

PROJETO ESPORTE E SAÚDE NA ESCOLA 2018

Coordenador: ANELISE REIS GAYA

Autor: TAÍS TASCA

A realidade da educação física para os anos iniciais da rede estadual é preocupante, uma vez que estas não possuem em seu currículo aulas de educação física ministradas por professores específicos da área. Portanto, o Projeto Esporte e Saúde na Escola tem por objetivo oferecer aulas de educação física escolar e orientação nutricional para alunos de 1° ao 5° ano de uma escola Estadual de Porto Alegre. A inserção das aulas de educação física possibilita o envolvimento com esportes, danças, lutas e jogos, e ainda o desenvolvimento das habilidades motoras, da aptidão física e aspectos sociais e cognitivos relevantes para o desenvolvimento global dos escolares. Além disso, o projeto pretende promover a saúde na escola através do aumento da prática de atividade física e alteração de indicadores de saúde relacionados ao sobrepeso e obesidade, doenças cardiometabólicas através da participação em aulas de educação física ativas. O projeto oferece aulas de educação física que acontecem duas vezes por semana com duração de 50 minutos cada sessão, tendo como mais valia a inclusão de 15 minutos de exercícios funcionais (habilidades motoras e aptidão física) e 45 minutos do ensino das diferentes manifestações da cultura corporal do movimento: futebol, lutas, dança, esportes de aventura, etc. A intervenção relacionada aos hábitos alimentares é ministrada por dois nutricionais e acontece em sala de aula, acompanhada do professor de classe, com uma frequência de duas vezes por mês e duração de 50 minutos cada sessão. Atividades são realizadas afim de aumentar o conhecimento dos escolares sobre hábitos alimentares adequados. Todos os alunos terão acesso a avaliações da composição corporal, níveis de aptidão física, indicadores de risco cardiovascular (colesterol, triglicérides, glicose e pressão arterial), níveis de atividade física, indicadores de saúde mental e desempenho escolar realizado ao início e ao término do projeto. Tais avaliações objetivam verificar o efeito de aulas de educação física nos indicadores de saúde, e ainda, possibilitar a conscientização da importância da disciplina na escola. Além da escola, o projeto também possui vínculo com o curso de licenciatura da ESEFID da UFRGS, na perspectiva de que os alunos ministrem as aulas de educação física e possam realizar seus trabalhos de conclusão de curso, a fim de complementarem suas experiências práticas junto à comunidade. Ao final, acredita-se que seja possível obter um aumento dos níveis de aptidão física dos escolares; oportunizar orientações e a manutenção

adequada dos hábitos alimentares; perceber o aumento da prática de atividade física diária dos escolares e se estes, serão capazes de influenciar seus pais tanto em comportamentos mais ativos, quanto nas práticas alimentares adequadas. Propõe-se também, a realização de reuniões com os pais, para dar o retorno das atividades realizadas durante o ano letivo e estimular o interesse por uma vida mais saudável e ativa, junto aos seus filhos.