



**REEDUCAÇÃO FÍSICA E ALIMENTAR COMO ATIVIDADES INFORMAIS:
FERRAMENTAS PARA A QUALIDADE DE VIDA, AUTOESTIMA E AUTONOMIA
COM REFLEXOS NO RENDIMENTO ESCOLAR**

**REEDUCACIÓN FÍSICA Y ALIMENTACIÓN COMO ACTIVIDADES INFORMALES:
HERRAMIENTAS PARA LA CALIDAD DE VIDA, AUTOESTIMA Y AUTONOMÍA
CON REFLEXIONES EN EL DESEMPEÑO ESCOLAR**

MORAES, Rozilda de Almeida ¹

OAIGEN, Edson Roberto ²

Resumo: A pesquisa investiga as atividades físicas focadas na reeducação física e alimentar, quer formais ou informais, possibilitam a melhoria da qualidade de vida, resgatando a autoestima e a autonomia na vida da amostra, e, em especial, desde a sua definição como atividades que influenciam o dia a dia de cada um, em especial no rendimento escolar. Tornou-se importante o Estado da Arte, pois possibilitou acesso a pensadores que abordam sobre os indicadores Reeducação Física, Reeducação Alimentar, Qualidade de Vida, Autoestima, Autonomia, Processo Ensino e Aprendizagem, Rendimento Escolar. Esta pesquisa tem por objetivo conhecer as percepções dos membros da amostra com relação a prática da Reeducação Física e Alimentar como ferramenta para a qualidade de vida e resgate da autoestima e a autonomia em uma comunidade escolar de Ensino Fundamental em Ceilândia/DF/Brasil. Os caminhos metodológicos transitam pelas características da pesquisa qualitativa, destacando a interpretação, tornando o Método Hermenêutico

¹ Secretaria de Estado de Educação, DF. CEF 18, Ceilândia/DF. E-mail: rozilda.am@gmail.com

² Faculdade São Francisco de Assis. Universidad Evangelica del Paraguay - UEP. E-mail: oaigen.er@gmail.com

de suma importância para a construção desta tese, pois, utiliza-se de momentos onde são usados questionamentos sobre valores e percepções, usando a frequência de respostas da amostra. Os dados coletados e analisados mostram que muito temos a aprender no universo das relações e, em se tratando da aprendizagem, fenômeno complexo, o meio influencia o indivíduo, sendo necessário aprofundar as temáticas abordadas na pesquisa para que se alcance o objetivo. Os resultados indicam que a postura do professor, pois, além de conviver uma grande parte do dia do estudante, é formador de opinião, sendo que estudantes o considera como um profissional que poderá ajudá-lo a progredir, mudar de vida e obter uma qualidade de vida digna e também promovê-lo com sucesso ao mercado de trabalho. Se faz necessária maior reflexão referente sua *práxis*, tipo de relação estabelecida entre os agentes do processo, como sua formação, enfim elementos que possam ressignificar tais práticas e, principalmente que através da mesma se pode resgatar a autoestima tão necessárias para ambos no processo ensino e aprendizagem.

Palavras-chave: Reeducação Física e Alimentar. Qualidade de Vida. Autoestima. Autonomia. Rendimento Escolar.

Resumen: La investigación investiga las actividades físicas enfocadas en la reeducación física y alimentaria, ya sea formales o informales, posibilitan la mejora de la calidad de vida, rescatando la autoestima y la autonomía en la vida de la muestra, y, en especial, desde su definición como actividades que influyen día a día de cada uno, en especial en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Se hizo importante el Estado del Arte, pues posibilitó acceso a pensadores que abordan sobre Reeducação Física, Reeducação Alimentaria, Calidad de Vida, Autoestima, Autonomía y Rendimiento Escolar. Esta investigación tiene por objetivo conocer las percepciones de los miembros de la muestra con relación a la práctica de la educación Física y Alimentaria como herramienta para la calidad de vida y rescate de la autoestima y la autonomía en una comunidad escolar de Enseñanza Fundamental en Ceilândia / DF / Brasil. Los caminos metodológicos transitan por las características de la investigación cualitativa, destacando la interpretación, haciendo el Método Hermenéutico de suma importancia para la construcción de esta tesis, pues, se utiliza de momentos donde se utilizan cuestionamientos sobre valores y percepciones, usando la frecuencia de respuestas de la muestra. La población objetivo giró alrededor de 1.292 entrevistados, siendo que de este total, la muestra fue de 244 jóvenes, 14 adultos, y 56 ancianos, totalizando un total de 314 practicantes de actividades físicas. También se optó por la realización de una entrevista a través de la aplicación de un cuestionario con preguntas abiertas, y cuestionario con utilización de la escala likert, posibilitando utilizar los indicadores seleccionados. Los datos recolectados y analizados muestran que mucho tenemos que aprender en el universo de las relaciones y, en lo que se refiere al aprendizaje, fenómeno complejo, el medio influye en el individuo, siendo necesario profundizar las temáticas abordadas en la investigación para que se alcance el objetivo de la misma que es en torno a la calidad de vida y rescate de la autoestima y autonomía de la comunidad escolar, ante el rendimiento escolar. Los resultados indican que la postura del profesor, principal agente de todo el proceso educativo, pues, además de convivir una gran parte del día del estudiante, es formador de opinión, siendo que estudiantes lo considera como un profesional que podrá ayudarlo a progresar, cambiar de vida y obtener una calidad de vida digna y también promoverlo con éxito al mercado de trabajo. Para el alcance de tal objetivo también se hace necesaria una mayor reflexión referente a su *práxis*, tipo de

relación establecida entre los agentes del proceso, como su formación, en fin elementos que puedan resignificar tales prácticas y, principalmente, que a través de la misma se pueda rescatar la autoestima tan necesarias para ambos en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Palabras clave: Reeducción Física y Alimentaria. Calidad del vida. Autoestima. Autonomía. Rendimiento escolar.

1 INTRODUÇÃO

A pesquisa aborda a questão da Reeducação Física, focada em atividades não escolares, informais e não formais, aliada a Reeducação Alimentar entre jovens, adultos e idosos para o resgate da autoestima e autonomia na vida do ser humano, e, em especial, a sua definição nas influências do dia a dia de cada um, com foco no rendimento escolar.

Destaca-se a questão da qualidade de vida como fator preponderante para questões de saúde, desenvolvimento de atividades diárias, relacionamento, bem-estar

No que tange ao processo ensino e aprendizagem, em especial com relação ao uso da Reeducação Física e Alimentar como ferramenta para a qualidade de vida, autoestima e autonomia, as atividades físicas atuando na profilaxia e/ou combate aos fatores que impedem a qualidade de vida.

O estudo realizado ocorreu na comunidade escolar de Ensino Fundamental, séries finais, na escola CEF 18 de Ceilândia/DF/Brasil. Para que isso ocorresse, exigiu do professor criatividade para poder motivar a atenção do aluno, despertando o interesse pelo apreender e vivências de um conjunto de possibilidades que motivem e possibilitem alegrias e comprometimento com a educação, quer formal ou informal.

Os indicadores reeducação física e alimentar, educação física formal e informal, qualidade de vida, autoestima e autonomia são alicerces que favorecem melhor e mais eficaz rendimento escolar.

Entendemos que o ser humano só pode ser considerado autônomo quando as ações são verdadeiramente suas e motivadas por influências de fatores externos que colaboram para a aquisição do pensamento autônomo, crítico, reflexivo e com visão de mundo.

Há uma satisfação muito grande em abordar esse tema, porque além de ser de importância social, é, sem dúvida, dos mais relevantes, pois está ligado à formação de pessoas, resgate da cidadania e envolve a construção de caminhos para a valorização das atividades investigadas com o rendimento escolar no processo ensino e aprendizagem.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Inúmeras mudanças têm ocorrido no cenário global que influenciam a qualidade de vida da população. Isso aumenta a preocupação sobre o valor que uma vida sadia tem para as pessoas e estimula estudos sobre a qualidade de vida.

“Embora fazendo parte do cotidiano, os parâmetros para a definição do que é viver com qualidade são múltiplos e resultam das características, expectativas e interesses individuais.” (BOM SUCESSO, 1997, p. 29).

O conhecimento científico e racional que está associado à medição e a enunciados quantitativos traz insegurança ao se lidar com os valores, qualidades e experiências humanas, dificultando a compreensão das pessoas quanto ao significado do instituto "qualidade de vida", tão difundido nos meios de comunicação.

Alguns conceitos básicos são importantes para a compreensão do que seja qualidade de vida, como, por exemplo, o nível ou padrão de vida e estilo de vida (SOUZA, 1999).

Para estes estudiosos, o nível ou padrão de vida de uma pessoa refere-se ao quanto ela preenche ou não padrões de natureza econômica e social. Neste contexto, qualidade de vida pode ser entendida como sinônimo ao nível ou padrão de vida, medido através de parâmetros como a posse de bens materiais, prestígio social, status, entre outros.

Em suma, pode-se considerar qualidade de vida “à percepção que cada um tem de si, num dado momento”, de acordo com Rio (1996, p. 112), logo, quanto melhor for essa percepção, pois, a auto percepção é uma função do sentir, perceber; é a soma de todas as sensações do corpo que permite à pessoa descobrir-se, entender quem é, estar em contato consigo mesma.

“Da mesma forma que a paz não subentende apenas a ausência de guerras, ter saúde ou ser saudável não significa apenas ausência de doença ou não estar

doente. Significa, isso sim, um estado de satisfação e plenitude consigo mesmo e com a vida.” (SILVA,1998, p. 97).

“Para a Organização Mundial de Saúde, ela representa o bem-estar físico, psíquico e social, ou seja, qualidade de vida, pois quanto maior o bem-estar, melhor a saúde da pessoa.” (RIO, 1996, p. 113).

Ter saúde, na realidade, é mostrar uma eficácia pessoal para combater as atitudes pessimistas e derrotistas e procurar viver plena, prazerosa e criativamente, alicerces da autoestima e da autonomia.

“Do ponto de vista físico, ter saúde é ter um organismo em equilíbrio apropriado para sua idade, compleição física e necessidades sociais, relativamente livre de insatisfações, desconfortos, doenças e inabilidades ou defeitos.” (RIO, 1996, p.114).

Segundo Vilartaet al (2008, p. 12):

A escola pode ser considerada como um espaço ideal para desenvolvimento de programas de promoção da qualidade de vida em função de várias condições que são contempladas pela sua estrutura e objetivos. É, essencialmente, um local que favorece a participação de toda a comunidade, visto que muitos dos que ali convivem compartilham suas necessidades e podem, a partir de esforços de organização, definirem objetivos e metas comuns.

A escola tem espaço para desenvolver ambientes físicos e sociais para introduzir práticas relacionadas à promoção da saúde, no intuito de adequar esses ambientes às práticas relacionadas à promoção da saúde, proporcionando aos envolvidos, que constituem a comunidade escolar, uma vida saudável com qualidade de vida.

Estas estratégias estão relacionadas a mudança de vários hábitos, principalmente, na valorização do tempo livre em atividades informais que possibilitem mudanças no desejo e na vontade de vencer desafios, quer na vida diária quer na vida escolar.

No espaço onde a pesquisa se desenvolve, existe uma lanchonete particular, onde serve guloseimas sem controle algum. Há de se ressaltar que na cantina da instituição as merendeiras são orientadas por nutricionista para que sirvam uma alimentação saudável e equilibrada, conforme a lei 3.606, de 2015 que entrou em vigor em 2017, que fala da “Disciplina a prevenção da obesidade infantil e a promoção da alimentação adequada nas escolas de educação básica das redes públicas e privadas do País, e dá outras providências.”

Existe uma certa resistência por parte dos jovens em alimentar-se corretamente. Observa-se que o caminho é longo levando em conta que para funcionar e atingir toda comunidade, é preciso que se faça um trabalho de conscientização para começar a mobilizar a todos para se obter algum resultado.

1

FIGURA QUE SINTETIZA A O CONTEXTO DA PESQUISA



Fonte: elaborado pelos autores

Consideramos que um dos aspectos principais da proposição para esta pesquisa foi a observação das atividades que indicavam mudanças de hábitos alimentares e da parte física do corpo pelos diferentes segmentos da comunidade escolar, resultado de opções feitas pelos praticantes, levando a necessidade de investigação sobre os hábitos alimentares inadequados e as mudanças que estavam sendo vividas pelos jovens, adultos e idoso.

Estas mudanças se refletiam em novas posturas e hábitos, quer na escola(formais) como no ambiente externo à escola(informais). Em conversas informais observou-se que a comunidade escolar, realizava atividades, mas estava desinformada quanto a razão da participação nas mesmas.

Da mesma forma as alterações em relação ao comodismo, atitudes nada convencionais, estavam provocando doenças como hipertensão, diabetes, estresse, sobrepeso, colesterol alto, enfim, o quadro realmente foi preocupante.

Nesse sentido, a pesquisadora buscou traçar caminhos investigativos, relacionando as novas práticas assumidas pelos segmentos da comunidade escolar, investigando as percepções que a comunidade escolar tem sobre reeducação física e alimentar para poder dar continuidade ao seu processo investigativo relacionado ao crescimento nos processos de aprendizagem, quer formais como informais.

Optamos em apresentar uma síntese dos indicadores que foram objeto de nosso estudo. Caracterizamos cada um com base nos teóricos que sustentaram nossa fundamentação teórica e a análise e discussão dos dados.

A beleza não precisa virar um desafio, as pessoas precisam estar bem, sendo que esse bem-estar, faz com que as pessoas se tornem mais bonitas, realizadas e felizes.

Segundo Branden (2018, p. 10):

[...] a forma como nos vemos influencia todos os aspectos da nossa experiência, desde a maneira como agimos no trabalho, no amor e no sexo, passando pelo modo como atuamos como pais, e até onde a) a) provavelmente subiremos na vida.

Se as pessoas forem seguir o padrão de beleza que o mundo prega, correm o risco de adoecerem. Não existe um padrão correto a se seguir, as pessoas têm que ter em mente que devem se alimentar adequadamente, praticar atividade física para alcançar uma qualidade de vida e consequentemente obterem saúde.

a) Qualidade de vida, seus pressupostos e os aspectos epistemológicos

Epistemologia significa ciência, conhecimento. Surgiu com Platão devido não acreditar em crença e opinião. Segundo Platão o conhecimento é adquirido no decorrer da vida com as experiências, essa é a posição empirista. Já a posição racionalista, diz que o conhecimento se encontra na razão.

Oaigen (1995, p. 61) contribui:

A participação ativa numa sociedade em mutação exige, antes de tudo, uma aptidão para a mudança, necessitando um refinamento nas capacidades de inteligência e de sensibilidade e isto só será alcançado se houver o contato permanente do educador com os avanços científicos, educacionais e tecnológicos.

Vale dizer que conhecimento engloba informações que nos ajudam a descrever e explicar o mundo em sua totalidade. O ser humano tem em si uma característica que é nata dele mesmo, é a arte de imitar, copiar e aprimorar, sendo estas ações decorrentes das atividades educacionais formais e, também, da educação familiar.

Essa característica serve como ponto de partida para novos conhecimentos e descobertas, contribuindo para inovações dentro da ciência secular.

Segundo Pilleti (1990):

[...] o homem se educa na medida em que copia a forma de vida dos adultos. Ele se educa porque atualiza as suas energias. Segundo a doutrina de Aristóteles, o educando é potencialmente um sábio e, com a educação ele converte em ato o que é suscetível de desenvolver. (PILLETI, 1990, p. 35).

Para o autor, o homem é um animal racional, onde a capacidade de imitar se torna arte, pois ao mesmo tempo que convive com adultos se educa e desenvolve novas capacidades, quer por caminhos formais como in formais.

O homem por sua vez segue com sua característica nata de imitar, aprimorar, desenvolve habilidades e competências, que vão contribuir para sua convivência social, ambiental e deixando um legado para as gerações futuras.

A qualidade de vida do ser humano está diretamente ligada aos hábitos alimentares e a atividade física, que, por conseguinte reflete em sua saúde, em seu rendimento no processo ensino e aprendizagem, bem como, também, no aprendizado informal, como por exemplo, em academias, grupos de caminhadas, bicicletas, atividades esportivas, entre outros.

A saúde é o termômetro que vai indicar se o indivíduo tem qualidade de vida ou não. Os dois principais requisitos para que se alcance a tão desejada qualidade de vida são: a Educação Física, aliada a reeducação Alimentar. O reflexo destes processos e atividades reflete-se no rendimento escolar.

Silva, afirma que:

Considera a qualidade de vida sob um enfoque multidimensional, no qual se incluem as condições de saúde física (inclusive de mobilidade), o repouso, as funções cognitivas, a satisfação sexual, o comunicar-se, o alimentar-se, a reserva energética, a presença/ausência de dor, o comportamento emocional, o lazer, o trabalho, a vida familiar e social. (SILVA, 1998, p. 95).

Segundo Silva, no que diz respeito a qualidade de vida deve-se observar e levando-se em conta diversos prismas, tais como saúde física e mental, sexualidade, convívio familiar e social, alimentação, dores, lazer, sentimentos, trabalho.

Sendo assim, observa-se que o sentido é amplo e deve ser trabalho de acordo as necessidades de cada indivíduo. Alguns vão ter a necessidade de se aplicarem mais nas atividades de Educação Física e Reeducação Alimentar, outros vão dar maior ênfase ao convívio familiar e social, entre outros.

Nesse sentido os dirigentes de escolas podem oferecer à comunidade escolar, segundo Vilarta et al (2008, p. 13), “o conhecimento da situação real sobre os desafios

a serem vencidos, fortalecendo seu poder de decisão a partir de informações específicas geradas pela própria comunidade.”

Outro dado relevante é a adoção de alimentos saudáveis, que foi implantado nas escolas, mas que devem ser disseminados fora da escola. Nesse sentido, aborda Vilarta et al (2008, p. 14):

Incentivados pelas mídias e sem nenhum controle ou orientação por parte das autoridades escolares, as próprias cantinas oferecem produtos como alimentos fritos, bolos com recheios e outras guloseimas com teor excessivo de açúcar, ricos em gorduras saturadas, em especial produtos industrializados como biscoitos, balas e refrigerantes “light” que contêm edulcorantes.

As questões relacionadas à produtividade e competitividade são metas que se transformaram em condição de sobrevivência da humanidade, especialmente na última década do século XX.

Esse processo exige cada vez mais das pessoas, faz com que elas passem a exigir cada vez mais de si mesmas, deixando de lado descanso e lazer, submetendo-se a uma rotina estressante, colocando em risco a sua própria sobrevivência.

O *stress* surge quando as relações entre as pessoas e o meio ambiente levam-nas a sentirem essa experiência, a sentirem uma diferença, real ou não; uma percepção de ameaça física, psicológica e/ou social.

Assim, considerando a necessidade das pessoas na procura, identificação e proposição de alternativas para a reeducação alimentar e prática de atividades físicas (ou *fitness*), prevendo a redução de problemas sociais e/ou individuais.

Segundo a OMS, embora não haja um consenso a respeito do conceito de qualidade de vida, existem três aspectos fundamentais referentes ao construto qualidade de vida, foram obtidos através de um grupo de experts de diferentes culturas: (1) subjetividade; (2) multidimensionalidade; (3) presença de dimensões positivas, por exemplo a mobilidade, e negativa, por exemplo a dor.

O desenvolvimento destes elementos conduziu a definição de qualidade de vida como, “[...] a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações.” (WHOQOL GROUP, 1994).

O reconhecimento da multidimensionalidade do construto refletiu-se na estrutura do instrumento baseada em 6 domínios: domínio físico, domínio psicológico,

nível de independência, relações sociais, meio-ambiente e espiritualidade, religião, crenças pessoais.

Um exemplo atual de atividades informais, muito usado em vários ambientes, quer empresariais, quer educacionais, é a Ginástica Laboral, vista como uma atividade física, realizada no horário de expediente e que decorre no próprio local de trabalho e/ou estudo.

É uma atividade que tem uma curta duração, entre 05 a 15 minutos, funcionando como pausa ativa, não causando fadiga física nem transpiração, e não sendo por isso necessário qualquer equipamento específico.

A Ginástica Laboral, como atividade informal, abrange conceitos e práticas, oferecendo aos profissionais, estudiosos e praticantes da área a oportunidades, evidenciando benefícios e desenvolvendo programas nas organizações, realizando aplicações para a qualidade de vida aos envolvidos.

O principal objetivo é propiciar o enriquecimento sobre o assunto, fazendo com que os envolvidos possam se envolver de forma eficaz numa programação de ginástica laboral na empresa e/ou instituição onde está inserido.

De forma rápida e dinâmica, é propiciado condições para a compreensão de conceitos, entendendo o significado das atividades e vivenciando estratégias para a aplicação do programa de ginástica laboral ideal buscando os resultados previstos e desejados.

b) Reeducação Alimentar

A alimentação é fundamental para que o ser humano tenha disposição para desenvolver suas atividades diárias. É um dos principais combustíveis do qual necessita para sua sobrevivência.

Segundo Garcia e Castro (2011, p. 3), “[...] a alimentação porta, de um lado, as propriedades nutritivas atendendo às necessidades biológicas do homem e, de outro, o comportamento alimentar de grupos sociais intimamente entranhados no sistema sociocultural.”

Mudar e/ou adequar novas fontes alimentares as quais alguns alunos desconhecem e incorporar alimentos novos e saudáveis possibilitam uma mudança olfato-gustativo, que podem atenuar o desconforto provocado por um alimento desconhecido e influenciar na adoção de uma alimentação menos usada, como por exemplo saladas, leguminosas, enfim, uma alimentação saudável.

Segundo Moura (2010, p. 1):

No Brasil, alimentos são os produtos mais frequentemente anunciados, sendo que quase 60% deles pertencem ao grupo representado, na pirâmide alimentar, por gorduras, óleos, açúcares e doces. De um modo geral, crianças e adolescentes não têm maturidade suficiente para controlar suas decisões de compra e acabam dando preferência para a compra e consumo de guloseimas, pobres em substâncias nutritivas, acarretando, com frequência, a obesidade infantil.

Ainda nesse contexto, segundo Garcia e Castro (2011, p. 6):

Outro ponto interessante seria eliminar os temperos industrializados por não-industrializados na hora de fazer a comida: “[...] Foi frequente em todas as famílias estudadas o uso de temperos industrializados no formato de tabletes ou misturados ao sal por pimenta-do-reino, alho, cebola, cheiro-verde (salsinha e cebolinha)”.

Mas para que se tenha a informação do que seja essa alimentação saudável, segue-se o conceito de Educação alimentar e Nutricional pelo Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. (BRASIL, 2012, p. 23)

Educação Alimentar e Nutricional, no contexto da realização do Direito Humano à Alimentação Adequada e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional, é um campo de conhecimento e prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional, que visa promover a prática autônoma e voluntária de práticas alimentares saudáveis.

O ser humano, para que tenha um desenvolvimento físico e mental adequados para o seu desenvolvimento, necessita de uma alimentação equilibrada, ou seja, precisa ingerir alimentos saudáveis bem como compreender a importância de uma nutrição equilibrada, conforme destaca Simon et al (2017, p. 2):

O ser humano vive levado por seus desejos, paixões e prazer. Ao alimentar-se, muitas vezes sua escolha não é pela boa nutrição, pois humanos comem comida, e não nutrientes. O paladar, o gosto, a textura dos alimentos/comidas é fundamental nas escolhas que são feitas, embora se saiba que o acesso físico e financeiro se encontre na base deste comportamento.

Pode-se dizer que se alimentar bem, não necessariamente, é ingerir muito o alimentos. Na verdade, vai muito além de um direito garantido pela Constituição Federal de 1988. Há que se ter uma boa orientação para uma alimentação saudável, com qualidade e balanceada, enfim, informar o que seria uma reeducação alimentar.

De acordo com Simon et al (2013, p. 3): “A Educação Alimentar e Nutricional pode ser entendida como a combinação de estratégias educativas que visam à

adoção voluntária de escolhas alimentares e outros comportamentos relacionados à alimentação e à nutrição que conduzam à saúde e ao bem-estar.”

Há várias literaturas quanto ao âmbito alimentar, uma delas seria a reeducação alimentar, que resultaria em uma mudança de comportamento, pois quaisquer atitudes nesse sentido estão relacionadas a valores, atitudes, estilo de vida, relações sociais, saúde e bem-estar.

Existe uma preocupação das escolas públicas do Distrito Federal, em garantir o direito assegurado ao aluno, no que diz respeito à alimentação saudável.

Para corroborar com tais afirmativas, foi sancionada Emenda Constitucional nº 64, de 2010, que determina: “Art. 6º São direitos sociais a educação, a saúde, a alimentação, o trabalho, a moradia, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados, na forma desta Constituição”.

Nesse âmbito, segundo Sousa (2013, p. 23):

Como é um dever do Estado respeitar, proteger, promover, prover, informar, monitorar, fiscalizar e avaliar a realização do direito humano à alimentação adequada, na escola não pode ser diferente. A alimentação deve ser de qualidade, não bastando dar qualquer alimento, de qualquer jeito e achar que se está garantindo a alimentação daquele estudante.

Existe todo um trabalho realizado na instituição de ensino CEF 18 de Ceilândia/DF, onde há uma parceria entre a direção da escola com nutricionista educacional, assessorado pela Secretaria de Educação do Estado do Distrito Federal, que vai desde elaboração de cardápio à escolha de alimentos nutritivos de acordo as necessidades dos mesmos. Inclusive assegurando os direitos dos alunos, embasados no ECA e na Constituição Brasileira.

Simon et al (2013, p. 3) aborda que:

Conforme consta no Guia Alimentar para a População Brasileira, entende-se que a alimentação pode ser considerada saudável quando existe viabilidade para combinações de alimentos, de preferência in natura. Tal combinação deveria respeitar a cultura e fomentar um “sistema alimentar social e ambientalmente sustentável”, e não o modelo produzido cientificamente, com verdades “sempre provisórias” até serem substituídas por outras.

Infelizmente este é um assunto pouco divulgado e debatido, pois quando as pessoas começam a se interessar em saber mais sobre o tema e querer se alimentar

de maneira mais saudável, geralmente essa curiosidade foi motivada pela perda da própria saúde. Qualidade de Vida

Essa esfera compreende que qualidade de vida está intrinsecamente com as ações individuais perante a própria vida do sujeito. Engloba desde suas opções por práticas, como a expectativa e a percepção.

Nesse sentido considerar bem-estar físico, funcional, emocional e mental colabora para entendimento da especificidade de qualidade de vida a que se destina os fundamentos científicos desta temática. Atualmente, existe uma preocupação com a expectativa de vida, e a participação do idoso nas atividades sociais.

Nesse contexto, Costa (2007) fundamenta que:

A participação na vida social, isto é, a integração do indivíduo idoso na comunidade através de inúmeras atividades que lhe são oferecidas proporciona a ele melhor qualidade de vida. Dentre essas atividades, os grupos de convivência são alternativas válidas de intervenção que visam ao bem-estar de pessoas maduras. (COSTA, 2007, p. 36)

Infelizmente a sociedade atualmente, envolta em seus afazeres, aos poucos foram deixando de lado a convivência com seus entes idosos queridos. Talvez por acúmulo de atividades estejamos vivendo um momento em que precisamos inserir esse público querido em atividades que proporcionam bem-estar e qualidade, combatendo o estresse, entre outros males.

Estudos têm sinalizado um rápido aumento do número de idosos no Brasil. A estimativa do IBGE para o ano de 2025 equivale a 15% de idosos da população total, correspondendo aproximadamente a 30 milhões. Para evidenciar melhor a dimensão do célere processo de envelhecimento no Brasil, tomemos como parâmetro, a França, onde foram necessários 120 anos para que o número de idosos passasse de 7% do total de habitantes do país para 14%. O Brasil vai experimentar um aumento equivalente num período de 20 anos. (CRUZ SILVA, 2005, on-line)

Felizmente, dados estatísticos têm demonstrado o crescimento da população idosa, devido a diversos fatores, tais como: a queda da mortalidade infantil, aumento da qualidade de vida, saneamento básico, programas direcionados com assistência ao idoso.

O processo de envelhecimento começa desde a concepção, então a velhice, é um processo dinâmico e progressivo em que há modificações tanto morfológicas como funcionais, bioquímicas e psicológicas que determinam a progressiva perda da capacidade de adaptação ao meio ambiente, ocasionado uma maior incidência de processos patológicos. (MEIRELES, 1999).

Uma preocupação que todo indivíduo tem que ter desde a infância é a qualidade de vida, é movimentar-se, é se alimentar bem, cultivar bons hábitos, desenvolvendo a musculatura, espantando o estresse, ganhando saúde e mantendo a qualidade de vida, para que no futuro evite danos a saúde, “o desgaste do organismo com o passar dos anos é inevitável, apesar da velhice não ser uma doença é uma fase na qual o ser humano fica mais suscetível a elas.” (ZIMERMAN, 2000).

c) Autoestima

Considera-se de suma importância que as pessoas tenham a sua autoestima elevada, pois proporciona uma autoproteção e o desenvolvimento pessoal, além do que a baixa autoestima reflete no comportamento, saúde, relacionamento social e na produtividade em geral.

Autoestima é uma problemática muito complexa, porque é muito difícil para um educador formar consciências críticas com alguém que sequer tem consciência do seu valor intrínseco como pessoa.

Moysés (2007, p. 14) questiona:

Como promover uma educação que se pretende libertadora quando se tem mentes imobilizadas pelo peso de autodesvalorização compungente? Foi então que eu compreendi a importância de trabalhar a autoestima do aluno antes que ele se desacredite, antes que ele se cale, antes que ele abandone a escola. Entendi que é preciso criatividade para aprender [...]. Então, é necessário que se favoreça o desabrochar de personalidades mais autoconfiantes e seguras.

Essa é uma problemática complexa, pois há vários fatores que podem levar uma pessoa a ter autoestima baixa, fazendo com que ela passe a se auto atribuir ou até a se rotular inferior a outras pessoas, menos inteligente, menos bonita, ou até incapaz. Mas há uma gama de ações que podem ser implementadas no ambiente escolar visando o crescimento pessoal, o fortalecimento da identidade social.

Ressalta Moysés (2004, p. 18) que:

[...] autoestima é a percepção que a pessoa tem do seu próprio valor [...] informações que vamos colhendo aqui e ali, a nosso respeito, fruto de opiniões alheias, formam, possivelmente, os primeiros rudimentos do nosso autoconceito.

A autoestima elevada do indivíduo é de extrema importância, pois ela é a nossa autoimagem, o que pensamos de nós mesmos, por isso ela precisa ser alimentada diariamente, pois, ajuda vencer obstáculos em seu dia a dia com maior facilidade, proporcionando o seu próprio bem-estar.

Corroborando com tal afirmativa, Lopes Júnior (2010, p. 11), quando ressalta que:

As pessoas que apresentam uma boa autoestima olham a vida de frente, confiam em si mesmas para conseguirem as coisas que almejam e para superarem as dificuldades que possam surgir. Quem tem boa autoestima sabe que mesmo se tudo der errado, mesmo que os problemas apareçam, ela tem valor e pode investir em si mesma para que tudo melhore.

Dentro das instituições de ensino público do DF, e no CEF 18 de Ceilândia/DF, um dos maiores males instaurados que tem afligido toda a comunidade escolar é o *bullying*, ato este o qual caracteriza-se pela violência que se pratica através de ações intencionais e repetidos contra uma pessoa indefesa, causando danos psicológicos às vítimas, muitas vezes traumáticos e irreparáveis.

Como consequência dessa prática, observou-se que aumentou o índice de violência na escola, a desmotivação, a baixa autoestima e evasão escolar, Moysés (2006, p. 46) salienta a respeito desse assunto que:

Se é preocupante a relação entre evasão escolar e a autoestima, mais grave ainda é a relação que ela mantém com o crime e a violência no meio juvenil. Embora tenham sido feitas em contextos socioculturais muito diferentes do nosso, há uma série de pesquisas, que ao longo dos anos vêm atestando esse fato.

Muitos alunos são reprimidos no ambiente escolar e/ou suas residências e sofrem abusos físicos ou psicológicos, ou por seus colegas de turma que o depreciam ou por seus pais, familiares e até mesmo professores. Isso faz com que cresçam pessoas problemáticas, frustradas, com dificuldades de socialização. Daí a importância de a escola investir no fortalecimento da autoestima no ambiente escolar.

De todos os julgamentos que fazemos, nenhum é tão importante quanto o que fazemos de nós mesmos. Uma autoestima positiva é requisito fundamental para uma vida satisfatória e plena de realizações.

d) Autonomia: caminhos para a cidadania e auto realização

Na formação inicial para autonomia, considerando as mudanças sociais, as possibilidades do trabalho do professor acompanhar a atualidade, há a necessidade de reconsiderar a formação inicial como forma de garantia dos saberes na parte teórica e prática.

Vários educadores tendem a se limitar as ações diárias e de reflexão de aula. É necessário estender os limites para superar a visão técnica para cumprir metas fixadas pela instituição.

Freire (2002) fala sobre pensar certo:

Por isso mesmo pensar certo coloca ao professor ou, mais amplamente, à escola, o dever de não só respeitar os saberes com que os educandos, sobretudo os das classes populares, chegam a ela - saberes socialmente construídos na prática comunitária - mas também, como há mais de trinta anos venho sugerindo, discutir com os alunos a razão de ser de alguns desses saberes em relação com o ensino dos conteúdos. (FREIRE, 2002, p.15).

Freire (2002) cita que pensar certo, implica em escola e professor considerar a experiência em que educandos trazem consigo, devido sua convivência em comunidade, abrindo-se a discussão para confrontar essas experiências e o ensino dos conteúdos.

A Formação continuada para autonomia, atualmente na sociedade há necessidade de mudanças nas condições e oportunidades de ensino. Saber usar ferramentas que estimulem a aprendizagem e interatividade.

O professor é o ponto de partida para reformas na escola, pois muitos estudos e pesquisas mostram a necessidade da formação continuada de professores, para preparar cidadãos aptos para trabalhar e conviver com a complexidade da atualidade.

Freire (1997 p. 102) defende a formação continuada quando afirmando que: “a segurança com que a autoridade docente se move implica uma outra, a que se funda na sua competência profissional. Nenhuma autoridade docente se exerce ausente desta competência.”

O autor defende bem a ideia de que o docente se funda na sua competência profissional. O professor que não se empenha em sua formação, não busca se aprimorar para estar seguro de sua competência, perdesse sua autoridade de professor, pois o mesmo não tem moral no desempenho de suas atividades.

Freire (1994) fala do amor e a dedicação no desempenho da profissão. E se quisermos ser rigorosos na compreensão, devemos levar em conta a dimensão afetiva, assumindo a humanização como grande tarefa da escola.

Esta insistência difere um educador do outro, a ousadia em falar de amor sem preocupar com o que vão pensar e até para continuar ensinando com paixão, sem a mínima vergonha de fazê-lo.

A liberdade para a construção de seu modo de vida, é uma conquista, conforme afirma Freire (1981, p. 35): “a liberdade, que é uma conquista, e não uma doação, exige uma permanente busca. Busca permanente que só existe no ato responsável de quem a faz. Ninguém tem liberdade para ser livre: pelo contrário, luta por ela precisamente porque não a tem.”

A preocupação com a qualidade de vida vem ganhando cada vez mais espaço e adeptos. O estado resolveu dar uma mãozinha colocando equipamentos fixos para a comunidade se exercitar nas praças, no ar livre.

É preciso ousar para jamais dicotomizar o cognitivo do emocional. É preciso ousar para ficar ou permanecer ensinando ao risco de cair vencidos pelo cinismo. É preciso ousar, aprender a ousar, para dizer não à burocratização da mente a que nos expomos diariamente.

Neste contexto compreende-se que o indivíduo em busca da qualidade de vida precisa estar inserido em convívio familiar, proporcionando a elevação da autoestima com o devido apoio da família, desenvolvendo, por sua vez, as atividades de Educação Física aliada a uma reeducação alimentar para alcançar qualidade de vida e, conseqüentemente, adquirir mais disposição e vontade para estudar e construir novos conhecimentos.

Podemos exemplificar com uma prática simples que é o alongamento, realizado normalmente quando no início e/ou final de atividades físicas formais ou informais.

Tobias e Sullivam (1998, p. 10) afirmam que: “O alongamento beneficia o indivíduo como um todo, pois, não apenas tonifica os músculos, torna a coluna ereta e aumenta a flexibilidade, como também beneficia a mente e as emoções, acalmando os nervos, relaxando o cérebro [...]”

O autor caracteriza aqui os inúmeros benefícios adquiridos através de um simples alongamento sem grande esforço. Sem contar que melhora a disposição, humor, quase que instantaneamente.

É a liberdade e a independência que o indivíduo tem em administrar sua vida pessoal e profissional ao tomar decisões pelos próprios meios, com liberdade sem sofrer influência externa. Podemos observar outros aspectos na filosofia de Kant.

A autonomia é a capacidade de autodeterminação. Um agente qualquer só pode ser considerado autônomo quando suas ações são verdadeiramente suas e não motivadas por influências ou fatores externos.

A questão da autonomia do professor no processo ensino e aprendizagem é uma forma de mostrar a capacidade de homem livre, pensante e com capacidade de se autoconstruir.

A situação atual na escola pública ou particular, de maneira geral, não tem mostrado sinais de autonomia. Ao contrário, vemo-nos diante de uma escola com professores, alunos e pais cumprindo programas, aspectos burocráticos e decisões de outrem, num verdadeiro exemplo de heteronomia.

Isto impede que pequenas atividades informais, realizadas em horários diferentes do currículo formal e em locais públicos ou privados, possibilitem que a escola ocupe um lugar de maior destaque e importância no contexto ou está inserida

Para ter autonomia é preciso ter responsabilidade, principalmente no trabalho é necessário que o indivíduo tenha segurança e conhecimento de causa ao tomar iniciativas e decisões no momento correto.

3 METODOLOGIA

O estudo realizado utilizou-se dos fundamentos da pesquisa de abordagem qualitativa, usando o Método Hermenêutico para a Interpretação dos dados, fazendo uma adequada triangulação com os autores do Marco Teórico e a opinião da pesquisadora.

O método Hermenêutico possibilita a análise das respostas, buscando o entendimento do texto escrito pelos indivíduos da amostra, isto é, permite-se decifrar aquilo que realmente o entrevistado gostaria de expor sobre o assunto pesquisado contribuindo consequentemente com a pesquisa. Como técnica para análise dos dados foi usada a Roda de Conversas.

Considera-se uma atividade informal, onde os assuntos propostos para a discussão não possuem informações adicionais. Simplesmente propõem-se os temas e a roda começa a girar, quando cada um da amostra opina, discorda, concorda, sugere, enfim, ocorre um acréscimo e aprofundamento significativo nos resultados já obtidos na pesquisa.

No contexto da pesquisa a escolha dessa técnica – *Roda de Conversa* – ocorreu principalmente por sua característica de permitir que os participantes expressem, concomitantemente, suas impressões, conceitos, opiniões e concepções sobre o tema proposto, assim como permite trabalhar reflexivamente as manifestações apresentadas pelo grupo. (MELLO, 2014, p.32).

A Roda de Conversas possibilita um ambiente de informalidade, amizade e descontração mantido durante todo o processo de coleta de dados, onde os encontros, tanto ao ambiente escolar, quanto ao grupo dos alunos e demais membros da comunidade intra e extra escolar, envolvidos como o processo investigativo, sentem-se motivados e dispostos.

4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS NA RODA DE CONVERSAS

a) Relacionando os Registros, Percepções e Opiniões sobre os indicadores com os reflexos no Rendimento Escolar

A Roda de Conversa foi realizada no galpão da escola CEF 18 de Ceilândia/DF/Brasil, com a comunidade escolar para os segmentos jovens, adultos e idosos entrevistados, cujo, são praticantes de atividade física e que adotaram a reeducação física e alimentar.

A ferramenta possibilitou a utilização de uma metodologia, dentre tantas outras que facilitou a comunicação e a realização de dinâmica produtiva no grupo. É uma técnica enriquecedora utilizada na prática de aproximação entre a comunidade em seu cotidiano. As discussões na roda de conversa foram pautadas nas percepções de jovens, adultos e idosos de uma comunidade sobre opiniões dos indicadores com reflexos no rendimento escolar, e sua influência nas relações no convívio da comunidade escolar.

É de fundamental importância, ao abordar os temas sugeridos, coletar e registrar opiniões dos participantes da comunidade escolar, valorizando suas experiências vivenciadas, e ao mesmo tempo trabalhando a sua autoestima.

Segundo Branden (1996): “A autoestima é o ponto avaliado do autoconceito. Nosso autoconceito influencia todas as nossas escolhas significativas e todas as nossas decisões e, portanto, determina o tipo de vida que criamos para nós.”

A autoestima está ligada ao autoconceito, autoaceitação, e a valorização que o indivíduo dá a si mesmo. Realmente, vai influenciar nas escolhas e tipo de vida que vai levar. Mas, é relevante salientar, que se tenha um parâmetro do que se julga normal para a sociedade em que vive.

Para a construção de informações, houve registro das interações da comunidade, onde puderam dialogar e expor suas ideias, impressões e reações, trocas de experiências, discussões, construção e divulgação coletiva de

conhecimentos, que explora e fortalece os aspectos sociais favoráveis a posturas coletivas.

Já na fase final foi realizado um diagnóstico da influência do projeto no cotidiano escolar. Houve uma mudança significativa não só na qualidade da merenda escolar, mas também na mentalidade de alunos e docentes, que começaram a ingerir alimentos saudáveis como frutas e hortaliças.

Para isso, abrimos espaço para a comunidade escolar ter liberdade se expressar e fazer uso do espaço escolar, para que se sintam bem em frequentá-lo, tenham autoconfiança, contribuindo assim, com os seus relatos de experiências.

Para Branden (2000, p. 22): “Confiança na capacidade de pensar, na habilidade de dar conta dos desafios básicos da vida e do direito de vencer e ser feliz.”

Ser aceito é muito importante, poder expor suas ideias e pensamentos, sabendo que está contribuindo com a sociedade de alguma forma, é uma experiência ímpar.

Segundo Vygotsky (2001), as emoções funcionam como um regulador interno do nosso comportamento e que associadas aos estímulos externos podem levar o homem a inibir ou exteriorizar essas ou aquelas emoções.

Ao trabalhar os indicadores: reeducação física; alimentar; qualidade de vida; autoestima e autonomia, podemos com muita propriedade comungar com Vygotsky quando participando de uma roda de conversa, a comunidade escolar pôde expor suas ideias e opiniões, imbuídos de fortes emoções.

O resultado final foi bastante positivo, pois, observou-se uma acentuada queda na evasão escolar e um aumento considerável na disposição dos alunos para os estudos, e conseqüentemente no rendimento escolar.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As análises finais nos permitem inferir uma série de percepções relatadas pela amostra. Os indicadores trabalhados nesta tese: reeducação física, reeducação alimentar, qualidade de vida, auto estima, autonomia e rendimento escolar, possuem visões significativas por parte da amostra. Vejamos.

Em relação a prática de atividades físicas, há o reconhecimento por parte da amostra que é um dos caminhos mais importantes para combater o sedentarismo. A amostra estabelece uma relação muito importante, considerando não se tratar mais

de estética, e sim de qualidade de vida aliada à saúde pública. O sedentarismo é hoje um problema de saúde pública, tendo como um de seus inúmeros indicadores, o número de pessoas obesas.

As práticas de atividades físicas, como um processo de reeducação física, são fundamentais para a qualidade de vida e para saúde. Recordamos que na maioria das consultas médicas, a atividade física sempre é pergunta do médico ao paciente. Pois os mesmos consideram que a frequência da atividade física é indicativa para qualidade de vida.

Em relação à reeducação alimentar, a inserção nos hábitos alimentares, de uma dieta equilibrada constitui-se em estratégia para a prevenção de variados riscos à saúde. A prática de uma reeducação alimentar é um fator que se soma a outros como atividade física, autoestima e autonomia que elevam a qualidade de vida de um indivíduo, possibilitando melhorias significativas no rendimento escolar.

Destacando os principais aspectos selecionados da análise de dados feita, vemos que: a alimentação faz parte de um conjunto de práticas que promovem o equilíbrio entre o corpo e suas possibilidades; também o uso exagerado de alimentos industrializados, com a comprovação vindas de pesquisas pelo mundo, que indicam os prejuízos de uma má alimentação como: inúmeras doenças físicas e até psicológicas, dependências e obsessões alimentares.

Outro aspecto a ser destacado pelas percepções da amostra está relacionado com uma dieta equilibrada entre proteínas animais, cereais, frutas, verduras e legumes são capazes de elevar a qualidade de vida dos indivíduos.

Quanto ao entendimento de qualidade de vida como aspecto resultante de condições ideais para o corpo, tanto físico quanto mental, a amostra destaca que os aspectos relacionados com a saúde física, mental e emocional devem ser alvos diários em benefício integral para o indivíduo.

REFERÊNCIAS

BRANDEN, N. **Autoestima**: como aprender e gostar de si mesmo. São Paulo: Saraiva, 1994.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012. 68 p. Disponível em: http://acervodigital.mds.gov.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/1024/marco_EAN.pdf?sequence=1. Acesso em: 10 jun 2018.

FREIRE, P. **Educação como prática de liberdade**. 23.ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1999.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia**. São Paulo: Paz e Terra, 1997.

FREIRE, P. **A Pedagogia do oprimido**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1981.

GARCIA, R. W. D; CASTRO, I. R. R. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da Alimentação e Nutrição. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.16, n.1. 2011. Disponível em: http://www.producao.usp.br/bitstream/handle/BDPI/7443/art_DIEZ-GARCIA_A_culinaria_como_objeto_de_estudo_e_2011.pdf?sequence=. Acesso em: 22 jun. 2018.

MELO, M. C. D.; CRUZ, G. C. **Roda de conversa**: uma proposta metodológica para a construção de um espaço de diálogo no ensino médio. *Imagens da Educação*. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.4025/imagenseduc.v4i2.22222>. Acesso em: 22 jun. 2018.

MOURA, N. C. Influência da mídia no comportamento alimentar de crianças e adolescentes. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, v. 17, n. 1, p. 113-122, 2010.

MOYSÉS, Lucia. **A autoestima se constrói passo a passo**. 6.ed. Campinas, SP: Papirus Editora, 2007.

NASCIMENTO, R. O. Processos cognitivos como elementos fundamentais para uma educação crítica. **Ciências & Cognição**, v. 14, n. 1, 2009. Disponível em: <http://www.cienciasecognicao.org>. Acesso em: 27 jun. 2018.

OAIGEN, E. R. **Atividades Extraclasse e não formais**: uma política para a formação do pesquisador. Santa Maria, RS: UFSM, 1995. Tese (Doutorado em Educação). – Universidade Federal de Santa Maria, 1995.

PILETTI, N. **História da Educação no Brasil**. São Paulo: Ática, 1990.

SILVA, M. A. D. A importância da manutenção da qualidade de vida. **Revista Brasil de Medicina Psicossomática**, v. 2, n. 3, p. 95-98, jul./ago. 1998

SIMON, L.; RAMOS, M.; ROSA, R. S. Análise dos cadernos sobre Educação Alimentar e Nutricional voltados aos Serviços Socioassistenciais. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 12, n. 4, p. 1053-1069, out. 2017. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/28652>. Acesso em: 15 set. 2018.

TOBIAS, M.; SULLIVAN, J. P. **O livro do alongamento completo**. São Paulo: Manole, 1998.

VILARTA, R.; BOCCALETTO, M. A. (orgs.). **Atividade física e qualidade de vida na escola**: conceitos e aplicações dirigidos à graduação em Educação Física. Campinas: IPES, 2008.