

RELATO DE EXPERIÊNCIA

CORRENTE DA SAÚDE

Fernando Geremias Batista*

Eduard Angelo Bendrath**

Resumo: Este artigo discute um relato de experiência relacionado à temática saúde nas aulas de Educação Física, na modalidade remota de ensino. Trata-se de um relato de uma abordagem didática no ano letivo de 2020, que ocorreu com duas turmas de 5º ano, no município de Joinville/SC. A proposição estava centrada no desafio relacionado ao filme “Corrente do bem” para mobilizar o grupo familiar e social dos alunos, incentivando-os a uma rotina de hábitos saudáveis, e para isso usar as redes sociais e influenciar no mínimo 3 pessoas, devendo estas também influenciarem mais três e assim sucessivamente, criando uma corrente da saúde. Durante a realização do projeto, os planos de aula eram elaborados de forma a contemplar sugestões práticas de atividades físicas, bem como informações referentes à importância dessa temática. Desta forma, houve a percepção de que as crianças, em sua maioria, cumpriram com a proposta e realizaram as devolutivas solicitadas. O projeto proporcionou um entendimento maior dos alunos e comunidade escolar com relação à temática e, com isso, o aumento do envolvimento familiar no processo de ensino e aprendizagem de seus filhos.

Palavras-chave: saúde. qualidade de vida. atividade física.

HEALTHY HABITS: PAY IT FORWARD

Abstract: This article discusses an experience report related to the health theme in Physical Education classes in remote teaching. This work is an account of a didactic approach in the 2020 academic year, which took place with two 5th-grade groups in the city of Joinville/SC. The proposition focused on a challenge - inspired by the film "Pay it Forward" - to mobilize students' families and social groups by encouraging them to a routine of healthy habits. Participants were encouraged to use social networks to influence at least three people, who should also influence three more, thus creating a health chain reaction. During the project, the lesson plans were designed to include practical suggestions for physical activities together with information regarding the importance of this topic. Hence, there was the perception that most children complied with the proposal and generated the requested feedback. The project provided a greater understanding of students as individuals, and the school community as a whole, alongside an increase in family engagement in the teaching-learning process of their children.

Keywords: health. quality of life. physical activity.

1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho descreve um relato de experiência, por meio de um projeto intitulado “Corrente da Saúde”, com turmas de quinto ano dos anos iniciais do ensino fundamental, com objetivo de conscientizar alunos, familiares e comunidade a uma rotina de hábitos saudáveis, e propor uma mudança de comportamento para um estilo de vida saudável, de modo a auxiliar, com medidas preventivas, no tratamento e no fortalecimento do sistema imunológico durante a Pandemia do SARS-CoV-2.

A atual pandemia do SARS-CoV-2 trouxe alguns desafios que dificultaram a prática regular de exercícios físicos, seja dentro seja fora do ambiente escolar. Aliado à impossibilidade da prática regular de exercícios físicos está o hábito do consumo excessivo de alimentos ricos em gorduras e açúcares, o que acarreta o aumento de peso corporal e consequentemente maiores índices de obesidade e sobrepeso entre as crianças.

Segundo Joy (2020), o Colégio Americano de Medicina do Esporte traz a recomendação de que todos devem praticar exercícios físicos de forma regular, sendo do grupo de risco ou não, a fim de diminuir a ansiedade e o estresse percebido, e melhorar a função imunológica. Estudos de Da Silva (2020) apontam que o sistema imunológico é afetado pelo excesso de peso, acarretando maiores chances de desenvolver infecções e outros problemas de saúde. Raiol (2020) coloca que a população deve mudar sua rotina de vida e incluir em seus hábitos a prática de exercícios físicos de modo a melhorar e a fortalecer a saúde física e mental durante a Pandemia do SARS-CoV-2.

Frente à problemática, houve o interesse de realizar uma intervenção que procurasse mudar hábitos e posturas familiares, a fim de que consigam replanejar seu estilo de vida, por meio de uma intervenção sistematizada e organizada de acordo com cada rotina familiar.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O trabalho foi desenvolvido durante o decorrer de 3 meses letivos do ano de 2020, sendo realizado com as turmas dos quintos anos de uma escola pública, onde havia duas turmas na modalidade remota devido à pandemia. Todos os contatos com os alunos eram realizados via google sala de aula, whatsapp, e-mail ou apostila impressa para alunos sem conectividade, mas com todos sempre seguindo o mesmo planejamento.

A apresentação do projeto ocorreu por meio de plano de aula, que era disponibilizado às famílias no google sala de aula, whatsapp e apostila impressa na unidade escolar a ser retirada pela família. No plano de aula inicial do projeto, os alunos foram orientados a assistirem ao filme “A corrente do bem”, ou por meio da sinopse disponibilizada no planejamento, tomar conhecimento da proposta a ser solicitada, com relação a influenciar 3 pessoas, e essas mais 3 cada uma, e assim sucessivamente, gerando uma corrente contagiante. No mesmo planejamento disponibilizado aos alunos, houve também informações referentes aos objetivos e benefícios de um estilo de vida saudável. A partir de todas as referências disponibilizadas no planejamento, veio o principal desafio, inspirado no filme citado acima, e que acompanhou o projeto até o final, de cada aluno incentivar (conversar, explicar e motivar) 3 pessoas a praticarem algum exercício físico, postarem nas redes sociais, e lançarem o desafio para mais 3 pessoas, e assim sucessivamente, criando uma corrente de saúde cada vez maior, não precisando ser necessariamente da escola. Ocorreu também uma parceria com uma academia da região, onde o responsável liberou um horário para que as pessoas pudessem realizar o desafio sem nenhum custo.

Durante os 3 meses de execução, todos os planos de aula de Educação Física foram voltados ao projeto, com planejamentos voltados a práticas corporais, tais como: circuitos psicomotores, atividades ao ar livre (soltar pipa, andar de bicicleta, skate, patins etc.) e explicações teóricas envolvendo as temáticas: saúde, obesidade, sedentarismo, qualidade de vida etc. As atividades propostas sempre tentaram trabalhar de forma lúdica as abordagens voltadas à saúde. O quadro abaixo demonstra detalhadamente as propostas realizadas.

PLANEJAMENTOS	UNIDADE TEMÁTICA	PROPOSTA	OBJETIVO ATRIBUÍDO AO PROJETO
PLANO 1	Esporte	Apresentação do Projeto	Conhecer o projeto
PLANO 2	Atividades Lúdicas Pré-desportivas	Jogo: Pirâmide da atividade física	-Conhecer os diferentes tipos de atividade física; -Aprender a classificar os diferentes tipos de atividade física; -Jogar com a família um jogo de tabuleiro com as informações aprendidas.
PLANO 3	Jogos e Brincadeiras	Exercícios Psicomotores	-Realizar exercícios psicomotores e conseguir associá-los a tarefas e atividades do dia a dia.
PLANO 4	Ginástica, Jogos e Brincadeiras	Brincadeira dos Nove Círculos	-Incentivar a prática do jogo em família como uma alternativa de manter uma rotina de hábitos ativos e saudáveis.
PLANO 5	Jogos e Brincadeiras	Brincadeira Mexicana: Teja (malha)	-Incentivar a prática do jogo em família como uma alternativa de manter uma rotina de hábitos ativos e saudáveis.
PLANO 6	Jogos e Brincadeiras	Semana do dia das crianças: Propostas de jogos e brincadeiras antigas e de realização externa, ao ar livre.	-Incentivar a prática do jogo em família como uma alternativa de manter uma rotina de hábitos ativos e saudáveis.
PLANO 7	Lutas e Danças	Aula Teórica: Informações a respeito dos temas: Saúde, qualidade de vida, sedentarismo e obesidade.	-Conhecer as abordagens de Lutas e Danças com relação a histórico, modalidades, alimentação de um atleta versus alimentação saudável, obesidade e sedentarismo.
PLANO 8	Dança, Jogos e Brincadeiras	Alongamentos e exercícios respiratórios	-Conhecer diferentes tipos de alongamento e sua função; -Aprender diferentes formas de controlar a respiração.

As devolutivas dos alunos quanto ao desafio foram feitas por meio de formulário do google, whatsapp ou e-mail, para onde deveriam enviar o link ou descrição da postagem nas redes sociais e um vídeo de sua prática de exercício físico cumprindo a sua parte no projeto. Nas devolutivas dos outros planejamentos, era solicitado um relato das experiências, assim como perguntas sobre as atividades propostas, fotos ou vídeos caso fossem momentos de prática.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente trabalho começou com a problemática relacionada à Pandemia e na dificuldade de trabalhar num modelo de ensino remoto emergencial, fato esse inédito para a grande maioria dos docentes do país. Para tanto, objetivou-se o trabalho com metodologias lúdicas e explicativas relacionadas à temática saúde. Costa et al. (2020) esclarece a ideia de que esse tipo de metodologia consegue auxiliar e potencializar o aprendizado na educação para a saúde, corroborando para uma formação integral. Nesse sentido, Mouta et al. (2020) também reforça que um envolvimento lúdico consegue impactar positivamente na mudança de comportamentos em saúde, atingindo, dessa forma, uma educação permanente com relação à temática.

Estudos de Bragagnollo et al. (2019), com relação à temática saúde, abordada de forma lúdica, com crianças do 5º ao 6º ano, permitem evidenciar que atingiram um desfecho com avanço significativo no entendimento da temática.

O projeto desenvolvido conseguiu mobilizar a comunidade escolar, fazendo com que os alunos disseminassem informações referentes às propostas realizadas, com ênfase na saúde, em seu convívio familiar. Tais fatos foram percebidos por meio das devolutivas feitas pelos alunos através das plataformas online disponíveis e viabilizadas para o trabalho. Costa et al. (2020) afirma que essa educação para a saúde consegue proporcionar um desenvolvimento de ações de promoção de saúde, criando, dessa forma, multiplicadores de informação.

A busca por uma educação que vá além dos muros da escola e que consiga atingir a comunidade escolar proporciona condições do sujeito englobar em sua formação, questões ligadas a políticas sociais e de entendimento dos conceitos de saúde-doença (RAMOS et al., 2019). Castro et al. (2021) alerta que é necessário, nesse tipo de abordagem, considerar a

realidade que faz parte das crianças e, dessa forma, conseguir traçar estratégias para alcançar o sucesso na proposta.

Dessa forma, o sucesso no recebimento de devolutivas, deu-se em decorrência do conhecimento do profissional acerca da realidade da comunidade escolar que, de forma objetiva, foi proporcionando atividades coerentes e aplicáveis no contexto observado. As diferentes alternativas de devolutivas (google sala de aula, whatsapp, e-mail e redes sociais) facilitaram o envolvimento não só dos alunos, mas das famílias também, que não precisavam sair de suas rotinas para cumprir com a proposta. Abaixo, alguns exemplos de devolutivas nas redes sociais:

Imagem 1- Família realizando o desafio

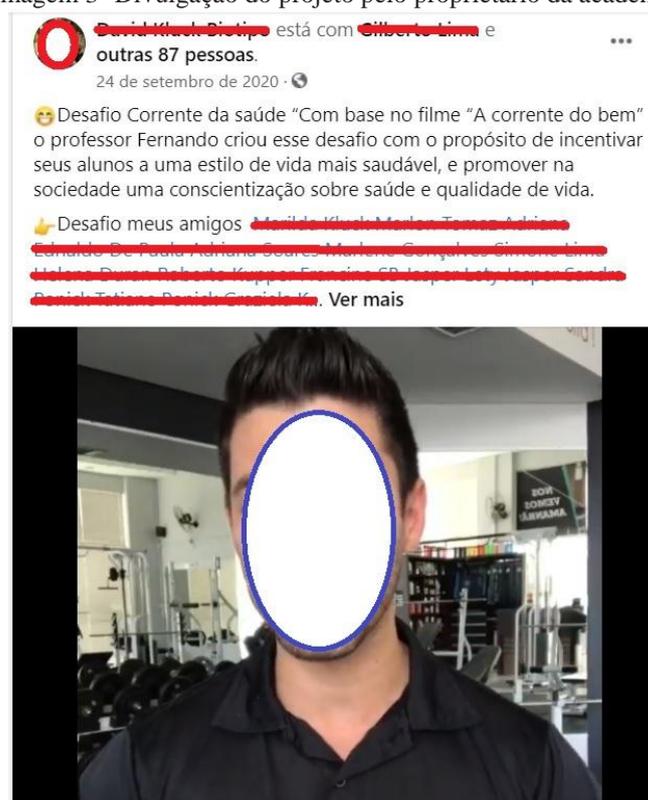


Imagem 2- Família realizando o desafio



Fonte: os autores

Imagem 3- Divulgação do projeto pelo proprietário da academia



Fonte: os autores

O resultado do envolvimento e participação dos alunos e familiares vai ao encontro do que também foi percebido por França e Gomes (2021) em seus estudos, em que estudantes

conseguiram desenvolver uma proposta de jogos e brincadeiras na modalidade remota de ensino, de forma lúdica, e assim proporcionar reflexões referentes à prática em seu contexto social.

Programas educativos como este, de acordo com Ribeiro (2015), são fontes eficazes para promover mudanças de comportamento, de atitudes, ou de outras características psicológicas que sejam úteis na implementação de estilos de vida associadas a uma melhor saúde, sendo essa educação primordial, seja para promoção e proteção da saúde, seja para a prevenção de doenças. Spohr et al. (2014) e a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2021) reforçam que o ambiente escolar é um espaço único para o desenvolvimento de discussões e alternativas ligadas ao tema saúde e que, dessa forma, contribui positivamente na adoção de estilos de vida saudáveis não só das crianças como dos seus familiares também.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O uso da tecnologia sempre gerou uma certa resistência por parte dos professores, sendo essa mudança do “fazer pedagógico”, apoiado pelas mídias, necessária para viabilizar um relacionamento mais próximo não só com os alunos, mas com a família também.

O projeto “Corrente da Saúde” conseguiu unir uma prática diária das famílias, que é o uso das redes sociais, com a proposta do projeto, de incentivar a prática de atividades físicas e entender os benefícios que essa prática traz à saúde. Houve muita postagem nas redes sociais, uma movimentação crescente de adeptos a atividades físicas durante a realização do projeto, visto que foi consideravelmente grande o número de pessoas que procuraram a academia no horário disponibilizado. A parceria do ambiente escolar com entidades promotoras de saúde é fundamental para um trabalho efetivo de conscientização, e unir o cotidiano das famílias, sem sair de suas rotinas, para que consigam conquistar melhores condições de saúde, é alcançar o verdadeiro papel social da escola.

O trabalho com a temática relacionada à saúde nas aulas de Educação Física proporcionou condições importantes para uma mudança significativa de hábitos relacionados à saúde e à qualidade de vida. Outros estudos relacionados à temática e envolvendo outros componentes curriculares são importantes para tentar entender e viabilizar ações mais efetivas.

REFERÊNCIAS

BRAGAGNOLLO, G. R. et al. Intervenção educativa lúdica sobre parasitoses intestinais com escolares. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 72, 2019.

CASTRO, J. F. et al. Educação na pandemia: jogos e brincadeiras on-line com crianças em tratamento de saúde. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 14, 2021.

COSTA, T. R. M. et al. A relevância da inserção do lúdico para a construção do processo ensino-aprendizado na educação para a saúde. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, 2020.

DA SILVA, A. T. et al. Alterações da resposta imune em pacientes com obesidade. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 4, 2020.

FRANÇA, F. G. R; GOMES, L. F. Educação Física escolar em tempos de pandemia: O trabalho em uma escola com jogos e brincadeiras tradicionais durante o Regime Especial de Atividades não Presenciais na rede estadual de ensino de Minas Gerais. **Revista Ponto de Vista**, v. 10, n. 1, 2021.

JOY, L. Staying Active During COVID-19. American College of Sports Medicine-Exercise Is Medicine. Available online at: https://www.exercisemedicine.org/support_page.php/stories. 2020.

MOUTA, A. A. N. et al. Saúde na escola: utilização do lúdico na educação básica para conscientização sobre a higienização pessoal e a prática da lavagem das mãos. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 50, 2020.

OMS. Organização Mundial da Saúde. Health Topics. 2021. Disponível em: https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1. Acesso em: 13 set. 2021.

RAIOL, R. A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 2, p., 2020.

RAMOS, F. B. P. et al. A educação em saúde como ferramenta estratégica no desenvolvimento de ações de prevenção da transmissão do HIV: um relato de experiência. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 19, 2019.

RIBEIRO, J. L. P. Educação para a saúde. **Psicologia, Saúde e Doenças**, 2015.

SPOHR, C. et al. Atividade física e saúde na Educação Física escolar: efetividade de um ano do projeto “Educação Física+”. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, 2014.

CRENCIAIS DOS AUTORES

***Fernando Geremias Batista**

Vínculo: Prefeitura Municipal de Joinville

Contato: fernandugb@gmail.com

****Eduard Angelo Bendrath**

Vinculação: não informada

Contato: eabendrath@uem.br