

QUALIDADE DE VIDA NA INFÂNCIA: O LÚDICO COMO FERRAMENTA PARA AQUISIÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS.

CHILDHOOD'S QUALITY OF LIFE: THE LUDIC AS A TOOL FOR ACQUISITION OF HEALTHY HABITS.

Alan Alves Rocha , Rafael José Espindola, José Milton de Lima, Marcia Regina Canhoto de Lima, Ismael Forte Freitas Junior, Luciana Zocante Santos, Caroline Paula da Silva Palomo, Cristiane Maria Zambelli, Janaína Bolssone do Prado, Joyce Cristina Claro Menoti, Paulo Sérgio de Lima, Renato Lucas Amaral Costa. UNESP Campus de Presidente Prudente Faculdade de Ciências e Tecnologia – Educação Física – rocha.alvesalan@hotmail.com.

Palavras-chave: Infância; Ludicidade; Obesidade.

Keywords: Childhood; Playfulness; Obesity

1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho apresenta o projeto de extensão, “Multiplicando Saberes: Ludicidade e Qualidade de vida na infância” financiado pela Pró-Reitoria de Extensão (PROEX) que é vinculado com o subprojeto do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID) intitulado “A formação de professores para as séries iniciais do ensino fundamental a partir da valorização da Infância e da Cultura Corporal de Movimento”; conta ainda com a colaboração do Centro de Estudos e Laboratório de Avaliação e Prescrição de Atividades Motoras (CELAPAM), todos integrantes da Faculdade de Ciência e Tecnologia de Presidente Prudente FCT/UNESP. A pesquisa foi realizada em uma instituição de Ensino Fundamental no Município de Presidente Prudente SP, na qual, participaram aproximadamente 227 crianças na faixa etária entre seis e onze anos.

A investigação procurou compreender como a ludicidade pode ser usada para a prevenção de doenças crônicas relacionadas a saúde infantil, tendo um olhar especial à obesidade. Segundo levantamento realizado em parceria com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), Ministério da Saúde e a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), a obesidade em crianças entre cinco a nove anos vem crescendo de forma alarmante; entre o período de 1989 a 2009, houve um crescimento de 12,5% entre o sexo masculino e 9,4% entre o sexo feminino, totalizando um aumento de 21,9 %. Com o intuito de minimizar este crescimento em 2007 foi institucionalizado o Programa Saúde na Escola (PSE), que visa a contribuição para a formação integral dos estudantes da rede pública de educação básica, por meio de ações de prevenção, promoção e atenção à saúde, com parceria entre Ministério da Educação (MEC) e Ministério da Saúde (MS).

As atividades lúdicas dentro deste contexto pode ser uma ferramenta indispensável tanto para prática corporal, como para a manutenção de uma vida saudável, tendo em vista que a brincadeira é uma manifestação do mundo infantil, e que ao realiza-la a criança traz seus próprios conhecimentos adquiridos em ambientes fora da escola, como em suas casas, na rua, ou em outros contextos sociais.

Nesse sentido, a Educação Física, por meio do lúdico deve propiciar às crianças novas vivências e reflexões a respeito da brincadeira e da importância para a manutenção de uma vida saudável, não perdendo a sua especificidade.

2. OBJETIVOS

- Colaborar na multiplicação de conhecimentos sobre os benefícios que as atividades lúdicas podem promover nas crianças.
- Favorecer a reflexão sobre a melhoria da qualidade de vida e o fortalecimento do potencial de saúde das crianças na perspectiva da ludicidade.
- Proporcionar conhecimentos aos pais das crianças sobre a importância as atividades lúdicas e como se tornar importantes aliados no combate ao sedentarismo infantil.

3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Miranda (2006) explana que os estudos relacionados à atividade física para a promoção da saúde estão intimamente relacionados ao papel da escola na sociedade e, em especial, da Educação Física escolar como área de conhecimento que trata das atividades corporais e de movimento. As

crianças muitas vezes só tem a escola, como ambiente para sua prática corporal, podendo assim contribuir para contemplar a função de colaboradora ao combate do sedentarismo infantil.

Quando tratamos de saúde dentro do ambiente escolar, e especificamente no Ensino Fundamental, não devemos ter a visão da aquisição de hábitos saudáveis a partir de programas reduzidos somente a medidas impostas, mas na busca da conscientização do educando a respeito de seus hábitos.

Segundo Guedes (1999, p.11) “[...] a saúde é educável e, portanto, deve ser tratada não apenas com base em referenciais de natureza biológica e higienista, mas, sobretudo em um contexto didático-pedagógico”. O hábito se constrói a partir da educação e da conscientização.

Melo e colaboradores (2004) afirmam que a obesidade infantil aumenta em todas as camadas sociais brasileiras e, ainda, que a prevenção pode reduzir o número de doenças crônicas degenerativas. Por sua vez, Alves (2003) ressalta que ser fisicamente ativo desde a infância é um fator que pode gerar muitos benefícios, não só na área física e no controle das doenças crônicas da vida adulta, mas também nas esferas social e emocional.

Desta forma, torna-se relevante e necessário pesquisar e incentivar a utilização do lúdico para a aquisição de conhecimentos a respeito do corpo, de suas potencialidades e especialmente na sua manutenção saudável. Infelizmente a prática corporal, pautada em perspectiva lúdica, vem ocupando posição secundária nas escolas, que focam somente a preparação para o trabalho e para o futuro. Pesquisa realizada por Lima (2008) com alunos pré-escolares constatou que, mesmo nesta modalidade educacional, a brincadeira está cada vez mais secundarizada e substituída por “lições” e tarefas. Até mesmo para as crianças as atividades lúdicas estão sendo negadas.

O brincar na infância deve ser visto como atividade privilegiada e indispensável, considerando que a criança aprende sobre si mesma, sobre o mundo natural e social. O professor, nesta perspectiva, precisa enriquecer a sua prática pedagógica, complementando as atividades formais de ensino, com atividades lúdicas, favorecendo assim, entre outros aspectos, a aquisição de hábitos saudáveis, conhecimentos referentes à alimentação e à importância da adesão e vivência dos conteúdos relacionados à cultura corporal de movimento.

Atualmente, em meio ao processo de globalização, uma diversidade de produtos e tecnologias alcançam as crianças, junto a esses repercutem novos valores que em sua maioria consolidam o individualismo e outras mazelas de nossa sociedade capitalista, de uma forma especial a prática corporal acaba sendo enxergada de forma secundária na vida do jovem e da criança, já que outras possibilidades de entretenimento são vendidas como opções mais cômodas, seguras e modernas. Segundo Muller (2010), a criança que vive em cidades pequenas tem maior mobilidade corporal, em relação àquelas que vivem em metrópoles. Já Guedes & Guedes (1998) defendem que as novas tecnologias afetam demasiadamente a qualidade de vida das pessoas.

4. METODOLOGIA

Na busca de alcançar os objetivos propostos a pesquisa adotou a metodologia qualitativa, que utiliza de avaliações, dados estatísticos, dialogando com a realidade.

Qualitativo está ligado aos sentidos produzidos nas relações sócio-historicamente determinadas, afirmando a alteridade e as turbulências que nos movem a analisar, a dialogar, a buscar entender o que vivemos. As palavras mudam de significado em função dos sentidos que vão sendo agenciados nas práticas de acordo com as relações de força implicadas naquele momento (ROCHA, 2006, p.171).

Dessa forma, utiliza-se o procedimento do tipo pesquisa-ação que de acordo com THIOLENT (2005, p.16) é um tipo de pesquisa social com base empírica concebida e realizada em estreita associação com uma ação ou com a resolução de um problema coletivo. Nesta modalidade de pesquisa pesquisadores e os participantes representativos da situação ou do problema estão envolvidos de modo cooperativo ou participativo.

A partir de reuniões de planejamento e avaliação, intervenções semanais na escola, aplicação de questionários, avaliações antropométricas os participantes investigam, aprendem e produzem sobre a temática. Ainda, em reuniões quinzenais no Grupo de pesquisa “Cultura

Corporal: Saberes e fazeres”, ampliam o suporte teórico metodológico e promovem discussões e reflexões sobre a infância e cultura em diversas perspectivas e contextos.

5. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Com base nos tipos de medidas antropométricas realizadas entre os anos de 2011 e 2012 os resultados das avaliações mostraram um aumento na classificação de crianças obesas. Em cada três crianças uma apresentava um quadro de sobrepeso. Foi constatado que mais de um terço da clientela estudantil, estava acima do peso, considerado o Freitas (2009) expõe sobre níveis normais a partir da mensuração do Índice de Massa Corpórea (IMC).

A partir dos questionários aplicados nas crianças, durante o período da pesquisa, nota-se que 90% das crianças não têm noção do que são hábitos saudáveis, quais os benefícios que uma brincadeira pode atribuir tanto para o seu aspecto motor, social e cognitivo. Nota-se também, que os meios de comunicações, principalmente a TV e os jogos eletrônicos têm sido motivos para a redução da prática corporal, considerando as possibilidades que oferecem de entretenimento.

A partir das intervenções, durante um período de dois anos, ficou constatado que houve uma ampliação da cultura lúdica das crianças, tanto no ambiente escolar, quanto no ambiente família, segundo depoimentos das próprias crianças, pais e professores.

Não se pode esquecer que a criança necessita ser tratada como criança e não como um adulto em miniatura. Por isso a atividade corporal deve atender às fantasias, jogos e brincadeiras que existem no universo das culturas lúdicas. Assim Alves (2003) conclui que a atividade corporal para as crianças não podem ser punitivas e nem necessariamente competitivas, mas sempre prazerosas. Lima (2008) por sua vez destaca que a atividade lúdica deve ser atrativa, respaldar-se na liberdade, tendo o professor como mediador indispensável para a ampliação da cultura lúdica da criança.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A criança que corre, joga, salta, empina pipas, anda de bicicleta, participa de uma “pelada”, além de ter a sua infância valorizada e respeitada, demonstra relações mais amistosas, colaborativas com outras crianças e adultos e revela maior disposição para a realização das atividades de estudo e reduz sensivelmente o sedentarismo. O projeto a partir das atividades de estudo e intervenção procura desenvolver um resgate de hábitos que estão se perdendo ou são pouco estimulados na escola. As atividades físicas, vivenciadas de forma lúdica, têm um papel essencial para evidenciar uma vida mais ativa, além de servir de estímulos para outras futuras atividades físicas que englobam a cultura corporal de movimento e principalmente favorece uma qualidade de vida melhor.

A princípio, o projeto procura enfatizar junto aos seus colaboradores que é fundamental as crianças aprenderem a gostar e a se satisfazerem com a prática de atividades da cultura corporal de movimento, em especial de brincadeiras e jogos, num contexto lúdico, porém, sem ignorar a incumbência de desenvolver nos alunos uma percepção e consciência dos amplos sentidos que essas atividades podem proporcionar, para que comecem a internalizar noções do que ocorre no corpo e o quanto isto justifica a importância de serem fisicamente ativos.

7. REFERÊNCIAS

- ALVES, J. G. B. Atividade física em criança: promovendo a saúde do adulto. Rev. Bras. Saude Mater. Infant. vol.3 no.1 Recife Jan./Mar. 2003.
- AYRES, J. S.; SENA, S.S. **A importância do lúdico na Educação Infantil: fundamentação teórica.** Caderno Multidisciplinar de Pós - Graduação da UCP. Pitanga, n.1, v.1, p. 106-121, jan.2010.
- BRASIL, Ministério da Saúde; Ministério da Educação. **Programa Saúde na escola PSE**, 2007. Disponível em < <http://dab.saude.gov.br/portaldab/pse.php> > Acesso em: 11 jun. 2013
- DARTAGNAN, P. G. **Educação para a Saúde Mediante Programas de Educação Física.** São Paulo: revista motriz, v. 5, n. 1, p. 10-14, jun. 1999.

FREITAS JR. IF. **Padronização de Técnicas Antropométricas**, 1º ed. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2009.

GUEDES, D.P. & GUEDES, J.E.R.P. **Crescimento, composição corporal e desempenho motor de crianças e adolescentes**. São Paulo, CLR Baileiro, 1997.

LIMA, J. M. **O jogo como recurso pedagógico no contexto educacional**. São Paulo: Cultura Acadêmica: Universidade Estadual Paulista, Pró-Reitoria de Graduação, 2008.

LIMA, J. M & LIMA, M. R. C. **Corpo e movimento: textos e contextos**.-Marília, SP. Editora M3T Tecnologia e Educação, 2008.

MELLO, Elza D. de; LUFT, Vivian C. E MEYER, Flavia. **Obesidade infantil: como podemos ser eficazes?**. J. Pediatr. Rio de Janeiro, vol.80, n.3, p. 173-182, 2004.

MIRANDA, M. J. **Educação Física e saúde na escola. Estudos**. Goiânia, v.33, p. 643-653, jul/ago, 2006.

MULLER, F. (Org.) **Infância em Perspectiva**. São Paulo: Editora Cortez, 2010.

SALA de imprensa Antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil. IBGE online, 2012. POF 2008-2009: desnutrição cai e peso das crianças brasileiras ultrapassa padrão internacional. Disponível em<:http://WWW.ibge.gov.br/home/presidência/noticias/noticia_visualiza.php?id_noticia=1699&id_pagina=1>. Acesso em: 24 mai. 2012.

ROCHA, M. L. **Psicologia e as práticas institucionais: A pesquisa-intervenção em movimento**. Porto Alegre: Psico, v. 37, n. 02, p. 169-174. 2006.

THIOLLENT, M. **Metodologia da Pesquisa-ação**. 14ª edição. São Paulo: Editora Cortez, 2005.