



## OFICINA DO PROGRAMA BRINCANDO SAÚDE

**Área Temática:** Educação

Deisi Cristina Gollo Marques Vidor (Coordenador da ação)<sup>1</sup>  
Rayane Abreu do Nascimento<sup>2</sup>  
Roberta Bettoni<sup>3</sup>

**Palavras-chave:** Educação Infantil; Saúde; Desenvolvimento Infantil; Atividade Física.

**Resumo:** A prática desportiva é essencial para o pleno desenvolvimento da criança, não só em seu aspecto físico, mas também social, psíquico e cognitivo. Sendo como meio de se alcançar um objetivo ou como fim em si própria, a atividade física colabora para o aperfeiçoamento das habilidades do indivíduo, tornando-o mais forte e capaz. Os profissionais de saúde devem atentar para este fato e se utilizar da atividade física como meio de prevenção, promovendo hábitos saudáveis que serão levados para a vida adulta. O Programa de Extensão Brincando Saúde propõe a presente oficina com o objetivo de mostrar que ideias sobre saúde podem ser levadas às crianças de forma lúdica e que a atividade física pode ser utilizada na escola não somente para o desenvolvimento físico, mas como elemento de desenvolvimento social, psíquico e cognitivo.

---

<sup>1</sup> Fonoaudióloga, Doutora em Letras, Professora Adjunta II do Departamento de Fonoaudiologia da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, Pró-reitora de Extensão e Assuntos Comunitários; deisiv@ufcspa.edu.br.

<sup>2</sup> Professora de educação infantil e séries iniciais do ensino fundamental, Graduanda do Curso de Fonoaudiologia da Universidade federal de Ciências da saúde de Porto Alegre; Bolsista do Projeto de Extensão Brincando Saúde.

<sup>3</sup> Graduanda do Curso de Fonoaudiologia da Universidade federal de Ciências da saúde de Porto Alegre; Bolsista do Projeto de Extensão Brincando Saúde.

## **Contexto da ação:**

O esporte desempenha papel importante na formação do homem, sendo importante ferramenta na socialização, na transmissão de valores, como instrumento de educação e fonte de saúde para a vida. Segundo Almeida e Gutierrez (2009) “Particularmente no caso brasileiro, o esporte é parte fundamental da cultura do país tomada como representação da identidade nacional, incorporando na sua prática os valores da sociedade.”

Em vista disso, a prática de esportes tem importante papel na infância, uma vez que contribui para o desenvolvimento social, físico e psíquico dos pequeninos. Praticar esporte na infância, sobretudo de forma lúdica, também contribui para a formação de hábitos saudáveis, proporcionando saúde física e mental, além de contribuir para a formação de valores sociais importantes em outras esferas da vida futura, tais como cooperação, integração em grupo e competitividade saudável. Além disso, uma criança ativa tende a ser um adulto ativo. “Em consequência, do ponto de vista de saúde pública e medicina preventiva, promover a atividade física na infância e na adolescência significa estabelecer uma base sólida para a redução da prevalência do sedentarismo na idade adulta, contribuindo desta forma para uma melhor qualidade de vida.” (LAZZOLI et al., 1998)

O esporte também deve ser utilizado, na infância, como meio favorecedor do aprendizado, podendo estar integrado ao ensino de conteúdos didáticos de outras áreas ou estabelecendo as bases para o desenvolvimento destes.

Contudo, uma série de fatores tem afastado as crianças e adolescentes da prática lúdica dos esportes. Lazzoli et al. (1998) já coloca que “A disponibilidade de tecnologia, o aumento da insegurança e a progressiva redução dos espaços livres nos centros urbanos (...)reduzem as oportunidades de lazer e de uma vida fisicamente ativa, favorecendo atividades sedentárias.”

Com isso, mostra-se imprescindível a conscientização e educação das crianças sobre a importância do esporte em suas vidas, visando o seu bem estar, além da sua convivência com outras crianças – estabelecendo a socialização desde a infância. Dessa forma, deve-se priorizar a inclusão da atividade física no cotidiano e a escola é o ambiente propício para que isso ocorra. A atividade física escolar deve ocorrer de forma prazerosa e agradável, visando não discriminar os menos aptos e sendo evento de integração entre todos. Por isso, a oferta deve ser variada, “de forma a contemplar os interesses individuais e o desenvolvimento de diferentes habilidades motoras, contribuindo para o despertar de talentos” (LAZZOLI et al., 1998).

Portanto, a implementação da atividade física na infância e na adolescência deve ser considerada como prioridade em nossa sociedade, sendo encarada como questão de saúde pública. Os profissionais da área de saúde, devem ser responsáveis pelo combate ao sedentarismo na infância e na adolescência, através do estímulo à prática regular do exercício físico no cotidiano. No entanto, não podem se esquecer de priorizar os aspectos lúdicos do esporte sobre os de competição, tornando a atividade física parte indissociável do processo global de educação das crianças e adolescentes.

### **Detalhamento das atividades:**

O público alvo da oficina são crianças de 1º e 2º ano do Ensino Fundamental. As atividades desenvolvidas envolverão diálogo informal e contação de história com o tema “Prática de esportes, saúde e bem-estar”, a partir da qual serão realizados jogos e brincadeiras, a fim de conscientizar os alunos sobre a importância da atividade física para que seu crescimento seja saudável.

Inicialmente, será aberto um espaço para conversa, onde as crianças serão questionadas sobre suas brincadeiras favoritas e hábitos relacionados ao exercício físico, com o intuito de verificar as características da população abordada e, a partir daí, melhor direcionar a oficina.

Finalizada esta abordagem inicial, será realizada a contação da história, que fala de um menino preguiçoso, que não gostava de brincadeiras agitadas e vivia em frente ao computador. Sentia-se sempre cansado e desanimado, apesar de não gastar energia em atividades físicas vigorosas. No decorrer da história, ele descobre que praticar esportes é divertido e prazeroso, mudando seus hábitos e se tornando mais feliz e saudável.

Após a contação, será realizado um jogo de trilha em tamanho real, utilizando-se um dado e fazendo-se perguntas sobre a história, verificando se as crianças assimilaram as principais idéias propostas. Em seguida, serão feitas atividades com bola, cones, bambolê e corda, estimulando os alunos a brincar de forma saudável, fazendo exercícios físicos.

### **Análise e discussão:**

Espera-se que as crianças compreendam a importância da atividade física para a saúde, e que, a partir da oficina, se interessem por esportes e modifiquem seus possíveis hábitos sedentários. De forma mensurável, o entendimento da história poderá ser avaliado por meio das perguntas no jogo da trilha, reforçando aspectos que se tornem necessários neste momento. Qualitativamente, espera-se que a criança seja um multiplicador da ideia de que a atividade física é um hábito prazeroso e que pode auxiliar no seu desenvolvimento global. Além disso, espera-se que os professores acompanhem a atividade, sendo-lhes mostrado a possibilidade de integrar conhecimentos por meio da atividade física, de forma lúdica.

### **Considerações finais:**

A oficina aqui proposta retrata bem o objetivo do Programa de extensão Brincando saúde, que é o de promover hábitos de vida saudável por meio de atividades lúdicas durante a infância, contribuindo para o desenvolvimento global das crianças.

Espera-se contribuir de forma singela com este público, por meio da adaptação realizada com vistas a contemplar o tema do Seminário e trocar experiências com outras comunidades e grupos de extensionistas.

### Referências:

BETTINE, Marco Antonio de Almeida; GUTIERREZ, Gustavo Luis. Esporte e sociedade. Revista Digital Efdeportes, Buenos Aires, Año 14, nº 133, Junio de 2009. Disponível em : (<http://www.efdeportes.com/efd133/esporte-e-sociedade.htm>).. Acessado em 14/06/2013.

LAZZOLI, José Kawazoe et al . Atividade física e saúde na infância e adolescência. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói, v. 4, n. 4, ago. 1998 . Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86921998000400002&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86921998000400002&lng=en&nrm=iso)>. Acessado em: 14 June 2013. <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86921998000400002>.