

Evento: XXVII Seminário de Iniciação Científica

**PRÁTICAS CORPORAIS E SAÚDE: UM DIAGNÓSTICO COM ESTUDANTES
DO ENSINO FUNDAMENTAL¹**
**BODY PRACTICES AND HEALTH: A DIAGNOSIS WITH STUDENTS IN
MIDDLE SCHOOL**

Talita Roberto Sommer²

¹ Trabalho desenvolvido na disciplina de Práticas Corporais e Saúde I

² Aluna do curso de educação física da Unijuí

INTRODUÇÃO

Esse estudo foi desenvolvido para a disciplina de Práticas Corporais e Saúde I, a partir de uma pesquisa realizada em uma escola municipal de Ijuí. Contou com a participação voluntária de 28 alunos e 5 professoras, de uma turma do quarto ano e duas do quinto ano do ensino fundamental. O instrumento utilizado para a coleta de dados foi um questionário subjetivo sobre os estudantes que procurou identificar quais são as principais dificuldades e demandas em relação à sua saúde.

Como base para a pesquisa, foi utilizado o conceito da Organização Mundial de Saúde para pensar a respeito da saúde dos sujeitos como um “estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não simplesmente a ausência de doença ou enfermidade (OMS, 1978, p. 1)”. E, a partir disso, foi elaborado um questionário para os estudantes e as professoras que abordou 13 tópicos de aspectos físicos (AF), 17 de aspectos mentais e cognitivos (AM), e 13 de aspectos sociais (AS).

As respostas apontaram uma maior dificuldade e demanda nos AM e AS, enquanto os AF ficaram em último plano. Com base nos resultados, elaborou-se um projeto afim de abordar todos esses aspectos de forma integral, não focando em apenas um aspecto de sua saúde e desenvolvimento, mas no seu bem-estar como um todo.

Portanto, tendo em vista que o yoga é uma prática corporal que possibilita trabalhar de forma biopsicossocial, ao mesmo tempo que educa e promove bons hábitos de saúde e consciência corporal, essa foi a modalidade escolhida para o projeto. Osho comenta a relevância dessa prática para a vida da criança, apontando para

[...] a importância de conduzir a criança a uma prática como o yoga, com vistas a mantê-la em equilíbrio, a exemplo das condições físicas que ela demonstra quando vem ao mundo e se mantém enquanto é criança e das transformações no decorrer da sua vida no que concerne aos aspectos físico, social, espiritual. Toda criança é flexível, maleável, não possui partes travadas - seu corpo é uma unidade orgânica, não há áreas demarcadas. A cabeça não é mais importante do que os pés, mas aos poucos a divisão de “território” começa a surgir: a cabeça se transforma no chefe e o corpo é dividido, sendo que algumas partes são aceitas pela sociedade, outras não.

Evento: XXVII Seminário de Iniciação Científica

As que são consideradas perigosas devem ser aniquiladas. E aí os problemas começam. (OSHO apud SILVEIRA, 2012, p. 181)

Brand (apud SILVEIRA, 2012, p. 180) comenta sobre a prática de Yoga, apontando que “estudos científicos feitos em crianças mostram eficácia na redução do peso, aumento da autoestima, balanço emocional e benefícios físicos”. O autor segue comentando que “o equilíbrio da respiração com o movimento proposto é exigido, o que favorece uma melhor consciência do corpo, a partir do domínio das técnicas respiratórias apropriadas, do tônus muscular exigido, o que gera um saber sobre si mesmo que o praticante vai construindo”.

Assim, teve como objetivo específico identificar quais são as principais dificuldades e demandas comportamentais e cognitivas dos alunos, bem como, a partir disso, escolher uma prática corporal a ser realizada no contra turno escolar.

METODOLOGIA

Esta pesquisa se caracteriza como um estudo de campo, por procurar o aprofundamento de uma realidade específica (GIL, 2002). Quanto aos objetivos, é descritiva, tendo em vista que descreve as características de um determinado grupo (ibidem). Além disso, tem uma abordagem quanti-qualitativa, que mistura as abordagens quantitativa e qualitativa (SOUZA, KERBAUY, 2017), já que procura fazer uma relação quantitativa de aspectos que podem interferir no bem-estar dos alunos, ao mesmo tempo que relaciona esses aspectos com questões subjetivas dos estudantes, investigando não apenas o ponto de vista deles, mas das suas professoras sobre as turmas, o que gera um olhar qualitativo à pesquisa.

O diagnóstico foi realizado através de questionários individuais para cada estudante e outro questionário diferente para as professoras. O questionário dos alunos era dividido em duas partes, a primeira com duas questões de múltipla escolha, para selecionar todos os aspectos negativos que ele se identificava, a questão também de múltipla escolha para selecionar aspectos positivos que se identificava. A segunda parte era descritiva, para que o aluno falasse sobre os exercícios físicos e atividades extracurriculares que participa.

O questionário das professoras era muito parecido, dividido em duas partes principais, com cinco questões. A primeira parte com duas questões de múltipla escolha, uma de aspectos gerais, positivos e negativos da turma e outros aspectos que a professora gostaria que a turma melhorasse. A segunda parte foi elaborada para ser respondida com base na primeira, e continha perguntas para verificar o interesse de alguma prática que ajudasse a melhorar algum aspecto apontado nas anteriores.

Após a coleta dos dados, os aspectos da primeira parte do questionário foram divididos em três: AF, AM e AS. Ainda foram abordados nas questões de múltipla escolha temas como bem-estar, saúde e doença, conforto e desconforto, porém, ficaram fora desta classificação.

Evento: XXVII Seminário de Iniciação Científica

RESULTADOS E DISCUSSÕES:

Foi observado nos questionários respondidos que 41% das respostas de múltipla escolha estavam relacionadas aos AM, principalmente nos tópicos de dificuldade de concentração, atenção e aprendizagem. Percebeu-se também que ansiedade, agitação e incapacidade em controlar o humor foram tópicos frequentes nesse aspecto. Um tópico que chamou a atenção foi o de autoconfiança, que pode ser observada em altos e baixos níveis.

Após os AM, os AS foram os mais marcados, com 34% das respostas. Observou-se que os tópicos de desobediência/obediência às regras, agressividade e dificuldade em falar em público foram os mais marcados. Socialização, fazer amizades e autoestima foram tópicos que ficaram altos tanto para valores positivos quanto negativos.

Quanto aos AF, foram responsáveis por 25% das respostas. Tópicos como muita e pouca energia e disposição, falta de flexibilidade e consciência corporal foram os mais abordados. Alguns alunos responderam dores no corpo e dificuldade de respiração. As professoras marcaram que os alunos não possuem consciência corporal.

Nas demais questões foi observado que a maioria dos estudantes não realiza atividade extracurricular, e que as professoras apoiaram a ideia de um projeto na escola. Tendo em vista que, mesmo havendo demanda para todos os aspectos, a maior não é por AF, e sim por AM e AS, portanto, optou-se por uma prática corporal capaz de focar nesses últimos, e a partir disso elaborou-se um projeto de yoga nas escolas.

As aulas teriam duração de uma hora, acreditando que com esse tempo pode-se realizar uma atividade mais prazerosa à criança, levando mais brincadeiras e maior diversão à mesma quando pratica para que possa adquirir gosto pela prática. Castro trabalha com a ideia de utilizar histórias para levar maior ludicidade às aulas, além das práticas de ásanas, respiração e meditação (CASTRO, 2016)

A autora reforça a importância de planejar as aulas pensando na idade das crianças, já que quanto mais novos, menor a capacidade de concentração, e, portanto, menos tempo conseguirão permanecer em cada postura. “Nesse caso é preciso usar de estratégias e muita criatividade, acrescentando-se sons, variações e novos jeitos de aprender e brincar dentro de cada Àsana (ibidem, p. 12)”. Assim, adaptando técnicas e brincadeiras as aulas podem ter todos os benefícios de uma aula completa de yoga.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao pensar em saúde, é difícil separar algum aspecto, seja físico, mental ou social, e falar isoladamente sobre ele. Para elaborar um projeto de práticas corporais em saúde, a partir de um diagnóstico, é importante levar em conta que a ideia de completo bem-estar é subjetiva a cada pessoa. Os resultados da pesquisa apontaram que há demanda para uma prática que englobe todos esses aspectos.

Evento: XXVII Seminário de Iniciação Científica

Estudos revelam que a prática de yoga com crianças é altamente benéfica, e pensando em suas repercussões com a saúde, principalmente em questão de promoção, esse projeto poderá beneficiar a qualidade de vida das crianças participantes a curto e longo prazo. Além disso, poderá auxiliar no processo pedagógico da escola, já que crianças saudáveis e focadas tentem a aprender mais do que aquelas com algum desequilíbrio afetando as suas vidas.

O yoga ao ser visto como uma ferramenta dentro do ambiente escolar, para promover a saúde física, mental e social das crianças, torna-se uma atividade complementar excelente para o desenvolvimento individual e do ambiente escolar. Não há dúvidas que a escola que abrir portas para esse projeto irá se beneficiar para além da sala de prática, das salas de aulas, e espaços de convívio. As crianças que participarem desse projeto poderão ter suas vidas aprimoradas e levar consigo para sempre os benefícios do yoga.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CASTRO, Manaira. Yoga para crianças: a hora do conto. 2016. 32 f. Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2016.

GIL, A. C. Como Elaborar Projetos de Pesquisa. 4. Edição. São Paulo: Atlas, 2002.

OMS. Declaração de alma-ata: conferência internacional sobre cuidados primários de saúde, 1978. Disponível em: . Acesso em 27 de julho de 2019.

SILVEIRA, Maria. Yoga para crianças - uma prática em construção. Revista Religare 9.2 p. 177-185, 2012.

SOUZA, Kellcia; KERBAUY, Maria. Abordagem quanti-qualitativa: superação da dicotomia quantitativa-qualitativa na pesquisa em educação. Educação e Filosofia. v. 31, n. 61, p. 21-44, jan./abr. 2017. ISSN 0102-6801