

Obesidade se combate com atividade



O Profissional de Educação Física aproveitou o conteúdo do “Guia da Educação em Família – Educação Física – 26 Motivos para fazer Atividades Físicas e Esportivas na Escola” e provocou uma verdadeira revolução na escola em que trabalha

São Miguel é um pequeno município localizado há 444 quilômetros de Natal, capital do Rio Grande do Norte. Com pouco mais de 21 mil habitantes e um Índice de Desenvolvimento Humano de 0,615, considerando como médio pelo Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD), poderia seguir em suas rotinas sem chamar maiores atenções, não fosse o trabalho realizado pelo Profissional de Educação Física Nemézio Pereira da Costa [CREF 001873-G/RN] junto a alunos da Escola Estadual Gilney de Souza.

Tudo começou quando o Professor recebeu o **“Guia da Educação em Família – Educação Física – 26 motivos para fazer atividades físicas e esportes na escola”**. O material, produzido pela Comissão de Educação Física do CONFEF e distribuído junto com a revista Educar para Crescer da editora Abril, despertou nele a ideia de realizar um levantamento sobre obesidade infantil, tomando como objeto de estudo os alunos da escola onde trabalha. “Tenho como objetivo para meus alunos do 3º ano o incentivo à pesquisa científica e ações junto à sociedade como forma de aumentar a responsabilidade social da nossa comunidade”, explica Nemézio.

Os alunos se empolgaram com a ideia e, junto com o Professor, elaboraram um questionário com o objetivo de investigar os hábitos dos estudantes de todas as séries quanto à prática de atividades físicas. O levantamento durou boa parte do ano letivo e, para surpresa de Nemézio, na medida em que os dados eram catalogados, o interesse e envolvimento dos “pesquisadores” cresciam e as propostas de ações vinham junto. “Essa foi a principal avaliação positiva que eu, como professor, pude

notar, pois, a partir da análise dos resultados, com tudo o que pude ensinar durante o ano para eles, é que conseguiram identificar os problemas e desenvolver ações”, diz orgulhoso o professor.

Os principais problemas detectados com a pesquisa foram: *mudança de hábitos culturais* – antes o principal meio de deslocamento na cidade era a bicicleta, a pesquisa confirmou o que já era visto nas ruas: apenas 2% dos entrevistados responderam que vão à escola nesse meio de transporte. Esse quesito deixou os alunos curiosos e incentivados a avançar nos estudos; *Insatisfação com a merenda escolar* - ao analisar as respostas quanto ao nível de satisfação da merenda escolar, que, para muitos, é a principal refeição do dia, a maioria respondeu ruim, razoável e satisfatório. Segundo Nemézio isso alavancou uma série de perguntas e indagações dos alunos e a principal delas foi “como mudar a realidade da merenda escolar?”; *Sedentismo* - foi detectado um grande número de alunos sedentários, seja pelo tempo perdido em frente da televisão ou no computador e em jogos eletrônicos, em detrimento de atividades mais movimentadas.

“Quando constatamos os resultados com todo material que tínhamos estudado, os próprios alunos envolvidos na pesquisa puderam perceber que estava tudo errado. E o mais impressionante é que eles resolveram apresentar sugestões para resolver essa situação”, comemora Nemézio.

As atividades eram tantas que a turma recebeu a adesão das demais salas do terceiro ano. O resultado do trabalho foi apresentado para toda a es-

cola em um seminário realizado no final do ano passado. Por fim foi realizada uma mesa redonda que contou com a presença das autoridades da escola e também do Conselho Escolar, onde foram discutidas ações sobre melhorias para a merenda escolar.

Os alunos se mobilizaram e montaram um *stand* para ensinar aos outros estudantes, formas e alternativas de boa alimentação caseira como um importante aliado para dar suporte às atividades físicas. Eles ensinaram a fazer barras de cereais, isotônicos, hidrotônicos e sanduíches naturais.

Ainda como parte da programação foi realizado um passeio ciclístico pelas ruas de São Miguel/RN, com o propósito de envolver toda a sociedade e alertar para a importância do resgatar à tradição do uso da bicicleta, seja como forma de deslocamento ou como forma de incentivar a prática esportiva como atividade física. Durante o passeio, o grupo aproveitou para reivindicar a construção de ciclovias na cidade e no acesso à escola.

Principais problemas detectados com a pesquisa

MUDANÇA DE HÁBITOS – Somente 2% dos entrevistados usaram a bicicleta como meio de transporte. Antes essa era uma das principais formas de deslocamento na cidade.

MERENDA ESCOLAR RUIM – As respostas variaram de ruim a satisfatório quanto ao sabor e variedade. Também foi descoberto, através de estudos feitos em site sobre alimentação, que a merenda estava fora dos padrões de boa nutrição.

SEDENTARISMO – A maioria dos alunos era sedentária e dentre os motivos estavam: aumento do tempo na frente da televisão, computadores e jogos eletrônicos.