

# Qualidade de vida e Educação Física no Ensino Fundamental: problematizando a partir do pentáculo do bem-estar adaptado

Leonardo Liziero<sup>1</sup>

Rosimeire da Conceição Pereira França<sup>2</sup>

## Resumo

O presente artigo teve por objetivo relatar um plano de ensino com a temática qualidade de vida (QV) nas aulas de Educação Física em séries iniciais do Ensino Fundamental. O plano foi desenvolvido com base na Metodologia da Problematização (BERBEL, 1999) e adaptou o Pentáculo do Bem-Estar proposto por Nahas (2000) para a faixa etária atendida. Obedecendo a sequência problematizadora os alunos identificaram as alterações corporais causadas pela atividade física e a necessidade de cuidados com o corpo, elencaram os conhecimentos prévios sobre QV, identificaram os fatores relacionados à QV por meio do modelo em estrela, pesquisaram sobre o tema, criaram histórias, vivenciaram jogos que abordavam QV, apresentaram os conhecimentos a outras turmas e realizaram caminhada e visita técnica a uma academia ao ar livre. Por meio deste trabalho foi possível desenvolver uma educação voltada à saúde. Os alunos compreenderam a QV como questão multifatorial, sendo os cuidados com o corpo uma necessidade cotidiana.

**Palavras-chave:** Conhecimentos sobre o corpo. Saúde. Metodologia da Problematização.

## Resumen

El presente artículo tuvo por objetivo relatar un plan de enseñanza con la temática calidad de vida (CV) en las clases de Educación Física en series iniciales de la educación primaria. El plan fue desarrollado con base en la Metodología de la Problematización (BERBEL, 1999) y adaptó el Pentáculo del Bienestar propuesto por Nahas (2000) para el público meta. Siguiendo la secuencia problematizadora, los alumnos identificaron las alteraciones corporales causadas por la actividad física y la necesidad de cuidados con el cuerpo, listaron los conocimientos previos sobre CV, identificaron los factores relacionados a la CV por medio del modelo en estrella, investigaron sobre el tema, crearon historias, probaron juegos que abordaban CV, presentaron los conocimientos a otros grupos y realizaron caminata y visita a un gimnasio al aire libre. Por medio de este trabajo fue posible desarrollar una educación con enfoque en la salud. Los alumnos comprendieron la CV como cuestión multifactorial, entendiendo los cuidados con el cuerpo una necesidad cotidiana.

**Palabras clave:** Conocimientos sobre el cuerpo. Salud. Metodología de la Problematización.

---

<sup>1</sup> Professor de Educação Física com ênfase em Atividades Circenses. Especialista em Aprendizagem Motora.

<sup>2</sup> Coordenadora de Educação Física na Escola Municipal Professora Ana Lúcia de Oliveira Batista. Graduada em Educação Física. Especialista em Coordenação Pedagógica.

## **Introdução**

Entre os temas transversais propostos nos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) temos o tema Saúde. Entende-se que “[...] a formação do aluno para o exercício da cidadania compreende a motivação e a capacitação para o autocuidado, assim como a compreensão da saúde como direito e responsabilidade pessoal e social” (BRASIL, 2001c, p. 34). Ainda, segundo os PCN’s, abordar a saúde no contexto escolar consiste em discutir os diferentes fatores que contribuem positiva ou negativamente para ela, entre eles: o modo de vida e as relações, com o meio físico, social e cultural (BRASIL, 2001b).

A Educação Física abrange, metodologicamente, três blocos de conteúdos: Atividades Rítmicas e Expressivas; Esporte, Jogo, Lutas, Ginásticas e Conhecimentos sobre o corpo. Neste último, são abordados conteúdos referentes aos conhecimentos anatômicos, fisiológicos, biomecânicos e bioquímicos, a partir de percepções do próprio corpo e suas alterações durante e após as atividades físicas. Inclui também, conhecimentos sobre hábitos posturais e atitudes corporais, com um enfoque para a compreensão dos mecanismos de funcionamento do corpo e de atitudes adequadas ao seu melhor funcionamento (BRASIL, 2001a).

Em termos conceituais, saúde e qualidade de vida se complementam de tal forma que uma boa qualidade de vida é sinal de boa saúde e vice-versa, porém a QV é entendida como uma qualidade subjetiva, variável a cada indivíduo. Mesmo assim, podemos entender alguns fatores como determinantes e comuns a qualquer indivíduo.

Nahas (2000) propõe o tema qualidade de vida em uma abordagem multifatorial, a partir de cinco eixos principais, formando um pentágulo denominado Pentágulo do Bem-Estar. São eles: Nutrição, Atividade Física, Comportamento Preventivo, Relacionamentos e Controle do Stress. Ainda segundo o autor, entre os aspectos que influenciam o comportamento das pessoas e podem interferir na qualidade de vida são citados: as informações disponíveis, a vontade do indivíduo, assim como as oportunidades e barreiras do contexto ambiental e social.

Deve-se entender que as “atitudes favoráveis ou desfavoráveis à saúde são construídas desde a infância pela identificação com valores observados em modelos externos ou grupos de referência” (BRASIL, 2001b, p. 33-34). Dessa forma, a escola

tem fundamental importância como grupo de referência ao aluno para a aquisição e manutenção de hábitos, visando uma vida adulta saudável.

Os objetivos gerais de saúde para o ensino fundamental são (BRASIL, 2001c, p. 33-34):

- Compreender que a Saúde é um direito de todos e uma dimensão essencial do crescimento e desenvolvimento do ser humano.
- Compreender que a condição de saúde é produzida nas relações com o meio físico, econômico e sociocultural, identificando fatores de risco à saúde pessoal e coletiva presentes no meio em que vivem.
- Conhecer e utilizar formas de intervenção individual e coletiva sobre os fatores desfavoráveis à saúde, agindo com responsabilidade em relação à sua saúde e à saúde da comunidade.
- Conhecer formas de acesso aos recursos da comunidade e as possibilidades de utilização dos serviços voltados para a promoção, proteção e recuperação da saúde.
- Adotar hábitos de autocuidado, respeitando as possibilidades e limites do próprio corpo.

Com base nesse referencial, observa-se a importância dos conteúdos serem contemplados no trabalho pedagógico do professor de Educação Física. Neste sentido, buscou-se elaborar um plano de trabalho na temática qualidade de vida e promoção da saúde, desenvolvido durante um bimestre com 115 alunos na faixa etária de oito e nove anos em uma escola no município de Campo Grande - MS. O presente artigo objetivou relatar esta proposta de intervenção pedagógica com este tema.

### **Metodologia da problematização**

A escola na qual o plano foi desenvolvido tem como proposta norteadora dos trabalhos pedagógicos a Metodologia da Problematização, proposta por Berbel (1999). Partindo sempre da *práxis* (relação teoria-prática), a Metodologia da Problematização

mobiliza o aluno a analisar sua realidade social de maneira consciente, identificando nela situações que geram conflitos e/ou desequilíbrios. Berbel (2012, p. 105) orienta:

As ações para o desenvolvimento do processo partem de um recorte da realidade, associado à temática a estudar. Da observação analítica e crítica dessa parcela da realidade é extraído um problema relevante para o estudo. Seguem-se as definições dos aspectos do problema a estudar, o estudo propriamente dito de tais aspectos, que preparam para as últimas etapas, das hipóteses de solução e da aplicação de uma ou mais dessas hipóteses de onde extraiu o problema.

Para a prática dessa metodologia utilizam-se as seguintes etapas: observação da realidade, problematização, levantamento dos pontos-chave, teorização, hipóteses de solução e aplicação à realidade. Uma vez identificado o problema, por meio da observação da realidade, é feita uma análise para definir os pontos-chave, ou seja, as possíveis causas do problema elencando os aspectos que precisam ser conhecidos, pesquisados e estudados. Em seguida, realiza-se a teorização que é caracterizada pela busca de informações técnicas, científicas e empíricas para subsidiar a busca de alternativas para a resolução do problema. A próxima etapa é o levantamento de hipóteses de solução que objetivam instigar o aluno a criar, elaborar, encontrar alternativas para a superação do problema. Por fim, parte-se para a aplicação à realidade, etapa em que se definem ações para solucionar o problema identificado, voltando, dessa forma, à realidade com uma ação intencional, consciente e transformadora.

### **Problematizando a qualidade de vida**

Para o trabalho pedagógico com a temática qualidade de vida, adaptou-se o Pentágono do Bem-Estar para a estrela da qualidade de vida (mais informações no anexo 1). Nas pontas dessa estrela estavam identificados os seguintes sub-temas: alimentação, exercício físico, higiene, amizades e atitudes. Tal adaptação objetivou trazer para uma linguagem mais próxima da realidade dos alunos os conceitos abordados pelo Pentágono do Bem-Estar, que compreende a qualidade de vida como um tema multifatorial.

O plano de trabalho foi desenvolvido durante o 3º bimestre de 2012 e partiu da realidade climática da cidade no período do inverno. Esta se caracteriza por elevadas temperaturas e poucas chuvas, incidindo na baixa umidade relativa do ar, o que gerou a necessidade de maiores cuidados com o corpo, especialmente nas horas de pico do calor. A problematização elaborada foi a seguinte:

### **Quadro 1 - Problematização elaborada para o plano de trabalho**

“Com a chegada do inverno, percebemos algumas alterações no clima de nossa cidade, como a diminuição das chuvas e o aumento do calor. A garganta fica seca, ficamos mais cansados. Com isso necessitamos atentar para alguns cuidados com o nosso corpo. Mas, é apenas nessa época do ano que devemos cuidar de nosso corpo e zelar pela qualidade de vida? O que é qualidade de vida (QV)? Quais são as ações básicas relacionadas a ela?”

Os objetivos propostos para a formação dos alunos foram: compreender conceitos básicos relacionados à qualidade de vida; construir esses conceitos pelo prazer e na prática regular de atividades físicas; incluir essas práticas na própria vida como importante hábito de vida saudável.

A seguir foram detalhadas as etapas desenvolvidas no plano de trabalho, de acordo com a Metodologia da Problematização.

## **Etapas do plano de ensino**

### **Observação da realidade**

Esta etapa tem por objetivo levar os alunos a observar a realidade, visando identificar o problema a ser estudado. Assim sendo, os alunos aprenderam a aferir a frequência cardíaca (FC) na região do pulso e identificarem-na em repouso, ou seja, antes da realização de esforço físico. Após essa aferição, os alunos realizaram circuito de corrida entre obstáculos durante dois minutos, com o objetivo de aumentar a FC e provocar alterações corporais. Ao final deste tempo, os alunos aferiram novamente a FC para perceberem o seu aumento. Elencaram, também, as sensações corporais que

tiveram e, entre elas, a sede, o suor (perda hídrica) e o cansaço. O professor propôs uma roda de conversa sobre as alterações relatadas pelos alunos e questionou sobre a necessidade de cuidados com o corpo para a realização de atividades físicas.

Em outro momento, os alunos foram indagados sobre o conceito qualidade de vida. Muitos o desconheciam ou o associavam apenas à alimentação e atividade física. A estrela da qualidade de vida foi, então, apresentada e discutida em seus cinco fatores: alimentação, exercício físico, higiene, amizades e atitudes. Para cada fator, foram apresentadas três perguntas para diagnosticar a qualidade de vida de cada indivíduo. Para cada pergunta havia a possibilidade de quatro respostas equivalentes a números: 0= nunca, 1= às vezes, 2 = quase sempre, 3 = sempre. O aluno deveria responder as perguntas com uma dessas respostas e preencher pintando um tanto de quadradinhos da estrela, conforme o número relacionado à sua resposta. O professor conduziu o preenchimento com a leitura coletiva das questões. Com essa atividade os alunos conheceram os vários fatores que compreendem o conceito de qualidade de vida e identificaram os seus hábitos ou a falta deles.

### **Levantamento dos pontos-chave (causas do problema)**

Por meio das vivências provocadas no momento da observação da realidade, os alunos elencaram, durante uma roda de conversa, os possíveis causadores do problema observado, os denominados pontos-chave da problematização que foram os seguintes:

- aumento da FC, o cansaço, a sede e o suor (perda hídrica) são alterações causadas pela atividade física (AF);
- devemos ter cuidados com o corpo para realizar AF;
- os cuidados com o corpo devem fazer parte do cotidiano;
- qualidade de vida envolve vários fatores.

## **Teorização**

Como descrito anteriormente, a teorização representa o momento em que o aluno parte para a pesquisa de informações técnicas, científicas e empíricas, buscando subsidiar as alternativas de solução para o problema. Nesse momento, os alunos realizaram as seguintes atividades: inicialmente dirigiram-se à sala de informática para acessar o ambiente virtual, onde assistiram ao vídeo SAÚDE!!! com o Dr. Esportes e sua turma (2009), e também pesquisaram no texto Qualidade de vida na infância. Durante a pesquisa, os alunos realizaram anotações de informações importantes para o registro pessoal em forma de texto.

Essas anotações foram utilizadas para a criação de histórias com o tema qualidade de vida. Para esse processo de criação, o professor selecionou duas tirinhas de histórias em quadrinhos (HQ) da Turma da Mônica, relacionadas ao tema, e os alunos registraram, em texto, o contexto da história e deram dicas relacionadas à qualidade de vida aos personagens, com base nos registros feitos no momento da pesquisa.

**Figura 1** - HQ Turma da Mônica sobre exercício físico e controle do peso corporal.

**Figura 2** - HQ Turma da Mônica sobre exercício físico e força muscular.

## **Hipóteses para solução do problema**

Concluída a etapa de teorização, os alunos reuniram diversas informações sobre o tema e passaram a testar essas informações com a adoção de atitudes e de atividades práticas, visando transformar a informação em conhecimento útil à vida cotidiana.

Como forma lúdica de fixação dos conteúdos estudados praticou-se um jogo chamado Queimada Saudável. Esse jogo é realizado de forma muito semelhante à queimada tradicional, porém foram adicionados alguns “feitiços” como prendas a serem pagas, ou seja, a cada três membros queimados a equipe teve o direito de lançar um feitiço sobre um dos membros da outra equipe. Os feitiços foram:

1. *Sono* – Como a pessoa não dormiu o recomendado de seis a oito horas na última noite, estava muito cansada e não conseguiu se deslocar. O enfeitiçado deveria ficar parado no centro da quadra. Os colegas poderiam tentar defendê-lo.
2. *Jejum* - Como a pessoa não se alimentou direito, não comeu alimentos variados, em especial verduras e frutas, ficou sem forças para arremessar a bola. O enfeitiçado não poderia arremessar a bola, mas, apenas passá-la a outro colega.
3. *Sedentarismo* - Como a pessoa não praticou atividade física, teve dificuldade de deslocamento rápido. O enfeitiçado só poderia dar um passo a cada jogada, ou seja, ao lançarem a bola em sua direção, ele só poderia tentar se esquivar e não poderia correr para outra direção.

Além da realização desse jogo, os alunos aferiram o seu peso e a altura, calcularam o índice de massa corporal (IMC) específico para crianças e adolescentes (disponível em: <<http://apps.nccd.cdc.gov/dnpabmi/>>), identificaram possíveis consequências de seus estilos de vida, seus hábitos saudáveis ou não e as possibilidades de mudanças e de intervenção em suas realidades.

## **Aplicação à realidade**

Na etapa de aplicação do conhecimento construído à realidade, os alunos realizaram duas atividades principais.

- 1- Apresentação do tema aos alunos dos 1º e 2º anos.

Foi montado um painel com as informações referentes às pontas da estrela da qualidade de vida e os alunos dos 3º anos o apresentaram às turmas dos alunos mais novos.

- 2- Caminhada e passeio ciclístico no bairro.

Com a participação dos pais e alunos dos 5º anos, foi realizada uma caminhada e passeio ciclístico no bairro em um fim de tarde. Os alunos saíram da escola, percorreram algumas ruas do bairro e concluíram a atividade em uma academia ao ar livre existente em um residencial próximo. No local, foram realizados alguns exercícios nos aparelhos da academia ao ar livre e, após, um lanche coletivo. Foi um momento de descontração para os alunos, de aproximação da escola com as famílias que participaram das atividades promovidas e de conhecimento e valorização dos trabalhos desenvolvidos com e pelos seus filhos.



Além desses aspectos positivos, essa atividade estendeu à comunidade escolar os conhecimentos relacionados à qualidade de vida, podendo contribuir para a mudança de alguns hábitos prejudiciais à saúde, adquiridos pelos alunos na convivência com o grupo familiar ou em meio àqueles que desempenham esse papel.

## **Considerações finais**

Com a execução desse plano de trabalho foi possível alcançar os objetivos propostos para uma educação voltada à saúde e à compreensão de que ela não se restringe à ausência de doenças, mas da sensação de bem-estar físico e psicológico.

Os alunos compreenderam que qualidade de vida envolve diversos fatores, além da atividade física e da alimentação. Compreenderam que os cuidados com o corpo devem fazer parte do cotidiano, assim como o cuidado com o outro, por meio de nossas atitudes. Além disso, eles foram convidados a dar depoimentos em entrevista sobre o que aprenderam durante o bimestre. Em vídeo elaborado a partir dos depoimentos (QUALIDADE, 2012), os alunos expuseram os conhecimentos aprendidos e enfatizaram a necessidade de praticar atitudes relativas ao significado das palavras das cinco pontas da estrela como condicionantes de uma boa qualidade de vida.

Durante o transcorrer do bimestre, houve relatos de mudanças de hábitos após os estudos realizados, como o de um aluno que passou a comer salada e o de duas alunas que, motivadas pela caminhada, manifestaram a intenção de convidar os pais para essa atividade, entre outros.

Observou-se, ainda, que os objetivos gerais propostos para o ensino fundamental, referentes ao tema saúde, foram contemplados na execução do plano de trabalho. A aplicação da estrela da qualidade de vida como instrumento pedagógico no ensino fundamental mostrou-se eficaz recurso para a abordagem da complexidade do tema qualidade de vida.

## Referências

BERBEL, N. A. N. (Org.) **Metodologia da problematização**: fundamentos e aplicações. Londrina: Ed. UEL, 1999.

\_\_\_\_\_. A metodologia da problematização em três versões no contexto da didática e da formação de professores. **Revista Diálogo Educacional**, Curitiba, v. 12, n. 35, abr. 2012. Disponível em: <[http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1981-416X2012000100006&lng=pt&nrm=iso](http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-416X2012000100006&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 05 mar. 2013.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais**: Educação Física. 3. ed. Brasília: A Secretaria, 2001a.

\_\_\_\_\_. **Parâmetros curriculares nacionais**: apresentação dos temas transversais e ética. 3. ed. Brasília: A Secretaria, 2001b.

\_\_\_\_\_. **Parâmetros curriculares nacionais**: meio ambiente e saúde. 3. ed. Brasília: A Secretaria, 2001c.

QUALIDADE de vida: ETI Ana Lúcia. Produzido por Leonardo Liziero. Campo Grande, MS, 2012. Arquivo Digital (8 min). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=Khl5pes5gdQ>>. Acesso em: 23 mar. 2013.

LIZIERO, L. **Qualidade de vida na infância**. Campo Grande, MS, 27 jul. 2012. Disponível em: <<http://www.professorleonardoef.com/2012/07/qualidade-de-vida-na-infancia.html>>. Acesso em: 25 mar. 2013.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. 4. ed. Londrina: MIOGRAF, 2000.

SAÚDE!!! com o Dr. Esportes e sua turma. São Paulo: Kraft, 2009. Arquivo Digital (6 min). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=gG7Z-0Sy-xU>>. Acesso em: 25 mar. 2013.