



UMA AMPLIAÇÃO DO OLHAR SOBRE HÁBITOS SAUDÁVEIS: AÇÕES REALIZADAS DENTRO E FORA DA ESCOLA

Crislene Gois Santos ¹

RESUMO

Em meio às inúmeras possibilidades e experiências que temos em nossa sociedade, atualmente vem sendo estimulada a busca por hábitos saudáveis. Deste modo, pensar em levar discussões sobre obesidade, sedentarismo, desvios posturais, hábitos alimentares, autoestima e autoconhecimento para o âmbito educacional, é fundamental. A turma de 8º ano, juntamente com a professora de Educação Física criou um “projeto integrador” na Escola Estadual Estudante Ruben Nunes em Inhapi/Al que teve como objetivo principal mostrar a importância dos bons hábitos, do autoconhecimento e das diversas práticas corporais para se ter uma boa qualidade de vida. Este trabalho foi desenvolvido em um bimestre e inicialmente foram estabelecidos os objetivos, posteriormente pensadas algumas estratégias para que as discussões em sala pudessem ser levadas para todos os alunos da escola, bem como para a comunidade. A turma foi dividida em grupos, e estes, ficaram responsáveis por: pesquisar, apresentar e divulgar nas redes sociais conteúdos acerca dos temas supracitados. Além disso, os discentes foram conduzidos a pensar ações práticas que integrassem a escola à comunidade, então surgiu a ideia de uma “pedalada solidária” para a turma e, posteriormente, a elaboração de um “campeonato solidário” para toda a escola. Em ambas as ações, foram adquiridos, separados e entregues alimentos para as famílias carentes da cidade. Logo, este projeto levou os alunos não só a conhecerem e debaterem sobre hábitos saudáveis, mas também a entenderem que a desigualdade social é um dos fatores que interfere na dificuldade de manter estes “bons hábitos”. Além disso, os discentes entenderam o que é ser protagonista de suas próprias vidas e como suas ações enquanto bons cidadãos podem interferir e repercutir positivamente na vida da comunidade.

Palavras-chave: Projeto Integrador, Hábitos Saudáveis, Práticas Corporais, Comunidade, Escola.

INTRODUÇÃO

A aplicação de avaliações físicas durante o período escolar tem como pretensão aplicar uma série de procedimentos que visam acompanhar de forma minuciosa o desenvolvimento da criança e do adolescente. Desta forma, consiste na aplicação sistematizada de técnicas de mensuração que permitam não só analisar de modo quantitativo, mas também de forma qualitativa os aspectos físicos, emocionais e as adaptações em função do tempo, levando o discente a conhecer o seu próprio corpo.

A aplicação de uma avaliação física periódica resulta em inúmeros benefícios, principalmente o de identificar possíveis distúrbios de ordem física e psíquica, postural e metabólica. Dessa forma, pode-se analisar indivíduos ou grupos de risco e, através de descrições

¹ Mestre em História, Sociedade e Pensamento Educacional, pela Universidade Federal de Sergipe – UFS, graduada em Educação Física Licenciatura pela UFS e em Educação Física Bacharel pela Universidade Tiradentes - leninha_gois@hotmail.com;



e comparações, elaborar programas preventivos e interventivos no contexto escolar para incentivá-los a melhorar suas ações motoras, a autoestima e a consciência corporal.

Observando a necessidade de criar um banco de dados com resultados de avaliações físicas para o acompanhamento dos estudantes ao longo do seu período escolar, este projeto integrador teve como objetivo não só de estruturar esses dados, mas também criar programas de intervenções para incentivo dos bons hábitos, como: boa alimentação, propagação de conhecimento dos problemas relacionados com a saúde física e mental, além da realização de diversas práticas corporais dentro e fora do ambiente escolar. Visando ampliar assim o olhar dos alunos da escola Ruben Nunes e dos seus familiares sobre a importância e benefícios corporais decorrentes de hábitos saudáveis.

Esse projeto foi importante para que a população começasse a refletir sobre autoimagem e autoestima, de modo que se desvencilhe de uma diversidade de transtornos que podem acometer o indivíduo. Transtornos estes que são gerados pela ansiedade, depressão, compulsão alimentar e tudo que o que mexe com o psicológico e por diversos fatores.

Além disso, pensando na ideia de que o exercício físico associado a uma boa alimentação pode gerar indivíduos mais saudáveis, elaboramos uma proposta que visasse melhorar significativamente a autoimagem e autoestima. Propor debates sobre qualidade de vida, sobre como ter uma boa postura para evitar problemas posturais, sobre como ter hábitos alimentares melhores e sobre a importância do autocuidado foi uma forma de propor um novo olhar sobre si e sobre as suas potencialidades.

Pensar o ser humano que luta para ter não um corpo perfeito, mas sim saudável é um papel de todos nós. Lutar por ações igualitárias de acesso a alimentos, práticas corporais diversas e saúde pública de qualidade é uma função nossa enquanto cidadãos. Portanto, alertar à escola que há pessoas que passam fome ou que apresentam índices de desnutrição é de suma importância para que enxerguem a desigualdade de acesso. Frisar os índices de doenças e mortes em decorrência de maus hábitos também leva à uma reflexão sobre possibilidades.

Desta forma, esse projeto é uma forma de nortear e trazer para a escola um debate sobre saúde não só como ausência de doenças, mas como a ideia de um completo bem-estar físico, social e mental que podem ser adquiridos pelo autoconhecimento, autodisciplina e igualdade de acesso à alimentação saudável e a uma diversidade de práticas corporais.

Logo, este projeto visou mostrar a importância dos bons hábitos, do autoconhecimento e das práticas corporais, além de debater sobre distúrbios alimentares, desvios posturais, sedentarismo e os biótipos corporais, promovendo ações solidárias que visassem ajudar famílias carentes da comunidade inhapiense. Ademais de elaborar fichas de avaliações antropométricas

e de autoimagem; construir gráficos com resultados das avaliações e realizar avaliações físicas e de autoimagem;

METODOLOGIA

Este trabalho descreve as atividades pedagógicas e os objetivos das oficinas realizadas por um grupo de 15 estudantes da disciplina Projeto Integrador. Essas ações envolveram também estudantes da escola e moradores da comunidade de Inhapi, promovendo o aprendizado e a conscientização sobre saúde e qualidade de vida.

Quadro 1: Atividades desenvolvidas nas oficinas

Atividades e Oficinas		
Nome da Ação	Objetivo	Procedimento Pedagógico
OFICINA 1 - Leitura de Texto	Sensibilizar sobre a importância da avaliação física.	Leitura e debate do texto “A Importância da Avaliação Física na Criança e no Adolescente em Fase Escolar”.
OFICINA 2 - Debate	Discutir possibilidades de avaliação física no ambiente escolar.	Roda de conversa e troca de ideias sobre o texto.
OFICINA 3 - Apresentação	Expressar opiniões sobre os passos e o tema do projeto.	Apresentações e debates para construção de ideias coletivas.
OFICINA 4 - Fileirinha	Registrar e promover hábitos saudáveis para a qualidade de vida.	Fotos de alunos praticando exercícios físicos, alimentação saudável, descanso e hidratação.
OFICINA 5 - Vídeo	Compreender estatísticas e consequências do sedentarismo.	Pesquisa, debate e criação de um vídeo informativo para o Instagram da turma.
OFICINA 6 - Avaliação Física	Entender conceitos e ações de avaliação corporal.	Exposição de vídeos e imagens com explicações sobre IMC, saúde e cálculo de peso e altura.

OFICINA 7 Avaliação Antropométrica	- Realizar medições de Três alunos conduziram a medição de peso, altura e IMC. peso, altura e cálculo de IMC dos colegas.
OFICINA 8 Autoimagem	- Avaliar autoestima e autoimagem de alunos do 6º ano. Duas alunas aplicaram a avaliação lendo as questões para os alunos do 6º ano.
OFICINA 9 Pedalada Solidária	- Promover prática corporal e arrecadação de paradas para piquenique fitness e alimentos. Realização de uma pedalada de 29 km com arrecadação de alimentos.
OFICINA 10 Doação de Alimentos	- Concretizar ação solidária por meio de doação de alimentos arrecadados. Entrega dos alimentos arrecadados para uma família carente, escolhida com auxílio da professora.
OFICINA 11 Avaliação Física	- Conhecer e explorar testes de capacidades físicas. A professora apresentou diferentes testes com slides e subdividiu a turma para discussão sobre a realização.
OFICINA 12 Biotipos Corporais	- Investigar e publicar uma fileirinha sobre biotipos corporais; criação e publicação de conteúdo no Instagram. Pesquisa e discussão sobre biotipos corporais.
OFICINA 13 Distúrbios Alimentares	- Apresentar diferentes tipos de distúrbios alimentares. Apresentação com slides sobre distúrbios alimentares, seguida de debate.
OFICINA 14 Campeonato Solidário	- Criar regras para um campeonato com arrecadação de alimentos. Criação de regras e nomeação do campeonato; inscrição com doação de alimentos ou brinquedos.
OFICINA 15 Organização Campeonato	- Estruturar tabela do campeonato solidário. Construção da tabela com uso de retroprojektor e divisão de tarefas (árbitros e marcadores).
OFICINA 16 Competição	- Realizar o campeonato solidário. Disputa de “futquadra” entre duplas femininas, masculinas e mistas.
OFICINA 17 Separação Doações	- Organizar e separar os de alimentos arrecadados para doação. Preparação de cestas básicas (totalizando 9) para doação.

OFICINA 18	- Avaliar peso, altura e Realização de medições e cálculo do IMC	IMC dos alunos do 6º ano. com os alunos do 6º ano.
OFICINA 19	- Analisar e apresentar	Criação de gráficos com os dados obtidos nas avaliações de autoimagem do 6º ano.
OFICINA 20 - Feira de Ciências	Organizar e exibir projetos do integrador na feira de ciências.	Apresentações sobre diversos temas, como mão robótica com materiais reciclados, distúrbios alimentares, testes de equilíbrio e análise da pressão arterial.

Fonte: Autoria própria

Seminário de Culminância

Para finalizar o projeto, foi realizado um seminário de culminância em que os estudantes divulgaram suas produções e compartilharam com os visitantes temas abordados, como distúrbios alimentares, avaliações físicas e práticas esportivas solidárias, incentivando a conscientização sobre saúde e bem-estar na comunidade.

REFERENCIAL TEÓRICO

Pensar no indivíduo em sua completude é função da escola, da família e das políticas públicas e, portanto, dever de todos. Entendendo que a escola tem um importante papel na formação de valores e bons hábitos, devemos levar o estudante a entender e refletir acerca das suas ações e das escolhas que faz. Segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) (BRASIL, 1997), “a escola desempenha um papel importante na formação dos cidadãos para que o mesmo tenha uma vida saudável”. Desta forma, é necessário trabalhar o tema saúde nesse espaço que é de formação, além de conduzir um ensino em que haja o protagonismo, que eles possam ser capazes de valorizar, discutir e contribuir na decisão relativa à saúde seja individual ou coletiva.

Refletir sobre uma educação cidadã é levar o aluno a ter motivação para cuidar do seu próprio corpo e compreender que a saúde é um direito e responsabilidade pessoal e social. Neste contexto, a educação física é uma importante disciplina, pois é através dela que há uma troca de informações sobre diversos fatores interventores na saúde, assim como também nas ciências humanas.



Conscientizar sobre a importância de praticar atitudes mais positivas em relação à prática de atividades físicas e aos cuidados com o corpo é imprescindível, visto que está em alta problemas diretamente relacionados com o consumo desenfreado de alimentos ultra processados, com o sedentarismo, a má qualidade no sono e os diversos transtornos. Tudo isso interfere diretamente na qualidade de vida da população. De acordo com Brasil (2014) os fatores condicionantes da obesidade, estão relacionados com a alimentação rica em gorduras e açúcares e o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, associados à inatividade física.

Importante frisar ainda a importância que devemos dar à autoestima e a valorização da autoimagem como um dos indicadores sociais básicos para a compreensão do crescimento e do progresso pessoal (DIOGO, 2009). Por isso, é um ponto categórico a ser observado, pois quanto mais auto estimulado é o indivíduo, maiores são as chances de haver um bom desenvolvimento pessoal sadio e completo. De acordo com os estudos de Brookover, Thomas e Patterson (1964), existe uma relação positiva entre autoestima e rendimento escolar e entender a pessoa como um ser que se ama, que está engajada em crescer e desenvolver seus potenciais é de grande relevância para haja um crescimento e desenvolvimento salutar e como aposta Bermúdez (2001) uma das condições para o sucesso escolar é a manutenção de uma boa autoestima, isso está associado diretamente a um bom rendimento escolar.

Logo, levar o alunato a se comprometer com a sua saúde física e mental é de grande relevância, pois a prática e desenvolvimento de conhecimentos acerca da atividade física, das dietas saudáveis, posturas adequadas, das práticas de lazer, da busca pelo bem estar, são questões que levam a se conscientizar sobre os meios que devem buscar para tal. Levando assim a entender a importância, como afirma Darido (2012) de ações preventivas de saúde, complementando as ações curativas e de reabilitação.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

O trabalho desenvolvido pelo grupo de estudantes do Projeto Integrador alcançou resultados significativos ao abordar temas de saúde e qualidade de vida, promovendo aprendizado e conscientização tanto entre os alunos envolvidos quanto na comunidade de Inhapi. Através das oficinas, debates, atividades práticas e o seminário de culminância, os alunos conseguiram vivenciar e aplicar os conhecimentos adquiridos sobre a importância da saúde física e mental.

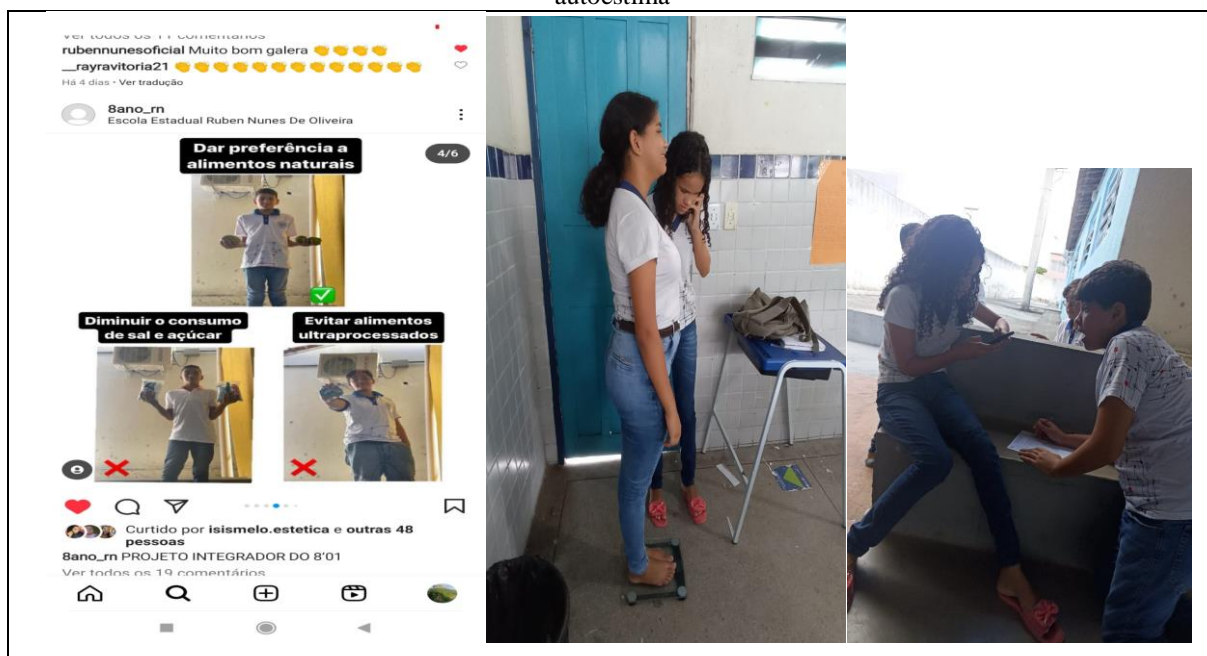
O projeto iniciou com oficinas que incentivaram a leitura e compreensão da importância da avaliação física, promovendo uma visão ampliada sobre os cuidados com o corpo. Ao

realizar debates sobre esses conceitos, os alunos começaram a refletir sobre suas próprias escolhas e entender como a avaliação física impacta a saúde geral e o desenvolvimento.

As oficinas práticas, como a elaboração de uma fileirinha para o Instagram e a criação de vídeos sobre sedentarismo, foram essenciais para desenvolver habilidades de comunicação e sensibilizar a comunidade escolar. A troca de conhecimentos sobre alimentação saudável, exercício e descanso demonstrou que os estudantes estavam engajados na promoção de uma vida mais equilibrada, refletindo nas redes sociais e no próprio ambiente escolar o aprendizado sobre saúde.

Ao realizarem avaliações antropométricas e medições de IMC, os alunos desenvolveram um entendimento prático de como conduzir avaliações físicas e interpretar resultados. Este aprendizado técnico, associado à reflexão sobre autoestima e autoimagem, ajudou a fortalecer a confiança dos estudantes e a conscientização sobre a saúde como direito e responsabilidade pessoal e social.

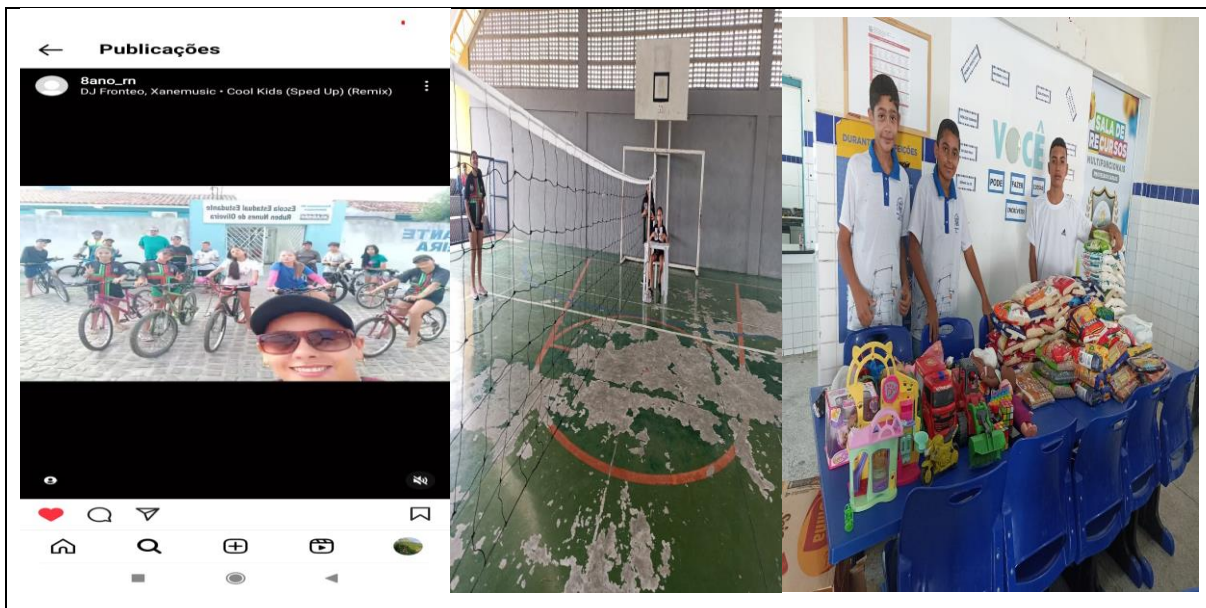
Quadro 2: Fileirinha no Instagram, avaliação antropométrica, elaboração do questionário sobre autoimagem e autoestima



Fonte: Autoria própria

As atividades como a “Pedalada Solidária” e a “Doação de Alimentos” integraram práticas de atividade física com a arrecadação de alimentos, permitindo aos alunos exercitar empatia e responsabilidade social. O campeonato solidário também proporcionou um espaço de integração e motivação para os participantes, reforçando a importância do esporte e da solidariedade. É possível visualizar as ações nas imagens abaixo.

Quadro 2: Imagens da pedalada solidária, campeonato de “futquadra” e arrecadação de alimentos



Fonte: Autoria própria

O seminário de culminância do projeto consolidou todo o aprendizado e promoveu um espaço de interação com os visitantes. A apresentação dos gráficos de avaliação de autoimagem e das práticas realizadas fortaleceu o compromisso dos alunos com a saúde e ampliou o impacto do projeto para toda a comunidade escolar e familiar.

Os resultados deste trabalho apontam para a importância de integrar atividades pedagógicas que envolvam não apenas o desenvolvimento físico dos alunos, mas também a valorização de aspectos emocionais e sociais. Conforme os Parâmetros Curriculares Nacionais (BRASIL, 1997), a escola é responsável pela formação cidadã, e o projeto destacou-se por incentivar a responsabilidade dos alunos em relação à saúde, seja ela individual ou coletiva.

Através das oficinas, os estudantes puderam vivenciar a prática da educação física como uma disciplina que vai além do exercício corporal, promovendo discussões sobre a importância de escolhas alimentares e de atividades físicas na prevenção de problemas de saúde, como o sedentarismo e a obesidade (BRASIL, 2014). A prática pedagógica envolvida no projeto gerou uma conscientização em relação à qualidade de vida e ao bem-estar, promovendo um ambiente onde os alunos se sentiram motivados a cuidar de si mesmos e a contribuir para a saúde do grupo.

Além disso, as atividades relacionadas à autoimagem e autoestima, inspiradas nos estudos de Diogo (2009) e Brookover, Thomas e Patterson (1964), mostraram que incentivar



os alunos a se valorizarem e cuidarem de seu desenvolvimento pessoal influencia diretamente no desempenho escolar e no seu crescimento saudável. Como aponta Bermúdez (2001), a autoestima é um dos indicadores que favorece o sucesso escolar e o bem-estar geral, e o projeto reforçou essa compreensão ao unir práticas de saúde física com reflexões sobre a importância de um autocuidado contínuo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Projeto Integrador alcançou com êxito seus objetivos ao explorar a saúde e qualidade de vida sob uma perspectiva educativa e comunitária, consolidando um aprendizado profundo e prático para os estudantes. As atividades realizadas não só promoveram conhecimento técnico sobre saúde física e mental, como também fortaleceram o papel da escola na formação integral dos alunos, alinhado aos Parâmetros Curriculares Nacionais. O projeto destacou a importância do autocuidado, da alimentação saudável e do exercício físico como pilares de uma vida equilibrada.

As oficinas sobre avaliação física e a promoção de hábitos saudáveis transformaram-se em ferramentas de reflexão pessoal e de incentivo ao desenvolvimento de uma autoimagem positiva. As práticas de responsabilidade social, como a Pedalada Solidária e a Doação de Alimentos, criaram um vínculo com a comunidade e desenvolveram nos alunos um sentido de empatia e colaboração, fundamentais para a formação cidadã.

Por fim, o seminário de culminância ampliou o alcance do projeto, fortalecendo o compromisso com a saúde entre a comunidade de Inhapi. Com as discussões sobre autoestima, inspiradas por estudos de Diogo, Brookover e Bermúdez, os alunos aprenderam a valorizar o autocuidado, o que influencia diretamente no seu bem-estar e sucesso escolar. Esse projeto reafirma o papel transformador da educação na promoção de uma vida saudável, consciente e socialmente responsável.

REFERÊNCIAS

BERMÚDEZ, M. P. Déficit de autoestima: evaluación, tratamiento y prevención en la infancia y adolescencia. Madrid: Ediciones Pirámide, 2001.

BRASIL - MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: obesidade. Brasília, DF: MS; 2014. (Cadernos de Atenção Básica. n. 38)

BRASIL - SECRETARIA DE EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL. Parâmetros curriculares



nacionais: Educação física/Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1997.

BROOKOVER, W. B.; THOMAS, S. E.; PATTERSON, A. Self-concept of ability and school achievement. *Sociology of Education*, Michigan, East Lansing, v. 37, n. 3, p. 271- 278, 1964.

LENES, G. K.; LENES, C. V. D.; PUNTEL, L. R.; SOARES, A. A. F; FOLMER, V. Sobrepeso e obesidade: DARIDO, C. S.; Temas transversais e a Educação Física escolar. In: Conteúdos e didática da educação física. Pp. 76-89, 2012. implicações e alternativas no contexto escolar. *Revista Ciências e Ideias*, v. 3, n. 1, pp. 1-17, 2011.

DIOGO, F. V. Relação familiar e autoestima. *Investigação*, São Paulo, v. 9, n. 1, p. 17-24, jan./abr. 2009.