

**NATALIA DANNEHL**

## **EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE: IMC**

Telefone: (47) 91624944

Email: natalia\_chuva@hotmail.com

**JOSÉ BOITEUX**

**AGOSTO 2011**

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b>	3
<b>1 CONTEXTUALIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO</b>	4
1.1 CENTRO DE EDUCAÇÃO MUNICIPAL AMÁLIA DEMARCHI LUNELLI	4
1.2 CARACTERÍSTICAS DAS TURMAS	5
<b>2 PROJETO DA PRÁTICA DE ENSINO</b>	5
2.1 TEMA: Educação Física e Saúde, Índice de Massa Corporal	5
2.2 DELIMITAÇÃO DO PROBLEMA	5
2.3 JUSTIFICATIVA	6
2.4 OBJETIVOS	7
2.4.1 GERAL	7
2.4.2 ESPECÍFICO	7
2.5 METODOLOGIA	7
<b>3 RELATÓRIO DA PRÁTICA</b>	9
<b>4 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	11
<b>ANEXOS</b>	12
GRÁFICO 1	12
GRÁFICO 2	13
GRÁFICO 3	14
FIGURA 1	15
FIGURA 2	16
FIGURA 3	17

## INTRODUÇÃO

Diante da necessidade de elaborar aulas o professor deve ter em mente qual é seu papel nas aulas mediante ao aluno. Pois, para a criança, a importância da atividade física vai bem além do divertimento e do lazer. E desta maneira que devemos manter nossos olhares nesta disciplina escolar de suma importância, que é a Educação Física em diversas áreas em meio à sociedade.

O professor vem como mediador dessas possibilidades escolhendo atividades que tragam desafios para a determinada faixa etária, planejar momentos onde os participantes possam dispor da diversidade de vivências, auxiliando no seu desenvolvimento e na sua autonomia. Intervir na hora e na medida certa, baseando-se nas observações. Estimular, sempre estar presente para estimular e participar das atividades com os alunos.

O professor precisa planejar registrar e ter subsídios para enriquecer seus planos. Ele precisa ser comprometido, ser ético e amar o que faz. Propiciando assim para as crianças, que são as mais beneficiadas, um âmbito educacional de riquíssimas experiências para auxiliar e estimular seu desenvolvimento como um todo.

Pensando em tais fatos, é que o presente projeto foi elaborado, para que possa propor a ação inovadora, com objetivos e conteúdos descritos através de subsídios teóricos, embasados na necessidade da diversidade e do compromisso com o ensinar e o educar. Sempre de encontro com as necessidades observadas em meio a realidade no qual vivemos.

Não podemos deixar a escola ir em caminho oposto aos fatos que ocorrem em meio à sociedade. Devemos sim preparar o indivíduo para melhor adaptarem-se as dificuldades encontradas no dia-a-dia.

## **1) CONTEXTUALIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO**

### **1.1) CENTRO DE EDUCAÇÃO MUNICIPAL AMÁLIA DEMARCHI LUNELLI**

O Centro de Educação Municipal Amália Demarchi Lunelli é uma instituição publica municipal localizada em José Boiteux, o nome da instituição foi dado em homenagem a Sra Amália Demarchi Lunelli, devido ao terreno que abriga a construção ter sido doado por integrantes de sua família .

A partir do ano 2008 a escola entrou em processo de ampliação em função do número de alunos que gradativamente vinha aumentando e consequentemente estendendo-se ao ensino fundamental das séries iniciais

No ano de 2009 a escola já contava com a 5ª série do ensino fundamental, no mesmo ano o processo de ensino foi enriquecido com a aquisição de apostilas em toda rede municipal.

No ano de 2010 foram abertas vagas para 6ª série do ensino fundamental, foi concluída a ampliação do prédio com 4 salas de aula, biblioteca e em fase de conclusão o ginásio de esportes. A escola atende 222 educandos, sendo que 85 destes participam do período integral, com aulas de músicas, arte, informática, dança, reforço escolar , jogos e recreação. Em 2011 conta com 6ª e 7ª séries e respeitando os 9 (nove) anos de Educação Básica que a criança deve ter, já se adequou tendo do 1º ao 5º ano.

O Centro Educacional Municipal Amália de Marchi Lunelli conta com, um espaço físico escolar e materiais escolar: um ginásio de esportes (quadra múltipla), em construção e uma pequena área de pátio com o chão coberto de pedregulhos (Brita) para realizar as atividades de Educação Física. O Centro conta com poucos materiais, são no todo 4 (Quatro) bolas de borracha e 1 (uma) cama elástica, o restante são materiais confeccionados pelos professores de Educação Física, 26 (vinte e seis) bambolês, 20 (vinte) cordas individuais, 3(três) cordas grandes e 15 (Quinze) pneus.

A relação aluno-professor e vice-versa, ao mesmo tempo em que impõe o respeito, possui uma conduta humana. A criança e adolescentes (aluno) vê o

professor como um amigo e até alguém de sua família. No caso do professor ele “adota” seus alunos, os tratam como “filhos”. Existindo apenas algumas exceções. Com a direção isso também pode ser observado, mesmo a direção, tem um relacionamento afetivo bastante forte.

## 1.2) CARACTERISTICAS DAS TURMAS

As turmas envolvidas no projeto fazem parte do quarto e quinto ano e sexta e sétima série. Nas aulas de Educação Física respectivas cada turma aferiu suas medidas calculando posteriormente seu Índice de Massa Corporal, foram envolvidas no total cento e oito alunos, sendo destes quarenta e três meninas e sessenta e cinco meninos. No entanto, os resultados foram estudados pelo quinto ano vespertino e matutino, e repassado posteriormente para os demais da escola analisarem. No total o quinto ano é constituído por trinta e quatro alunos sendo estes doze meninas e vinte e dois meninos.

## 2) PROJETO DE PRÁTICA DE ENSINO

2.1)Tema: Educação Física e Saúde, Índice de Massa Corporal

2.2)Delimitação do Problema:

Percebe-se com bastante ênfase, que na sociedade moderna o maior problema de saúde pública está relacionado à falta de hábitos saudáveis. Entre os principais males está o sedentarismo, com diversos pretextos, a maioria da população afirma não possuir tempo disponível para a prática de atividades físicas. No entanto acreditamos que se estas pessoas tivessem uma vida ativa estimulada e

orientada desde cedo, mudaria sua rotina, pois sentiria os benefícios da atividade física.

A criança deve aprender tais benefícios, como aprende a ler e escrever ou como aprende a história e o cálculo matemático, pois este é o maior déficit da sociedade, a população não aprende a cuidar de sua própria saúde, e o maior cuidado está em prevenir através da prática da atividade física.

### 2.3)Justificativa

Percebe-se cada vez mais a necessidade de cuidar a saúde e de educar as crianças para tal fim, cada vez mais cedo, e nós profissionais de Educação Física devemos estar atentos em nossas aulas, pois é lá na escola que se deve abordar tal tema e oportunizar a prevenção para tais crianças. Especialistas sugerem que a prevenção da obesidade deve começar cedo, desde os dois anos de idade, quando as crianças atingem um ponto importante em uma progressão que leva à obesidade na idade adulta. Além disso, a própria prática de Atividade Física se torna importante, a criança deve ter desde cedo a consciência dos males do sedentarismo, dando a devida importância a Educação Física.

A partir de tais fatores é que intervém a importância da Educação Física escolar. Devemos educar nossos alunos para que possuam hábitos saudáveis e que levem tais ensinamentos para sua vida adulta.

A educação física assume um papel fundamental na sociedade atual, pois vemos crianças com doenças que antes que chagavam apenas, com o passar da idade, e isso é preocupante. Se não nós não agirmos de alguma maneira isso se tornará mais alarmante do que já é, por isso devemos iniciar pela educação de hábitos saudáveis daqueles que serão o futuro desta sociedade, cortando o mau pela raiz, e tornando estes nossos alunos adultos conscientes da importância de serem pessoas com estilo de vida ativa.

## 2.4) Objetivos

### 2.4.1) Geral

Avaliar as crianças através de medidas antropométricas e orientar para que possuam hábitos saudáveis;

### 2.4.2)Objetivos Específicos

Proporcionar:

- Identificar padrões de comportamento na escola e na dinâmica familiar relacionados com obesidade e conscientização sobre o desenvolvimento de padrões comportamentais adequados em adolescentes;
- Conhecer a prevalência da obesidade e padrões alimentares de adolescentes que freqüentam escola;
- Identificar fatores de risco para obesidade na população em estudo;
- Identificar padrões de comportamento na escola e na dinâmica familiar relacionados com Hábitos saudáveis;
- Determinar os padrões de composição corporal das crianças através do IMC;
- Orientar para optem por um padrão de vida com hábitos saudáveis;

## .2.6) Metodologia

Nas aulas de Educação Física de cada turma, serão realizadas medidas antropométricas das crianças por elas mesmas através da orientação da professora de Educação Física, depois que obtiverem os dados, estes mesmos serão

calculados e comparados a tabelas oficiais da Organização Mundial da Saúde para qualificar o padrão existente naquelas crianças. Avaliações Realizadas:

- **Peso:** Com utilização de balança antropométrica. Os avaliados foram pesados vestindo apenas roupas leves e sem calçados. Na avaliação permaneceram eretos, no centro da balança com os braços estendidos ao lado do corpo, sem se movimentar. A balança colocada em uma superfície plana e lisa. O peso foi expresso em quilogramas.

- **Estatura:** Utilizada uma régua métrica. Avaliados em posição ereta, com pés e calcanhares paralelos. A estatura foi expressa em centímetros, com uma casa decimal.

- **Índice de Massa Corporal:** Pela divisão da massa corporal em Kg pela estatura em metros, elevada ao quadrado ( $\text{Kg/m}^2$ ) e comparada em relação ao padrão NCHS/OMS. O índice foi expresso em unidades de escore Z, segundo recomendações da Organização Mundial de Saúde para avaliação nutricional de populações.

Depois de recolhermos a maioria dos dados existentes na escola, alunos do quinto ano, com o auxílio da professora realizaram a interpretação de tais dados e criaram um perfil da escola em relação ao peso ideal dos alunos pertencentes ao mesmo.

Através de pesquisas, e discussões dentro da sala, as crianças buscariam o que realmente precisaríamos fazer para possuir hábitos saudáveis. Abordar a importância da prática de atividade física, qual seria a quantidade de atividade física semanal necessária para se tornar uma pessoa ativa, qual são os melhores exercícios e finalizaria com a alimentação saudável, através do estudo da pirâmide alimentar. Confeccionar cartazes para expor nos corredores sobre os resultados obtidos, também informando e conscientizando os demais da escola, sobre hábitos saudáveis. Realizar um pequeno piquenique interno com alimentos saudáveis.



#### 4- RELATÓRIO DA PRÁTICA.

No primeiro dia da prática do tema, conversamos sobre a importância da atividade física, citamos que fatores como a obesidade e outros males está relacionada à falta de exercícios e alimentação saudável. Os alunos foram interrogados se estariam no peso ideal, realizando assim uma pequena introdução do tema. Iniciamos então a avaliação, através das medidas da altura e do peso dos mesmos. Formamos grupos, nos quais cada um realizava suas próprias medidas, sempre intermediadas pela professora para assegurar a validade dos dados recolhidos.

Nas aulas seguintes com os dados em mãos, através da fórmula do índice de Massa corporal que consiste na divisão da massa corporal em Kg pela estatura em metros, elevada ao quadrado ( $\text{Kg/m}^2$ ) e comparada em relação ao padrão NCHS/OMS, calculamos o IMC de todos no quadro e comparamos o resultado com a tabela de IMC segundo recomendações da Organização Mundial de Saúde(OMS).

Através destes dados os alunos analisaram em qual categoria estavam no perfil estimulado pela OMS. O primeiro desafio da turma foi chegar em casa, pegar os dados (peso e altura) do pai ou da mãe, e os alunos mesmos calcularem o IMC deles. Os resultados encontrados da família foi que a maioria estava acima do peso ideal ou com obesidade. Então realizamos uma reflexão sobre a rotina e os hábitos alimentares da família, questionamos o que deveria ser feito para mudar tais aspectos.

Começamos o estudo da pirâmide alimentar, que tipos de alimentos é saudável, quais devemos comer todos os dias, quais alimentos devemos consumir raramente. Pegamos revistas recostamos os alimentos saudáveis encontrados nelas, e construímos pirâmides alimentares em cartazes que ficariam expostos nos corredores da escola. Combinamos de realizar em um recreio, um piquenique com frutas e alimentos saudáveis, no qual eles trariam os alimentos e discutiríamos se era realmente saudável ou não.

Com o quinto ano vespertino da escola, analisamos mais profundamente os dados de todos os cento e oito alunos que participaram desta prática, sendo

destes quarenta e três meninas e sessenta e cinco meninos os resultados foram: - *Abaixo do peso*= **35** alunos (**11** meninas e **24** meninos) -*Peso Normal*= **45** alunos (**19** meninas e **26** meninos) -*Sobrepeso*= **19** alunos (**12** meninas e **7** meninos) *Obesidade*= **9** alunos ( **1** menina e **8** meninos), com estes dados construímos gráficos para uma melhor observação e comparação dos resultados. (Anexo: Gráfico 1).

Apresentamos os resultados na Amostra de Trabalhos do Município de José Boiteux, podendo assim repassar para a comunidade local a pesquisa realizada pelos próprios alunos da escola. Nesta amostra os alunos que representaram a turma foram escolhidos através de votação do próprio quinto ano.

Na Amostra realizamos a apresentação da importância da Educação Física e Saúde, explicamos o que era o Índice de Massa Corporal, realizamos a avaliação da altura e do peso dos espectadores, calculando seu IMC, e comparando com a tabela da OMS. Explicamos a importância da obtenção de hábitos saudáveis, orientamos sobre a alimentação saudável e a prática de atividade física e expomos o resultado da pesquisa realizadas pelo alunos sobre o IMC da escola em que estudamos.

## **5- Considerações finais.**

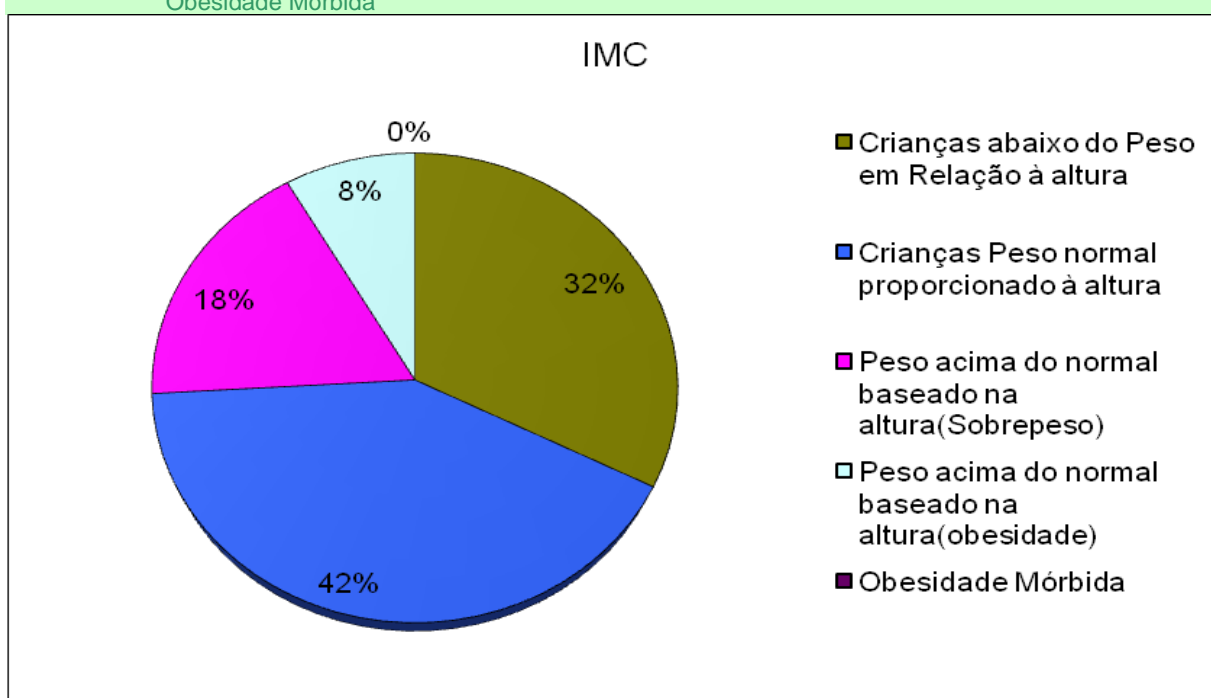
Em primeiríssimo lugar, devo concluir tal trabalho com radiante satisfação de poder contribuir para a formação dos meus queridos e amados alunos. A experiência de lecionar um conteúdo um pouco mais teórico nas aulas de Educação Física, nas quais o grande mito é a prática efetivamente corporal, foi magnificamente positiva. Analisamos um pouco, realizar cálculos matemáticos, como o Índice de Massa Corporal, em uma aula de Educação Física e os alunos participarem efetivamente é de concluir que o trabalho foi um sucesso.

Assim entendemos que através de fundamentação teórica concreta, de conteúdos diversificados, da conscientização da diversidade biológica, da caracterização do desenvolvimento e necessidade dos alunos e da criatividade do professor podemos sim realizar aulas de Educação Física das mais variadas possíveis, estimulando nos alunos o interesse das práticas dentro e fora da escola.

Todos participaram muito, mostraram bastante interesse, pesquisaram e se dedicaram para que as aulas pudessem dar certo. Os objetivos iniciais foram alcançados e superados. As discussões sempre superavam os trazidos na sala pela professora. Conseguimos conduzir a teoria para a prática efetiva e os valores que estas crianças agregaram para si acredito carregarem com elas por todos os dias, não tudo fielmente, mas sim pedacinhos, cada qual do seu modo, do seu jeito, isso, no meu ponto de vista, se chama educar

## 6 - Anexos.

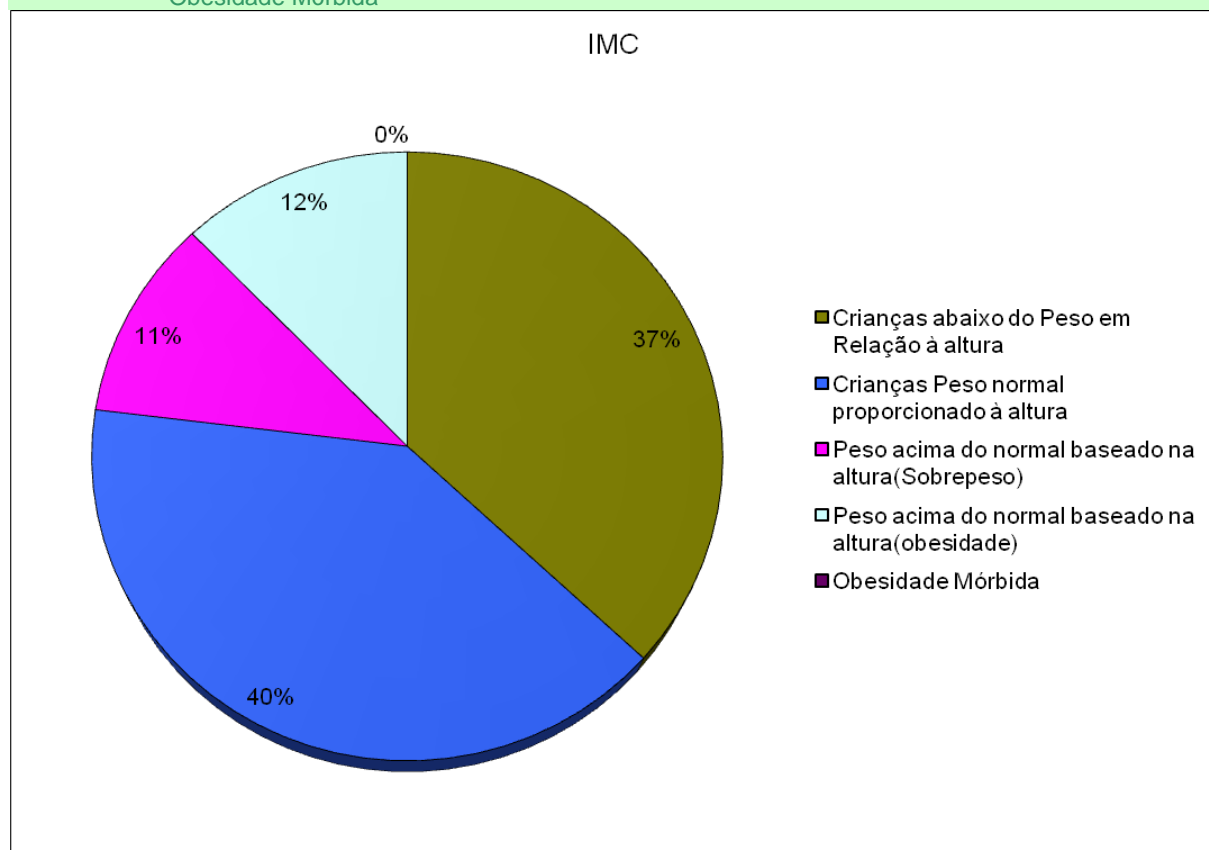
Total de Crianças	108
Crianças abaixo do Peso em Relação à altura	35
Crianças Peso normal proporcionado à altura	45
Peso acima do normal baseado na altura(Sobrepeso)	19
Peso acima do normal baseado na altura(obesidade)	9
Obesidade Mórbida	0



**GRÁFICO 1:** Total de alunos da escola relacionados na pesquisa

Fonte: Dados das aulas de Educação Física CEM Amália de Marchi Lunelli

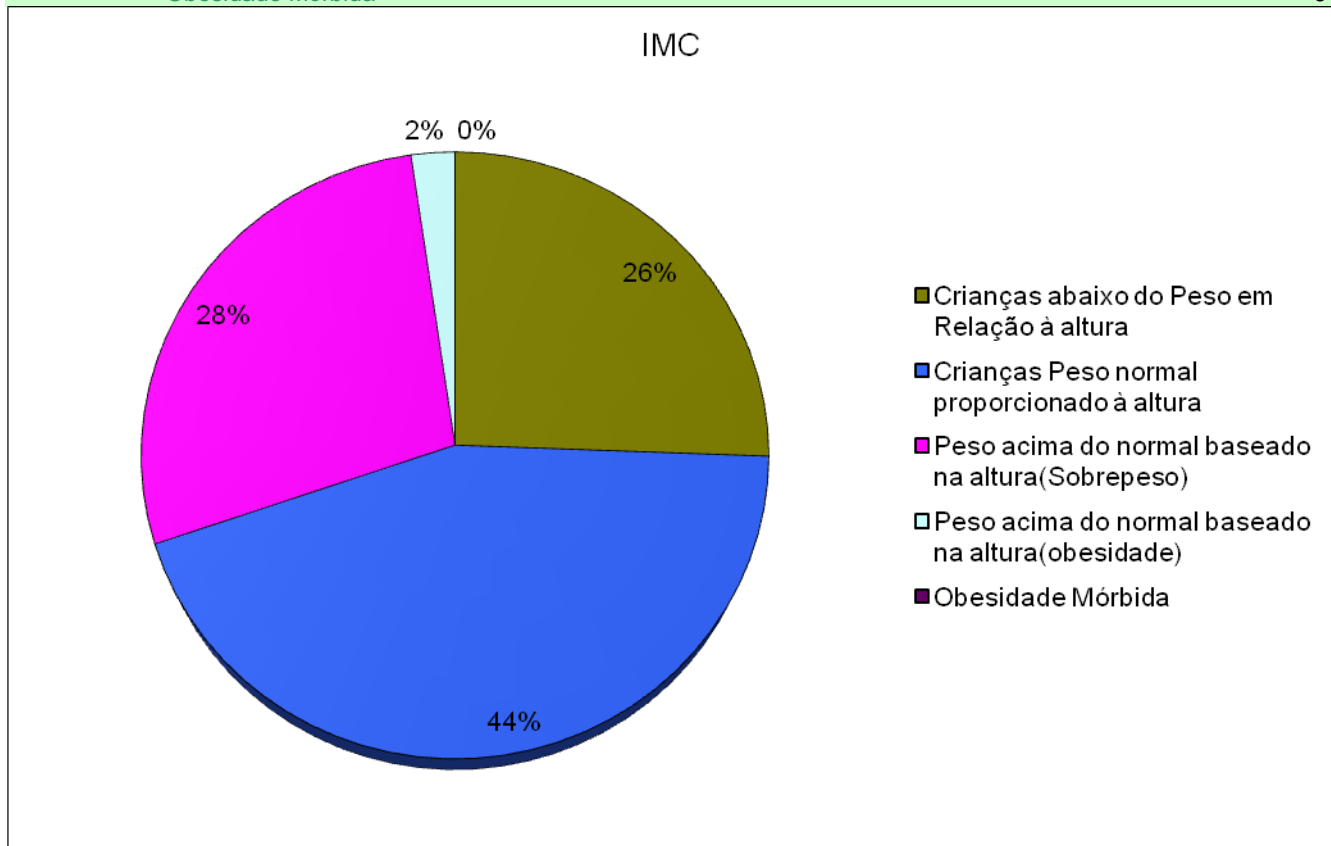
Total de Crianças (Meninos)	64
Crianças abaixo do Peso em Relação à altura	24
Crianças Peso normal proporcionado à altura	26
Peso acima do normal baseado na altura(Sobrepeso)	7
Peso acima do normal baseado na altura(obesidade)	8
Obesidade Mórbita	0



**GRÁFICO 2:** Total de Meninos da escola relacionados na pesquisa

Fonte: Dados das aulas de Educação Física CEM Amália de Marchi Lunelli

Total de Crianças (Meninas)	43
Crianças abaixo do Peso em Relação à altura	11
Crianças Peso normal proporcionado à altura	19
Peso acima do normal baseado na altura(Sobrepeso)	12
Peso acima do normal baseado na altura(obesidade)	1
Obesidade Mórbida	0



**GRÁFICO 3:** Total de Meninas da escola relacionados na pesquisa

Fonte: Dados das aulas de Educação Física CEM Amália de Marchi Lunelli



**FIGURA 1:** Alunos realizando avaliação das medidas dos visitantes da Amostra de Trabalhos

Fonte: Acervo do autor



**FIGURA 2:** Alunos que participaram da Amostra juntamente com a Professora

Fonte: Acervo do autor





**FIGURA 3:** Alunos representantes da turma que participaram da Amostra

Fonte: Acervo do autor