

AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA PROMOÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS EM ESCOLARES DO ENSINO FUNDAMENTAL DA REDE PÚBLICA DE MONTES CLAROS – MG.

João Alan Ferreira Elias - joaoalan98@yahoo.com

RESUMO

A sociedade atual está em constante mudança. A falta de tempo é cada vez maior, deixando as pessoas com tempo reduzido, para se preocuparem com a aquisição de hábitos saudáveis, e a sua saúde. As escolas tem um papel fundamental na conscientização da sociedade, quanto à importância de se adquirir hábitos saudáveis, uma vez que, grande parte da população, passa quase duas décadas das suas vidas nestas instituições de ensino. Nestas, o professor de educação física em suas aulas, tem o papel de incentivar, ensinar, de forma atrativa, a importância da aquisição de hábitos saudáveis para a saúde do indivíduo. Assim, o objetivo deste trabalho foi, verificar se, as atividades ministradas nas aulas de educação física, promovem a diminuição do sedentarismo, e a aquisição de hábitos saudáveis, em escolares do ensino fundamental 8º e 9º anos da rede pública de Montes Claros - MG. O estudo trata-se de uma pesquisa descritiva e de campo com análise quali – quantitativa, de corte transversal. A população foi composta por 364 alunos, de três escolas públicas de Montes Claros - MG, com idades dos 12 aos 15 anos do 8º e 9ºanos. Desta amostra, 91 usaram o pedômetro, de forma aleatória, nas aulas práticas e após esta, todos da turma responderam ao questionário adaptado de Borg. O professor regente, respondeu a um questionário, sobre o planejamento e a execução das suas aulas de educação física. Ao final da pesquisa, concluiu-se que, as aulas de educação física, não estão promovendo a aquisição de hábitos saudáveis, e a redução do sedentarismo. Pois, os planejamentos das aulas não acontecem na prática, grande maioria dos horários teóricos é preenchido com jogos de tabuleiro e cartas. As aulas práticas são de futsal, com maior participação dos meninos, as meninas ficam sentadas conversando ou usando o celular, quando participam, é para somente obterem nota e frequência. Assim, nota-se a preocupação, em desenvolver nos professores, a consciência de que estão formando cidadãos, e que sua contribuição nas suas vidas é fundamental para que cresçam com saúde, e adquiram uma rotina de hábitos saudáveis, para assim, reduzir os casos de sedentarismo, que são causas e agravantes de várias enfermidades.

Palavras chave: planejamento, ensino fundamental series finai, intensidade, hábitos saudáveis, sedentarismo.

ABSTRACT

The current society is constantly changing. The lack of time is increasingly leaving people with reduced time to worry about the acquisition of healthy habits and your health. The schools have a key role in the awareness of society about the importance of acquiring healthy habits, since a large part of the population spends almost two decades of their lives in these educational institutions. In these institutions, the physical education teacher in their classes has the role of encourage, teach, in an attractive way the importance of the acquisition of healthy habits for the individual's health. Thus, the objective of this study was to verify if the activities taught in physical education classes promote the reduction of sedentariness and the acquisition of healthy habits in students of 8th and 9th grades of the elementary school of the public network of Montes Claros - MG . The study deals with a descriptive and field research with quantitative and qualitative analysis and of cross-section. The population was composed of 364 students from three public schools of Montes Claros-MG, aged of 12 to 15 years of 8th and 9th grades. In this sample, 91 used the pedometer randomly in the practical classes and after this, all the studants answered to the adapted Borg questionnaire. The teachers is

answered to a questionnaire about their lessons planning. At the end of the research it was verified that the physical education classes do not promote the acquisition of healthy habits and the reduction of the sedentariness, because the classes are not well planned with theoretical schedules filled with board games and cards. The practical lessons are futsal with greater participation of boys, the girls sit around talking or using the cell phone, when they participate is just to obtain note and frequency. Realized that the concern to develop the awareness of teachers who are forming citizens and their contribution in the students lives are essential for them to grow healthy and acquire a routine of healthy habits to thereby reduce the cases of sedentariness and obesity that are causes and aggravating of several other diseases .

Keywords: planning, elementary school final grades, intensity, healthy habits, sedentariness.

