemas, procurem não cogitá-lo. Respeitar o ritmo da criança também ajuda na prevenção do stress. Além dos aspectos psicológicos, a prevenção do stress infantil envolve a aquisição de hábitos de vida saudáveis quanto à alimentação, exercício físico e o lazer.

Quanto ao stress observo que nossas crianças estão com uma rotina sobrecarregada, com horários estritamente programados, com uma elevada carga de atividades que ocupa praticamente todo seu dia, restando pouco tempo para seu lazer e diversão.

Analisando em primeiro plano, temos a legislação que deve garantir que

as crianças entre 4 e 5 anos estejam matriculadas no pré e, as políticas públicas como o programa Mais Educação que já está estabelecido e sendo executado na maioria das escolas em nosso País, juntamente com o turno Integral que está sendo regulamentado de forma progressiva, oportunizam as crianças uma ocupação de seu tempo vago, com atividades de recreação, dança, letramento, reforço, fotografia, lutas etc, são oficinas direcionadas e orientadas por profissionais que trabalham nas mesmas.

Quanto à idade das crianças, é notória a falta de condições para frequentarem as classes escolares, na sua maioria não conseguem se comunicar corretamente, alguns falam poucas palavras, não conseguem executar tarefas simples, como ir ao banheiro, outras tem dificuldades na relação com colegas e professores, e demoram a se adaptarem, por isso considero muito cedo, as crianças são imaturas, sensíveis, frágeis e necessitam de um tempo maior com seus pais e mães. Isto acaba gerando um conflito interno e resistência das mesmas para permanecerem na escola, ao ponto de chorarem todo tempo, demonstrando um nível elevado de stress.

Os alunos maiores das séries iniciais frequentam o programa Mais Educação, então num turno aula regular e no contra turno oficinas das mais diversas. De fato acredito que este programa irá beneficiar o desenvolvimento físico, psíquico e intelectual de nossas crianças, mas, me questiono e faço a seguinte reflexão: Quando que estas crianças brincam?, ou seja, quando terão tempo para viverem e vivenciarem as brincadeiras infantis sem normas sem regras, brincar por brincar, sem cobranças, sem objetivos, criadas por elas mesmas e executadas de forma inocente, ingênua e saudável, como deve ser.

Contudo é possível perceber nossas crianças cansadas, irritadas, sem paciência, com um baixo rendimento em sala de aula, mantendo pouca concentração, sintomas causados pela rotina exaustiva que provavelmente causará um alto nível de stress.

Neste sentido ressalto minha preocupação com a saúde física e mental de nossas crianças, que poderão chegar à vida adulta, debilitadas, talvez com problemas de saúde causada pela carga excessiva na infância, algo que certamente poderá se agravar, pois como bem sabemos e vivemos numa correria constante, conforme a idade vai aumentando, os compromissos e as

responsabilidades também e o stress se tornando cada vez mais presente em nossas vidas.

4 CONCLUSÃO

Considerando as constatações efetuadas até o momento entendemos a grande importância do período escolar na vida das crianças, jovens e adolescentes. É neste ambiente que irão adquirir suas primeiras aprendizagens sobre a vida em sociedade, como deverão se portar, quais as ações a serem tomadas para manutenção de uma vida saudável na busca de uma melhor qualidade de vida.

Contudo, após as reflexões descritas neste trabalho, advindas de uma rotina de trabalho em uma escola com crianças dos 6 aos 9 anos de idade, podemos compreender que nossa tarefa está muito longe de ser cumprida, tamanha a demanda de exigência, nosso trabalho deve ir muito além dos muros da escola, para que de fato possamos contribuir para a vida e bem-estar de nossos escolares.

Conforme os cinco aspectos referentes à saúde apresentados neste trabalho, podemos entender que a saúde e bem-estar de nossos alunos estão muito longe daquilo que pode ser considerado como ideal para o bem-estar físico e psíquico das crianças.

A alimentação diária de alguns alunos é consideravelmente pouca, mas de qualidade, servida em nosso refeitório, para outras, há grandes quantidades de alimentos disponíveis, mas de má qualidade, produtos industrializados; a atividade física é insuficiente praticada uma vez por semana apenas, onde deveríamos ter uma prática de três vezes na semana para ganhos no aspecto motor e manutenção do peso; o comportamento preventivo está relacionado aos riscos sociais que vem de fora para dentro; os relacionamentos são conturbados, confusos, agressivos, de pouco afeto, com falta de respeito para com professores, com poucos momentos de construção intelectual; o stress está cada vez mais presente na vida das crianças que tem uma sobrecarga em suas atividades diárias, tornando sua rotina maçante, cansativa e pouco produtiva, afetando de forma negativa a capacidade emocional de cada um e cada uma.

Contudo, podemos compreender que a atual rotina escolar pode estar de fato atingindo e prejudicando a saúde física e mental dos escolares, que

considerando o todo do contexto, interno e externo, poderá vir a se agravar se não tomarmos uma atitude imediata para resolução dos problemas existentes. Acredito ser necessário uma reformulação das práticas executadas na escola no que tange as atividades no contra turno escolar, uma reflexão e avaliação sobre a implantação do turno integral, resgatar a participação das famílias na escola, bem como exigir e/ou extrair um maior comprometimento de pais, alunos e professores para com a educação.

Assim de fato teremos condições de obter e construir um espaço favorável e propenso à aquisição do conhecimento, para conseguinte proporcionarmos a nossas crianças uma melhor qualidade de vida numa estreita relação com saúde física e a capacidade intelectual.

REFERÊNCIAS

BAPTISTA, M. R. , DANTAS, E. H. M. Yoga no controle de stress. *Fitness & Performance Journal*, v.1, n.1, p.12-20, 2002. Acessado em <http://fpjournal.org.br/painel/arquivos/2080-1_Yoga_Rev1_2002_Portugues.pdf> Acesso em 01 de julho de 2014.

CARMO, N. et. al. **A importância da educação física escolar sobre aspectos de saúde: sedentarismo.** *Revista Educare CEUNSP – Volume 1, Número 1 – 2013.* Disponível em http://educareceunsp.net/revista/artigos/volinoi/artigo_2_a_importancia_da_educacao_fisica_escolar_sobre_aspectos_de_saude.pdf. Acesso 23 de julho de 2014.

CASTRO, L. M. C. Pesquisar sobre segurança alimentar e nutricional no Brasil: a que viemos? *Ciênc. saúde coletiva* vol.15 no.1 Rio de Janeiro Jan. 2010. Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v15n1/a06v15n1.pdf>>. Acessado em 01 de julho de 2014.

Devide F. P. Educação Física, Qualidade de Vida e Saúde: campos de intersecção e reflexões sobre a intervenção. **Movimento, Porto Alegre, V. 8, n. 2, p.77-84, maio/agosto 2002.** Acessado em < <http://www.seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/2644/1270> >. Acesso em 01 de julho de 2014.

GONZÁLEZ, F. J.; FENSTERSEIFER, P. E. **ENTRE O “NÃO MAIS” E O “AINDA NÃO”:** **PENSANDO SAÍDAS DO NÃO-LUGAR DA EF ESCOLAR I.** *Cadernos de Formação RBCE*, p. 9-24, set. 2009. Disponível em www.rbceonline.org.br/revista/index.php/cadernos/article/.

GUIMARÃES N. K. et. Al. Rede de relações sociais e satisfação com a vida de

adultos e idosos. **Psicol. Am. Lat. n.5 México fev. 2006.** Periódicos Eletrônicos em Psicologia. Acessado em <http://www.psicolatina.org/Cinco/rede.html>. Acesso em 01 de julho de 2014.

GUIMARRÃES C. C. P. A. **Educação Física Escolar e Promoção da Saúde: uma pesquisa participante.** Trabalho de dissertação de Mestrado. Apresentação no ano de 2009, Universidade São Judas Tadeu. Disponível em < http://www.usjt.br/biblioteca/mono_disser/mono_diss/101.pdf>. Acesso em 23 de julho de 2014.

Jaime P. C.; Machado F. M. S.; Westphal M. F.; Monteiro C. A. Educação nutricional e consumo de frutas e hortaliças: ensaio comunitário controlado. **Rev. Saúde Pública 2007.** Disponível em < <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v41n1/5823.pdf>>. Acesso em 01 de julho de 2014.

MELLO, E. D., LUFT, V. C., MEYER F., **Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? Artigo Revisado.** Jornal de Pediatria. Copyright © 2004 by Sociedade Brasileira de Pediatria. Disponível em < <http://www.scielo.br/pdf/jped/v80n3/v80n3a04>>. Acessado em 22 de agosto de 2014.

NAHAS, M., BARROS, M. V. G, FRANCALACCI, V. O Pentacúlo do Bem-Estar – Base Conceitual para Avaliação do Estilo de Vida de Indivíduos ou Grupos. Revista Brasileira Atividade Física e Saúde. Volume 5, numero 2, 2000. Disponível em < <http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/viewFile/1002/1156>>. Acesso 23 de julho de 2014.

PITANGA, F. J. G. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília v.10 n. 3 p. julho 2002.** Artigo de Revisão. Acessado em <http://www2.fct.unesp.br/docentes/edfis/ismael/ativ.fis%20e%20saude/Epidemiologia%20da%20atividade%20f%EDsica.pdf>. Acesso em 01 de julho de 2014.

ROMANIUC, R. C., RUBIO, J. A. C. Stress Infantil: Causas e Efeitos do Stress na Criança. Revista Eletrônica Saberes da Educação – Volume 3 – nº 1 – 2012. Disponível em < <http://www.facsao Roque.br/novo/publicacoes/pdf/v3-n1-2012/Rosemeire.pdf>>. Acesado em 22 de agosto de 2014.

SILVA, P. V. C., JUNIOR, A. L. C. Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes. **Revista Científica. Psicol. Argum., Curitiba, v. 29, n. 64, p. 41-50 jan./mar 2011.** Disponível em < www2.pucpr.br/reol/index.php/PA?dd1=4525&dd99=pdf>. Acessado em 22 de Agosto de 2014.

SOUZA JUNIOR, S. L. P. A importância da atividade física na promoção da saúde da população infanto-juvenil. Revista Digital Efedportes, Buenos Aires, Ano 13, n. 119, 2008. Acessado em < <http://www.efdeportes.com/efd119/atividade-fisica-na-promocao-de-saude.htm>>. Acesso em 23 de julho de 2014.