

## PRÁTICAS FÍSICAS NA ESCOLA INTEGRAL: UM DIAGNOSTICO ATRAVÉS DO DIÁRIO DE BORDO

Silvia Cláudia Ferreira de Andrade (1); Ellen Correia Fonseca de Oliveira (1); Amanda Meira (2)

*Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia, [silvia.andrade@ifpb.edu.br](mailto:silvia.andrade@ifpb.edu.br)*

O ato de educar é um desafio constante, visto que, as transformações na sociedade cresce vertiginosamente, e com isso hábitos de vida inadequados ou ausência da prática física, sendo a falta de tempo a sua principal queixa. É papel da escola orientar, promover, coordenar a educação física de seus alunos, mas ainda sim, existe muitas dificuldades como horários, estruturas, ferramentas e um sistema de avaliação para se acompanhar a participação e o monitoramento saudável desses alunos. A escola em tempo integral diz respeito às unidades de ensino que possuem em sua estrutura um alargamento de suas atividades. Isto é, que além da ampliação do tempo nesses sistemas de ensino, o objetivo é criar novos espaços e oportunidades, fomentando maior envolvimento de outros profissionais da escola, dos familiares e demais setores sociais. Segundo o Art. 37, a proposta educacional da escola de tempo integral promoverá a ampliação de tempos, espaços e oportunidades educativas e o compartilhamento da tarefa de educar e cuidar entre os profissionais da escola e de outras áreas, as famílias e outros atores sociais, sob a coordenação da escola e de seus professores, visando alcançar a melhoria da qualidade da aprendizagem e da convivência social e diminuir as diferenças de acesso ao conhecimento e aos bens culturais, em especial entre as populações socialmente mais vulneráveis (BRASIL, 2010, p.153). Nesses espaços, as atividades artísticas, culturais e esportivos tem um espaço no contra turno. E são as práticas físicas da disciplina de Educação Física no Ensino Médio ferramenta que corrobora para envolvimento social, político, crítico e pedagógico, pois além de sua função cognitiva no desenvolvimento das ações do coletivo que os discentes aprendem o auto cuidado com a saúde. Isto é, a Educação Física favorece uma diminuição de doenças ocasionadas pelo sedentarismo geradas pelas redes virtuais. Apesar de todos esses argumentos que definem a escola em tempo integral é necessário uma ação efetiva a fim de que todas as necessidades sejam atendidas. Os níveis de sedentarismo no Brasil tem atingido dados alarmantes. A inatividade física é uma das variáveis mais importantes na ineficiência orgânica dos indivíduos. No último século vem acontecendo muitas mudanças nas sociedades, tais como a explosão populacional, o aumento da expectativa de vida e o grande aumento da tecnologia, modificações destas conjunturas, por vezes, ao aumento da

prevalência do sedentarismo, que é um importante problema de saúde pública, para Nahas (2003) é a principal causa para a debilidade, a redução da qualidade de vida e a morte prematura nas sociedades contemporâneas. Considerando, por exemplo, as doenças do coração, o risco de ocorrência de infarto é duas vezes maior para indivíduos sedentários quando comparados com aqueles regularmente ativos (NOBRE, 2012, p. 21). Esta afirmativa se deve em razão de que uma vida ativa altera drasticamente os níveis de saúde de praticantes de exercícios físicos, por outro lado, indivíduos que praticam atividades físicas, ainda sim, podem ser considerados sedentários. Isto porque suas definições são adversas. Conceitualmente, a atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que resulta em um gasto energético acima dos níveis de repouso. (NOBRE, 2012). Em se tratando de adolescentes, os limites cronológicos são definidos pela Organização Mundial da Saúde (OMS) entre 10 e 19 anos e pela Organização das Nações Unidas (ONU) entre 15 e 24 anos, critério este usado principalmente para fins estatísticos e políticos. Atualmente usa-se, mais por conveniência, agrupar ambos os critérios e denominar adolescência e juventude ou adolescentes e jovens em programas comunitários, englobando assim os estudantes universitários e também os jovens que ingressam nas forças armadas ou participam de projetos de suporte social denominado de protagonismo juvenil. Nas normas e políticas de saúde do Ministério de Saúde do Brasil, os limites da faixa etária de interesse são as idades de 10 a 24 anos. Em virtude de todas essas mudanças biopsicossociais o ensino médio é o período escolar determinante para se consolidar a formação, conceitos, direitos e deveres educacionais dos discentes. Visando diagnosticar os níveis de esportivos de adolescentes e/ou práticas físicas diversas, foi utilizado um instrumento bastante simples chamado Diário de Bordo. Isto porque foi observado que o sedentarismo impera nesses discentes, os quais alegam que o ensino integral não os permitem ter uma vida fisicamente mais saudável. Assim, são as práticas físicas diárias de adolescentes o objeto deste trabalho na disciplina de Educação Física, com o intuito de modificar e promover hábitos saudáveis, a partir dos conteúdos estudados em sala de aula. Participaram deste trabalho 111 discentes da 1ª série, dos cursos técnicos integrado ao médio de Geologia, Edificações e Informática. As idades são entre 13 a 16 anos. Uma média de 11 meninos por turma e 25 meninas por turma. Conforme se detém o objetivo de um diário de bordo, os alunos foram orientados a anotar as suas práticas físicas do dia a dia, a partir das seguintes variáveis: realização de Atividade física (não-sistematizadas, ou seja, atividades gerais da vida diária); Exercícios físicos (sistematizadas, ou seja, são aquelas que possuem frequência, duração volume e intensidade). Esse registro aconteceu durante os meses de maio à agosto do presente ano,

correspondendo esta a etapa parcial. Após a coleta, organizado e tratados os dados em uma planilha em Excell os resultados, segundo as variáveis foram: **EXERCÍCIOS FÍSICOS:** 40% melhorou as práticas de exercícios, ou seja àqueles sistematizado, que possuem frequência, duração, intensidade e volume. Dentre as práticas utilizadas foram a caminhada, a bicicleta e a musculação; **ATIVIDADE FÍSICA:** atividades da vida diária(AVDs) 90% melhorou a realização das atividades físicas, como: andar à pé para a realização de diversas ações da vida cotidiana, atividades domésticas entre outras. A discussão dos resultados foram realizados em uma roda de conversa com esses adolescentes a cerca da execução desse tipo de trabalho em sala de aula, os relatos foram os mais diversos possíveis, como: a auto observação mediante os conceitos do sedentarismo, compreendido dentro de sala de aula, a sua importância e os danos causados ao organismo. Os discentes conseguiram refletir e observar suas atitudes diárias. Essas os colocavam em risco eminente de saúde. Corrigindo-se timidamente durante os meses que usaram o diário de bordo como registro de suas práticas físicas. Outros não gostaram da cobrança de escrever sobre suas ações do dia inteiro no diário de bordo e diariamente. Àqueles que preferem continuar em suas rotinas e que o ensino integral os deixam mais cansados para ir fazer os exercícios físicos. Conclui-se que, o diário de bordo foi uma ferramenta que permitiu ao discente ver, fazer e dizer que a compreensão de sua saúde é produzida nas relações com o meio físico e social e no espaço escolar, seja esse espaço integral ou não. Assim, o ensino integral na escola é um desafio a todos os seus usuários, mesmo as escolas que já possuem em sua grande curricular esse perfil. A escola não resultará sucesso se pais e comunidade não abraçarem o modelo, isto é, a mesma não garante a inserção dos discentes dentro das propostas da resolução que é integrar os discentes, diminuir as diferenças de acesso ao conhecimento e aos bens culturais, caso todos não se envolvam.

Palavras-chaves: escola integral; atividade física, exercício físico; adolescentes; diário de bordo

## REFERENCIAS

BRASIL. Lei 8.069, de 13 de Julho de 1990. Estatuto da Criança e do Adolescente. Brasília: Ministério da Justiça, 1990.

EISENSTEIN E. Adolescencia: definições, conceitos e critérios. *Adolesc Saude*. 2005;2(2):6-7

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida:** conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 3. ed., 2003.

NOBRE, C.A.M.A **Importância da Atividade Física:** um estudo sobre a situação da saúde física das policiais femininas do 1º batalhão da polícia militar do estado do Acre. (Monografia).

Universidade Federal de Ouro Preto. 2012. Disponível em:  
<<http://www.amde.ufop.br/tccs/Rio%20Branco/Rio%20Branco%20-%20Carlos%20Nobre.pdf>>.  
Acesso em 21 mar. 2014.

**OMS, ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE.** Conceito de Saúde segundo OMS / WHO. Site C.E.T.I. (Câmara dos Especialistas das Terapêuticas Integrativas). Disponível em:  
<http://cemi.com.pt/2016/03/04/conceito-de-saude-segundo-oms-who/> Acesso: 4 de mar de 2016

Resolução nº 07, de 14 de dezembro de 2010. **A educação em escola de tempo integral.**  
Disponível em: <http://educacaointegral.wordpress.com/category/educacao-integral/> Acessado em:  
12/05/-2012.