



**Em projeto premiado, profissional de Educação Física utiliza Tecnologias da Informação para orientar alunos sobre saúde e qualidade de vida**

# Computador vira aliado da Saúde na Escola

UM SÍMBOLO DO SEDENTARISMO ATUAL virou uma poderosa ferramenta para estimular a prática de atividades físicas. O computador ganhou espaço nas aulas de Educação Física e tornou-se um companheiro e tanto para a turma de Marcelo Luiz de Souza (CREF 005825-G/RJ): pesquisando pela Internet e escrevendo textos para blogs e perfis em redes sociais, os alunos de Marcelo aprenderam bastante sobre a relação entre exercício físico e qualidade de vida.

Este é o Programa de Saúde na Escola, desenvolvido por Marcelo após constatações de que as doenças cerebrovasculares, isquêmicas do coração e o diabetes são as principais causas de morte no Brasil. “Estes males são causados principalmente pelo sedentarismo, pela alimentação incorreta e

pelo tabagismo. Trazer essa discussão para o campo pedagógico pode permitir a redução significativa de doenças associadas à vida sedentária, podendo reduzir o custo para saúde pública do Brasil”, analisa. Seu projeto conquistou o terceiro lugar no Prêmio Educadores Inovadores, da Microsoft Brasil, e foi semifinalista do Prêmio Internacional EducaRede, promovido pela Fundação Telefonica. “Criei um modelo que ajuda os alunos a desenvolverem competências e habilidades que lhes possibilitam, com o apoio dos recursos da tecnologia de informação e comunicação, compreender o mundo contemporâneo e a necessidade de rompimento com o ciclo sedentarismo - excesso de peso - obesidade”, explica.

## SABER-FAZER

Na Fundação Bradesco, instituição onde o projeto foi posto em prática, as aulas de Educação Física ocorrem em dois tempos de aulas semanais de 50 minutos. Marcelo, então, dedicou o primeiro tempo de aula a apresentar e a trabalhar os conceitos e fundamentos teóricos, na sala da turma e no laboratório de informática. O segundo tempo foi dedicado à “experimentação” e realização dos conteúdos da cultura corporal de movimentos – jogos, esportes, lutas, danças, ginástica. “O que interessa ao professor, fundamentalmente, é que os alunos pratiquem os conteúdos da cultura corporal de movimentos, mas saibam o porquê estão fazendo”, explica Marcelo.

A primeira etapa constituiu na avaliação inicial dos alunos, com aplicação de questionário com dados sobre os alunos e seus familiares, avaliação do IMC, relação cintura-quadril, questionário de prontidão para as atividades físicas (Q-paf) e Escala de Borg. Com esses dados em mãos, Marcelo partiu para a segunda parte do Programa, que se concentrou na construção de conhecimento dos alunos, abordando temas como o combate ao sedentarismo na escola, cálculo do consumo calórico nas atividades físicas, mitos e verdades dos exercícios físicos, musculação na adolescência, cálculo

da frequência cardíaca, zona-alvo, atividades físicas incidentais, alimentação e transtornos alimentares. Depois de conscientizar os jovens, era chegada a hora de falar aos pais: a terceira etapa contou com uma palestra para os familiares, em que foram discutidos assuntos relacionados à saúde e qualidade de vida, estimulando as famílias a adotarem um estilo de vida ativo. Também foram distribuídos materiais produzidos pelos próprios alunos, com base nos conteúdos trabalhados no projeto e divulgados por blogs e perfis em redes sociais como o Facebook.

O projeto envolveu 315 alunos dos 8º e 9º anos do ensino fundamental, e foi desenvolvido entre fevereiro de 2010 e julho de 2011. Embora já tenha terminado, Marcelo garante que os ganhos do Programa foram permanentes. “Notamos uma participação interessante dos pais e da comunidade escolar, e percebeu-se, também, que os alunos estão mais conscientes quanto aos hábitos e atitudes que incluem a prática regular e contínua do exercício físico, bem como uma alimentação mais saudável. É possível reduzir os índices de obesidade, excesso de peso e sedentarismo neste país, com iniciativas que visem ações para redução destes índices, principalmente com intervenções pedagógicas realizadas dentro da escola”, conclui. ❑

