



A IMPORTÂNCIA DO ESPORTE NA VIDA ESCOLAR DE ADOLESCENTES DA EDUCAÇÃO BÁSICA

THAYS CRISTINA RODRIGUES CANGUSSU DE FREITAS; MARIA VERÔNICA MACHADO DE PAULA; ALUÍSIO DE OLIVEIRA COSTA.

RESUMO

Em face do cenário atual, observa-se que mais de 80% dos estudantes adolescentes não praticam atividades físicas suficientes. O levantamento realizado pela OMS analisou a situação de crianças e adolescentes entre 11 e 17 anos, e chegou à conclusão de que em escolas em todo o mundo, os estudantes não estão cumprindo as recomendações atuais, de realizarem pelo menos uma hora de atividades físicas diariamente. Por este motivo, objetivou-se com este trabalho, criar um momento de convívio social, saudável e divertido, onde foi propiciado aos estudantes do colégio, momentos de interação entre os mesmos, através do desenvolvimento de um interclasse; ademais, objetivou-se com este projeto, propiciar um momento de reflexão, durante uma palestra com os discentes, que abordou temas relevantes relacionados a importância da prática de atividades físicas, e o quanto ela possibilita o desenvolvimento da coordenação motora, a promoção do bem-estar e ainda, o desenvolvimento de habilidades socioemocionais como disciplina, persistência e trabalho em grupo. Os resultados da aplicação do projeto foram positivos, pois obtivemos um percentual considerado alto de estudantes participantes. 54 discentes, cerca de 66,66%, se dispuseram a participar e competir no interclasse realizado nos meses de junho e julho de 2023. Em conclusão, faz-se necessário ressaltar que projetos como este se fazem importantes, na medida em que suas ações, quando bem planejadas, trazem a oportunidade de resolução de problemas e/ou necessidades pré-identificadas no ambiente escolar, que neste caso, era a pouca participação dos jovens da educação básica em atividades físicas, presentes na disciplina de educação física. Desse modo, conclui-se que esta iniciativa alcançou o seu objetivo, uma vez que foram proporcionados momentos de reflexão com os discentes, principalmente em relação a importância da prática de atividades físicas e o quanto o estilo de vida sedentário são prejudiciais para a saúde de todos eles. Além disso, oportunizou-se que os estudantes fossem inseridos em atividades esportivas, tão importantes para que os mesmos tenham uma melhor qualidade de vida, assim como recomenda a Organização Mundial de Saúde.

Palavras-chave: Educação básica; Ensino de Ciências; Ensino de educação física; Saúde de adolescentes; Sedentarismo.

1 INTRODUÇÃO

Em face do cenário atual, observa-se que mais de 80% dos estudantes adolescentes não praticam atividades físicas suficientes. (OMS, 2019). O levantamento realizado pela Organização Mundial da Saúde analisou a situação de crianças e adolescentes entre 11 e 17 anos, e chegou à conclusão de que em escolas em todo o mundo, os estudantes não estão cumprindo as recomendações atuais; portanto, os mesmos não realizam pelo menos uma hora

de atividades físicas por dia.

O problema se agrava quando os resultados demonstram que as meninas são as que estão em maior número, sendo 85%, frente aos 78% de meninos que não praticam atividade física diariamente, respectivamente. (OMS, 2019). O estudo, que é baseado em dados observados em 1,6 milhão de estudantes desta faixa etária, registrou essa tendência de diferença entre os gêneros, em todos os 146 países analisados, entre os anos de 2001 e 2016, com exceção de Tonga, Samoa, Afeganistão e Zâmbia.

Os fatores que infelizmente se tornaram determinante para este fato, tem sido o aumento da obesidade entre os adolescentes; a falta de ânimo e estímulos e o acesso frequente às novas tecnologias, que se tornaram mais atraentes para esta faixa etária atualmente. (OMS, 2019).

Todavia, observa-se que a prática de exercício físico por crianças e adolescentes podem fazer com que os mesmos se tornem adultos mais ativos e mais saudáveis. Segundo (Matsudo et al, 1998):

Em crianças e adolescentes, a realização de atividades físicas, contribuem para melhorar o perfil lipídico e metabólico e para reduzir a prevalência de obesidade. Nos adultos, um estilo de vida ativo, está associado a uma redução da incidência de várias doenças crônico-degenerativas bem como a uma redução da mortalidade cardiovascular e geral. (Matsudo et al, 1998).

Por conseguinte, promover a atividade física na infância e na adolescência significa estabelecer uma base sólida para a redução da prevalência do sedentarismo na idade adulta, contribuindo desta forma, para uma melhor qualidade de vida entre todas as pessoas.

Nesse contexto, ressalta-se que a atividade física é qualquer movimento como resultado de contração muscular esquelética que aumente o gasto energético acima do repouso e não necessariamente a prática desportiva, incluindo atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e em atividades de lazer. (OMS, 2014).

Tendo em vista que a prática de atividades físicas se torna consenso entre os profissionais da saúde que orientam a sua prática, apresenta-se a seguir alguns benefícios da sua execução, segundo (GOLDNER, 2013):

A prática de atividades físicas incentivam à autonomia; a formação do autoconhecimento; ao desenvolvimento do raciocínio lógico; a manutenção da saúde física e mental; ao desenvolvimento de competências fundamentais como empatia, o trabalho em equipe, o raciocínio lógico, a paciência, a determinação e o espírito de liderança; a redução do sedentarismo; a melhora da postura corporal; a formação ética, da moral, da disciplina e da responsabilidade no indivíduo; além da melhora no convívio social. (GOLDNER, 2013).

Por este motivo, faz-se necessário que os profissionais de educação física, presente nas escolas de educação básica de todo Brasil, desenvolvam atividades capazes de incentivar a prática de atividades físicas entre crianças e adolescentes, pois o seu desenvolvimento é comprovadamente capaz de contribuir para a manutenção do corpo, trazendo melhorias metabólicas, fisiológicas e psicológicas para todos os indivíduos que dela fazem uso em seu cotidiano.

Não obstante, percebe-se que projetos de intervenção, podem assumir nesse sentido, grande relevância, pois, sabe-se que um projeto de intervenção é uma proposta de ação construída a partir da identificação de um problema ou de uma necessidade específica; por isso, o termo projeto, se refere a um plano para realização de uma ação no futuro; ou seja, algo que se lança à frente, sustentado por objetivos a serem alcançados (SCHNEIDER, 2014). Já a palavra intervenção implica em uma ação objetiva, um fazer concreto numa dada realidade. Nesse sentido, um projeto de intervenção como este, visa definir e orientar ações planejadas

para resolução de problemas e/ou necessidades identificadas, preocupando-se em gerar mudanças e melhorias no ambiente escolhido.

Observando o cenário, vale mencionarmos as características do local de desenvolvimento deste projeto. O colégio Gestald situa-se na rua São Salvador, no bairro Niterói em Betim-MG. Neste endereço, o colégio se encontra a 22 anos. A referida escola possui turmas de ensino fundamental I e II e no momento conta com 140 estudantes e 18 funcionários. A referida escola foi escolhida para o projeto de intervenção, pois a mesma é o local de trabalho da pós graduanda, que tece este trabalho.

Tendo em vista que o colégio Gestald, bem como outros colégios de todo o mundo, relatam ter inúmeros estudantes que não se interessam pelas atividades físicas, e que este problema se agrava quando falamos das meninas, sendo elas a maioria, quando o assunto é falta de interesse ou não participação das aulas de educação física, optou-se por elaborar e executar um campeonato interclasses a ser desenvolvido e executado com os estudantes do Ensino Fundamental II, para avaliarmos as possíveis contribuições do estímulo à participação de projetos relacionados à disciplina de ciências/biologia e educação física.

Por este motivo, objetivou-se com este projeto criar um momento de convívio social, saudável e divertido, onde foi propiciado aos estudantes do colégio, momentos de interação entre os mesmos, através do desenvolvimento de um interclasse; além disso, este projeto objetivou propiciar um momento de reflexão, durante uma palestra com os discentes, que abordou temas relevantes quanto a importância da prática de atividades físicas, e o quanto ela possibilita o desenvolvimento da coordenação motora, a promoção do bem-estar e ainda, o desenvolvimento de habilidades socioemocionais como disciplina, persistência e trabalho em grupo.

Com este trabalho visou-se ainda, despertar o interesse dos estudantes para assuntos relacionados ao esporte e a saúde dos adolescentes da educação básica, bem como propiciar a construção de saberes relacionados ao esporte em atividades presenciais, promovendo a compreensão dos fenômenos relacionados a saúde e bem estar, colaborando para a inserção dos estudantes na prática da atividade física no ambiente escolar.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Este projeto de intervenção possui caráter exploratório, cujos resultados foram apresentados quali-quantitativamente.

Inicialmente fora realizada uma reunião entre os professores e direção do Colégio Gestald. Durante esta reunião, surgiu em parceria com a professora de Ciências e o professor de Educação Física, a ideia de desenvolver um interclasse entre as turmas da referida escola.

Ficou acordado portanto, que o projeto seria realizado na escola, antes do fim do primeiro semestre, nos meses de junho e julho, e contaria com a participação de todas as turmas do ensino fundamental II (6º a 9º ano).

Para isso, foi pedido no mês de junho, pela professora de Ciências, um trabalho escrito intitulado: "*A importância do esporte na vida escolar de adolescentes da educação básica*". Neste trabalho os estudantes deveriam realizar algumas pesquisas e responder a questões relacionadas ao sedentarismo na adolescência.

Após este pedido, realizou-se uma palestra com os estudantes no dia 30 de junho de 2023, na referida escola, para explicarmos aos discentes, qual o objetivo deste projeto e como aconteceria o interclasse.

No dia 03 de julho, foram enviados bilhetes para casa, para que os pais tivessem ciência do projeto, bem como autorizassem seus filhos a participarem do interclasse.

No dia 06 de julho foram recolhidas as autorizações, onde 54 estudantes foram autorizados pelos pais a participarem do interclasse, frente 27 estudantes, que não gostariam ou

não foram autorizados pelos pais a participarem do campeonato.

No mês de julho, ocorreram os jogos do interclasse. Obtivemos como campeões 22 estudantes, que receberam no dia 12 de julho, as medalhas de honra ao mérito.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados da aplicação do projeto foram positivos, pois obtivemos um percentual considerado alto de estudantes participantes. 54 discentes, cerca de 66,66%, se dispuseram a participar e competir no interclasse realizado nos meses de junho e julho de 2023.

Imagens 1, 2, 3 e 4: Times do interclasse



Fonte: A autora

Apenas, 33,34% dos estudantes do Colégio Gestald, não se fizeram presentes no referido projeto. Acredita-se que esses estudantes não quiseram ou não foram autorizados pelos pais a participarem das competições. Ressalta-se que um dos possíveis motivos é a falta de vontade de praticar esportes, por parte dos discentes.

Portanto, acredita-se que apesar de uma pequena parte dos estudantes não participarem do projeto, considera-se que o mesmo teve grande êxito, pois foi possível despertar o interesse dos mesmos para assuntos relacionados ao esporte, bem como inseri-los na prática das atividades físicas no ambiente escolar.

Imagens 1, 2, 3 e 4: Competições do interclasse do Colégio Gestald



Fonte: A autora

Ao final do interclasse, todos os estudantes campeões receberam medalhas de honra ao mérito, além de um incentivo, em forma de presente, por se disporem a participar deste projeto de intervenção.

Imagens 1, 2 e 3: Incentivos do interclasse do Colégio Gestald



Fonte: A autora

Imagens 1, 2 e 3: Campeões do interclasse (ensino fundamental II) nas modalidades queimada mista, futsal feminino e masculino.





4 CONCLUSÃO

Em conclusão, faz-se necessário ressaltar que projetos como este se fazem importantes, na medida em que suas ações, quando bem planejadas, trazem a oportunidade de resolução de problemas e/ou necessidades pré-identificadas no ambiente escolar, que neste caso, era a pouca participação dos jovens da educação básica em atividades físicas, presentes na disciplina de educação física.

Por este motivo, considera-se que projetos de intervenção se tornam relevantes, tendo em vista que sua execução se preocupa em gerar mudanças e melhorias no ambiente escolhido, o que pode ser excelente para o ensino aprendizagem de estudantes no ambiente escolar.

Destaca-se que o projeto foi muito bem recebido pelos pais e estudantes de forma geral, pois muitos deles demonstraram-se entusiasmados com as competições, solicitando inclusive, a reexecução deste trabalho ao final do ano letivo de 2023.

Desse modo, conclui-se que esta iniciativa alcançou o seu objetivo, uma vez que foram proporcionados momentos de reflexão com os discentes, principalmente em relação a importância da prática de atividades físicas e o quanto o estilo de vida sedentário se tornam prejudiciais para a saúde de todos eles. Além disso, oportunizou-se que os estudantes fossem inseridos em atividades esportivas, tão importantes para que os mesmos tenham uma melhor qualidade de vida, assim como recomenda a Organização Mundial de Saúde.

REFERÊNCIAS

SCHNEIDER, Daniela Ribeiro: **Caderno de orientações para o projeto de intervenção: curso prevenção dos problemas relacionados ao uso de drogas: capacitação para conselheiros e lideranças comunitárias** / Daniela Ribeiro Schneider, Patrícia Maia von Flach. – 1. ed. – Brasília, DF: SENAD-MJ/NUTE-UFSC, 2014. 60 p.; il., tabs. Disponível em: http://conselheiros6.nute.ufsc.br/wp-content/uploads/2014/10/Caderno_PI_6%C2%AAEdi%C3%A7%C3%A3o_Final.pdf Acesso em 10 jul. 2023

SOUZA, Victor de Albuquerque. **O trato do conhecimento esporte nas aulas de educação física: a questão dos jogos interclasses** / Victor de Albuquerque Souza. - Recife, 2018. 42 f.: il. Disponível em: https://repository.ufrpe.br/bitstream/123456789/697/3/tcc_VICTOR%20DE%20ALBUQUERQUE%20SOUZA.pdf Acesso em 23 mai. 2023

LEANDRO Del Giudice MACAGNAN; Mauro BETTI: **Futebol: representações e práticas de escolares do ensino fundamental**; Rev Bras Educ Fís Esporte, (São Paulo) 2014 Abr-Jun; 28(2):315-327. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbefe/a/nLc9NdhFRGF7KGrtsvdLBfn/?lang=pt&format=pdf> Acesso em 23 mai. 2023

SILVA, Natalia Gabriela Da et al. **Jogos interclasse: os desafios e possibilidades de uma experiência democrática na erem Joaquim Nabuco**. Anais V CONEDU... Campina Grande: Realize Editora, 2018. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/47712> . Acesso em 23 mai. 2023

Atividade Física - **Folha Informativa Nº 385 - Fevereiro de 2014**. Organização Mundial da Saúde. Disponível em: https://actbr.org.br/uploads/arquivo/957_FactSheetAtividadeFisicaOMS2014_port_REV1.pdf Acesso em 23 mai. 2023

MATSUDO et al: **Atividade física e saúde na infância e adolescência**; Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte; Posicionamento Oficial; Rev Bras Med Esporte _ Vol. 4, Nº 4 – Jul/Ago, 1998. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/FYF9LC6DWWKRDQCz33xwNLk/?format=pdf&lang=pt> Acesso em 23 mai. 2023

ANDRADE, L. B.; SOUSA, Francisco José Fornari; OLIVEIRA, J. R.; ECCARD, A. F. C. **A importância da prática de esportes no ensino fundamental I**. Universo do Movimento Humano, v. 2, p. 15-33, 2020. Disponível em: <https://www.unifacvest.edu.br/assets/uploads/files/arquivos/17cd6-andrade,-leonardo-borges.-a-importancia-da-pratica-de-esportes-no-ensino-fundamental-i.-lages-unifacvest.-tcc--2020-2.pdf> Acesso em 23 mai. 2023

GOLDNER. Leonardo, Junio; **Educação física e saúde: benefício da atividade física para a qualidade de vida**; UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPIRITO SANTO – UFES CENTRO EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO – CEFD; Vitória – ES; Maio 2013; Disponível em: https://cefd.ufes.br/sites/cefd.ufes.br/files/field/anexo/leonardo_goldner_-_educacao_fisica_e_saude_beneficio_da_atividade_fisica_para_a_qualidade_de_vida.pdf Acesso em 23 mai. 2023

OMS: Mais de 80% dos estudantes adolescentes não praticam atividades físicas suficientes; ONU News Perspectiva Global Reportagens Humanas; 2021. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2019/11/1695381#:~:text=%E2%80%9CA%20atividade%20f%C3%ADsica%20%C3%A9%20muito,e%20promove%20%C2%AA%20sa%C3%BAde%20mental>; Acesso em 23 mai. 2023