

# PROMOÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA NO PROJETO UNIALFAS

**Área Temática:** Educação

Cristina Borges Cafruni (Coordenador da Ação de Extensão)<sup>1</sup>

Cristina Borges Cafruni<sup>1</sup>  
Giordano da Silva Notari<sup>2</sup>

## Introdução

O crescimento do sedentarismo entre a população infantil, associado a uma alimentação inadequada, vem acompanhado de doenças crônicas como obesidade, hipertensão e diabetes. Segundo dados do IBGE (2009), 56,9% dos estudantes brasileiros do 9º ano estão classificados como inativos ou insuficientemente ativos. Estes dados são agravantes, uma vez que com a aproximação da idade adulta existe uma tendência para o nível de atividade física diminuir e aumentar o número de horas em atividades sedentárias, como o uso do computador (Nelson et al, 2006; Hallal et al, 2010). É necessário, portanto, que haja uma mudança de hábitos ainda na infância, evitando que as crianças se tornem adultos sedentários. A manutenção de um alto nível de atividade física entre a população jovem diminui o risco de obesidade na idade adulta (Yang et al, 2006), além de possibilitar que este comportamento se torne estável (Kristensen et al, 2008; Kohl et al, 2000; Warren et al, 2000). Entende-se que a escola deve ter como compromisso a educação para um estilo de vida ativo. Além disso, considera-se que a promoção de hábitos saudáveis deve ser tratada como uma questão pedagógica. Portanto, torna-se necessário a criação de programas com abordagem multidisciplinar, inseridos no currículo escolar. Esta ação tem como principal objetivo promover a atividade física entre os alunos das séries iniciais do Colégio de Aplicação da UFRGS- Projeto UNIALFAS. Para alcançar este objetivo, foram estabelecidos os seguintes objetivos específicos: propor ações entre os alunos, pais e professores que permitam a compreensão e conscientização da importância de um alto nível de atividade física e sua relação com a saúde; propor ações, em conjunto com alunos e professores, que permitam criar e divulgar ideias de atividades que aumentem o nível de atividade física dos alunos na escola e fora dela; promover um recreio ativo entre os alunos; avaliar e monitorar o nível de atividade física dos alunos, professores e funcionários.

---

1 Mestre em Ciências do Desporto, Colégio de Aplicação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul - ccafruni@hotmail.com

2 Graduando, ESEF, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Educação Física

## **Metodologia**

Os objetivos da ação são desenvolvidos através de ações realizadas no Colégio de Aplicação da UFRGS. Para que ocorra o esperado aumento do nível de atividade física das crianças, é desejável que estas ações englobem também a família, professores e funcionários do colégio. Por isso, são planejadas atividades como: encontros periódicos nas turmas de 1ª à 5ª série, reunião de pais, curso de formação para professores e funcionários e atividades com pais e filhos. A base da promoção da atividade física é efetuada através da informação e conscientização do tema, sugestão de atividades que poderão ser realizadas fora da escola, e ampliação de espaços e materiais utilizados para atividade física na escola. A ideia é que, além de compreender a relação entre um estilo de vida ativo e a saúde, as crianças possam vivenciar novas atividades e criar possibilidades para que isso ocorra de fato. Para cumprir estas etapas, é fundamental a participação dos professores que já atuam nas séries iniciais, os polivalentes e os professores de áreas especializadas, que contribuirão com sugestões de atividades adequadas para cada faixa etária, além de permitir uma melhor compreensão do problema por parte das crianças, através de propostas interdisciplinares.

## **Processos Avaliativos Possíveis**

A comunidade escolar será avaliada periodicamente quanto ao nível de atividade física e mudanças de comportamentos, através da pesquisa “Análise de um programa de alimentação saudável e atividade física nas atividades curriculares do ensino fundamental das séries iniciais do Colégio de Aplicação (CAp) da UFRGS”. Serão utilizados instrumentos de medida de atividade física (questionários e instrumentos de observação) e entrevistas de avaliação do projeto. Na fase em que se encontra esta ação, foi possível fazer um diagnóstico qualitativo da atividade física realizada no recreio escolar. Neste aspecto, observou-se que as crianças limitam a participação dos colegas no jogo de futebol, beneficiando aqueles que possuem uma maior habilidade para esta prática. Poucas brincadeiras envolvendo atividades físicas são realizadas de maneira organizada, predominando os conflitos entre os alunos. Nos dias de chuva, a falta de um espaço adequado para as crianças brincarem faz com predominem as atividades sedentárias entre os alunos. Verificou-se que existe um potencial para que o recreio dos alunos possa ser mais ativo, através do oferecimento de diversos jogos e brincadeiras, materiais e organização pedagógica dos espaços disponíveis.