A PRÁTICA DE BASQUETEBOL EM UMA COMUNIDADE QUILOMBOLA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Basketball practice in a quilombola community: Report of experience

RESUMO: Introdução: A inatividade física pode estar relacionada a problemas de saúde da população tais como hipertensão arterial e obesidade. **Objetivo:** relatar a experiência das aulas ministradas sobre atividade física e saúde relacionado ao basquetebol para alunos do ensino médio de uma comunidade Quilombola. **Metodologia:** Relato de experiência das aulas ministradas na disciplina de Educação Física (EF) em uma turma do segundo ano de um colégio quilombola do município de Jequié-BA em 2019. Os estagiários de EF realizaram duas aulas semanais com os conteúdos sobre hipertensão arterial (HÁ), avaliação do índice de massa corporal (IMC) e basquetebol através de estratégias expositivo-dialogada e prática. Como instrumento avaliativo, utilizou-se registros no caderno, comportamento e participação nas aulas, questionário em grupo e prova escrita individual. Medidas auto referidas de peso e altura foram obtidas para cálculo de IMC e discussões em aula. **Resultados:** Participaram das aulas 28 alunos, com média de IMC de 21.3kg/m² e 23.8kg/m² para os sexos masculino e feminino, respectivamente. Maioria desenvolveu as atividades propostas de forma satisfatória, alcançando boas notas ao demonstrar compreensão do conteúdo. **Conclusão:** Evidencia-se a importância das aulas de EF na escola sobre atividade física e saúde relacionado ao basquetebol para alunos do ensino médio. Sugere-se que esse conteúdo seja oferecido e contextualizado em todas as séries devido sua importância para prevenir doenças e agravos a saúde e promover um estilo de vida ativo e saudável. **Palavras-chave:** Promoção de saúde. Adolescentes. Educação Física. Composição Corporal.

ABSTRACT: Introduction: Physical inactivity may be related to population health problems such as hypertension and obesity. **Objective:** To report the experience of basketball classes on physical activity and health related to high school students from a Quilombola community. **Methodology:** Experience report of the classes taught in the Physical Education (PE) subject in a second year class of a quilombola school in the city of Jequié-BA in 2019. The PE interns held two weekly classes with the contents about arterial hypertension (AH), assessment of body mass index (BMI) and basketball through expository-dialogued and practical strategies. As an evaluative instrument, we used notebook records, behavior and class participation, group questionnaire and individual written test. Self-reported weight and height measurements were obtained for BMI calculation and class discussions. **Results:** Twenty-eight students participated in the classes, with a mean BMI of 21.3kg / m² and 23.8kg / m² for males and females, respectively. Most developed the proposed activities satisfactorily, achieving good grades by demonstrating understanding of the content. **Conclusion:** The importance of PE classes at school on basketball-related physical activity and health for high school students is highlighted. It is suggested that this content be offered and contextualized in all series due to its importance to prevent diseases and health problems and promote an active and healthy lifestyle.

Keywords: Health Promotion. Adolescents. Physical Education. Body Composition.

Adriano Almeida Souza¹
Sabrina da Silva Caires²
Natália Silva Oliveira³
Franck Nei Monteiro Barbosa⁴

¹ Graduando em Educação Física, Departamento de Saúde I - Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia.

² Graduanda em Fisioterapia, Departamento de Saúde I - Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia.

³ Graduanda em Fisioterapia, Departamento de Saúde I - Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia.

⁴ Mestre em Ciências da Saúde, Departamento de Saúde I - Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia.

E-mail: almeidaef@outlook.com.

Recebido em: 02/09/2019

Revisado em: 22/10/2019

Aceito em: 07/12/2019

INTRODUÇÃO

A pressão alta ou hipertensão arterial (HA) é uma doença crônica multifatorial que afeta pessoas de diversas faixas etárias. Caracteriza-se pelos níveis elevados e sustentados de pressão sanguínea nas artérias quando os valores máximos e mínimos são iguais ou ultrapassam os 140/90 milímetros de mercúrio (mmHg). Quando o indivíduo está nesse estado, o coração tem de fazer um esforço maior do que o normal para que o sangue chegue de forma satisfatória em todas as partes do corpo humano¹.

A HA é um dos principais fatores de risco para o acometimento de outras doenças e agravos não transmissíveis (DANT), a exemplo de morte súbita, acidente vascular encefálico (AVE), infarto agudo do miocárdio (IAM), insuficiência cardíaca (IC), doença arterial periférica (DAP) e doença renal crônica (DRC), fatal e não fatal. A maioria desses problemas tem origem congênita, porém, fatores de ordem comportamentais também influenciam no acometimento da HA, como o tabagismo, consumo de bebidas alcoólicas, obesidade, estresse, consumo elevado de sal e falta de atividade física¹.

Num estudo realizado em adolescentes escolares da rede pública e privada de Teresina, foi identificada associação entre a pressão arterial (PA) e o estado nutricional dos alunos. Os resultados demonstraram que adolescentes com IMC adequado possuem pressão arterial normal, enquanto aqueles que tinham o IMC elevado eram mais vulneráveis a problemas cardíacos, isso demonstra importância de cuidados com ambas medidas².

Nesse sentido, a escola e, especialmente as aulas de educação física, podem promover educação em saúde para orientá-los sobre essas DANT e seus riscos e ainda possibilitar uma formação integral das crianças, jovens e adultos através de práticas corporais, seja por meio de jogos educativos ou atividades esportivas inclusivas. Dessa maneira, as aulas tornam-se espaços que proporcionam aos alunos conhecimentos e reflexões sobre os hábitos que pode trazer benefícios e malefícios a saúde e qualidade de vida³.

Na pesquisa realizada com 775 escolares da rede estadual de ensino de Paranaguá (Paraná), com idade entre 14 a 19 anos, observou-se que estudantes que praticam modalidades como futebol, lutas, musculação, tênis de mesa, natação, voleibol, andavam de bicicleta e que jogavam basquete tinham uma melhor qualidade de vida. Nesse estudo ainda foi identificado que os alunos que tinham frequência de atividade física maior que duas ou três vezes na semana eram os que apresentaram melhor percepção de qualidade de vida do que os que não praticavam⁴. Além disso, sugere-se que o estilo de vida ativo seja estimulado aos estudantes no ambiente escolar, principalmente com intuito de reduzir o sobrepeso, obesidade, além de prevenir às DANT⁵.

Entre as modalidades que possibilitam hábitos saudáveis, destaca-se o basquetebol por ser um esporte coletivo, que promove melhor saúde, qualidade de vida e convívio social entre seus praticantes⁴. No ambiente escolar ele pode ser trabalhado de forma criativa e lúdica pelos professores, e tem

possibilidade de estimular uma vida ativa ao longo da vida aos estudantes, que podem identificar esse esporte como alternativa de controle, prevenção e tratamento de saúde a medida que se pratique em horários ou não das aulas de educação física³.

Logo, este relato de experiência tem como objetivo analisar a experiência das aulas ministradas sobre conteúdo atividade física e saúde relacionado ao basquetebol, especialmente em relação ao controle do IMC e PA, para alunos do ensino médio.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um relato de experiência das aulas ministradas por dois discentes do curso de EF da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB) durante a disciplina Estágio Supervisionado II realizada de março a maio de 2019 em um colégio quilombola na cidade de Jequié, Bahia. O município está localizado a 367,1km da capital do estado, Salvador.

A partir da articulação entre professores da UESB com a coordenação do colégio, dois graduandos foram destinados a realizar o estágio na disciplina de EF em uma turma de segundo ano do ensino médio, sob a supervisão do professor responsável, com 37 alunos matriculados. A classe foi escolhida de acordo a disponibilidade de horário dos estagiários e os turnos de aula do colégio.

As intervenções foram realizadas por um período pontual, por isso, foram considerados para este estudo aqueles que participaram de, no mínimo, metade das aulas. Dentre os 37 matriculados, excluiu-se: os transferidos para outro turno; ausentes devido atestado médico

ou motivos não declarados; e suspensos pela direção da escola.

As aulas ocorreram em dois horários semanais de cinquenta minutos, nos dias de terça e sexta-feira, conforme três etapas: observação, coparticipação e regência de classe com supervisão dos professores⁶. A etapa de observação realizada na primeira semana de aula permitiu investigar a realidade escolar e compreender as práticas institucionais e do professor em sala de aula. Além disso, os estagiários tiveram seus primeiros contatos com a turma que facilitaram interações posteriores.

Na etapa de coparticipação, duas aulas foram planejadas e executadas de forma conjunta entre o professor do colégio e estagiários. Em seguida, discutiu-se todo o processo em período de atividade complementar (A/C). As demais aulas foram de regência de classe, etapa na qual os discentes ministraram aulas com supervisão do professor.

O tema previsto pelo professor do colégio para ser abordado nesse ano era "Atividade Física e Saúde", sendo a primeira unidade destinada ao conteúdo "Medidas de pressão arterial e IMC". Tendo em vista a importância de um estilo de vida ativo para prevenir o desenvolvimento de DANT e suas repercussões^{2,5}, os estagiários apresentaram a proposta do basquetebol como possibilidade de prevenção e tratamento de fatores de risco para HA e elevado IMC. Todas as atividades realizadas na turma foram planejadas, avaliadas e discutidas tanto pelo o professor do colégio quanto professor da disciplina Estágio Supervisionado II antes de sua execução.

O período de regência de classe foi baseado em aulas que ocorreram em três

momentos: inicial, principal e final. No primeiro momento era verificada a frequência dos alunos, revisão do conteúdo anterior e apresentação da proposta do dia. No segundo, a principal atividade era executada, podendo se apresentar em dois formatos: discussão teórica embasada em textos sobre PA, IMC e sua relação com a prática esportiva ou, além da aula teórica, os alunos eram levados para a prática de basquetebol na quadra. O momento final era destinado a discussão sobre o conteúdo trabalhado e prescrição de exercícios de pesquisa para casa.

Nas aulas em formato teórico, os alunos deveriam ler os textos propostos pelos estagiários que abordavam conteúdos relacionados à Atividade Física e Saúde, história do basquetebol e a relação entre a modalidade, PA e IMC, elaborar questões relacionadas ao tema e respondê-las com registro no caderno. Já nas aulas que incluíam prática esportiva, realizava-se dinâmicas para compreensão do jogo de basquetebol que já funcionavam como aquecimento para o jogo coletivo praticado posteriormente. Dentre os conteúdos específicos do esporte, foram trabalhados manejo de corpo, manejo de bola, dribles, passes, recepção, arremessos, rebote, regras e fundamentos, treino tático para seleção e combinação de fundamentos específicos e conhecimento do espaço físico destinado ao esporte.

A regência foi iniciada com revisão do conteúdo sobre PA abordado pelo professor do colégio e, em seguida, promoveu-se discussões sobre os fatores de risco para HA, dentre eles, o IMC. Os alunos foram orientados a escrever em seus cadernos suas medidas de peso e altura

para calcular seu próprio IMC. Considerando que medidas auto-referidas possuem alta concordância com os valores aferidos entre escolares, é possível utilizá-las para discussões e pesquisas com confiabilidade⁷. Após conferência dos cálculos, os estagiários possibilitaram conscientizações a respeito das seguintes categorias do IMC: baixo peso ≤ 22 kg/m²; peso adequado = $22,0 \leq \text{IMC} \leq 27$ kg/m²; sobrepeso ≥ 27 kg/m²⁸.

A avaliação foi realizada durante toda a unidade conforme quatro critérios que, somados, totalizavam dez pontos: 1) registro no caderno das atividades e discussões teóricas e práticas valendo três pontos; 2) comportamento em sala de aula, quadra e participação nas atividades equivalente a dois pontos; 3) dinâmica em grupo para responder questionário sobre os temas abordados nas aulas valendo dois pontos; e 4) prova escrita individual sobre PA, HA e IMC valendo três pontos.

RESULTADOS

Participaram das aulas 28 alunos, 15 do sexo masculino e 13 do feminino, com média de IMC por sexo de 21.3kg/m² e 23.8kg/m², respectivamente.

Maior parte da turma (25 alunos) atendeu ao critério avaliativo de registro das atividades e discussões teóricas e práticas, que poderia ser considerado incompleto (1,5 pontos) ou completo (3,0 pontos), apresentando a média de 2,7 pontos dentre toda a turma. Vinte alunos receberam a nota máxima no quesito comportamento e participação (2,0 pontos), enquanto três receberam metade da nota (1,0 ponto).

Para responder ao questionário, formaram-se cinco grupos de cinco pessoas, totalizando vinte e cinco alunos para dinâmica em que precisavam analisar, discutir e registrar as respostas a dez perguntas no tempo limite de quatro minutos. Três alunos se recusaram a participar e assumiram a nota zero nesse critério. As duas principais perguntas e respostas foram:

Pergunta 1: Qual a influência da prática esportiva, em especial do basquete, para as medidas elevadas de IMC e de pressão arterial? (0,4 pontos)

Resposta do grupo 3: *“Quem é gordo vai diminuir a massa corporal e quem é magro vai ganhar mais massa e para quem tem hipertensão pode acelerar mais os batimentos do coração, podendo elevar a pressão.”*

Pergunta 2. Um aluno tem 16 anos e é chamado de gordinho em sua escola pelos seus colegas. O que deve ser feito para identificar suas medidas corporais e seus riscos cardiovasculares? Após a avaliação das medidas, o que pode ser indicado como alternativa para prevenir problemas relacionados à sua saúde? (0,5 pontos)

Resposta do grupo 5: *“Calculando a sua altura e o seu peso para saber o índice do seu IMC. Praticar exercícios físicos e fazer uma alimentação balanceada.”*

Na prova escrita individual valendo 3 pontos, último critério avaliativo, todos os alunos apresentaram notas superiores a 2,0 pontos.

DISCUSSÃO

Os participantes desse estudo apresentaram IMC de 21.3kg/m² e 23.8kg/m² para o sexo masculino e feminino, respectivamente, valores dentro do padrão de

normalidade utilizado para discussão⁸. Em estudo realizado com 157 escolares de quatro escolas públicas e uma particular da cidade Petrópolis foi identificado que maioria dos estudantes (68,7%) tinham peso semelhante aos de Jequié-BA, enquanto os demais apresentaram sobrepeso e obesidade, o que indica a necessidade de praticar atividade física como forma de prevenção às DANT⁵.

A prática esportiva nas aulas de educação física para escolares do ensino médio contribui para a construção de hábitos saudáveis dentro e fora do ambiente escolar⁹, o que auxilia na prevenção e controle da pressão arterial elevada¹. Os adolescentes que praticam basquetebol possuem melhor qualidade de vida se comparado com os não praticantes⁴. Nesse sentido, o basquetebol atuará na redução dos fatores de risco para a HA de forma lúdica, especialmente o IMC e o sedentarismo, apresentando-se como uma boa escolha de prática esportiva no ensino médio³.

No questionário avaliativo aplicado em grupo, na primeira pergunta que questionou sobre a influência da prática esportiva, em especial do basquete, para as medidas elevadas de IMC e de pressão arterial, os alunos demonstraram a compreensão de que a prática de exercícios e, especificamente a modalidade esportiva do basquetebol, contribui para seu estado de saúde. Apesar das limitações conceituais na resposta apresentada, percebeu-se que a construção de conhecimento foi efetiva em relação à conscientização da relevância da prática regular de exercícios.

A segunda pergunta do questionário contextualizou o conteúdo numa situação

recorrente no colégio e os alunos perderam a atenção na atividade, riram e citaram colegas. Em meio à prática, os estagiários comentaram: "você que ofende seus colegas, sabe que atualmente muitas pessoas morrem por estarem acima do peso e por não terem quem orientá-los?!". Imediatamente as risadas e as conversas paralelas pararam e o foco retornou à dinâmica do questionário. Esse momento auxiliou a desconstrução do bullying no ambiente escolar e demonstrou a importância dos cuidados com a saúde de um colega que pode estar acima do peso e, conseqüentemente, mais exposto às DANT⁵.

Nos quatro critérios avaliativos foi alta a prevalência de alunos com notas e desempenhos satisfatórios. A partir da aplicação dos testes em grupo e individual, percebeu-se que os estudantes compreenderam a importância de um estilo de vida ativo para prevenir e controlar medidas elevadas de pressão arterial e de IMC.

Nas aulas do estágio supervisionado também foram abordados aspectos técnicos e táticos do basquete devido seus benefícios para a saúde, como o desenvolvimento das capacidades sociais e hábitos saudáveis. Isso por que além de aulas teóricas para discutir a relação desse conteúdo com aptidão física para a saúde, promove a partir da vivência o combate aos hábitos não saudáveis, por estimular a prática de atividade aliada com alimentação inadequada¹⁰.

Nesse sentido, as aulas de EF no ensino médio contribuíram para a conscientização da importância de se manter as medidas de IMC e de PA adequadas para reduzir os riscos de

desenvolver DANT e suas repercussões e, assim, prolongar a vida com qualidade.

CONCLUSÕES

Diante desse relato de experiência, demonstra-se a importância das aulas ministradas em um colégio quilombola na cidade de Jequié, Bahia. Quanto aos conteúdos relacionados à atividade física e saúde, especialmente sobre elevado IMC e PA para alunos do ensino médio, foi verificado que a prática de basquete foi a modalidade esportiva escolhida adequadamente para prevenção de DANT e promoção de um estilo de vida ativo e saudável.

Nesse sentido, o ambiente escolar, especialmente a sala de aula, torna-se um importante local para realizar educação em saúde para jovens e adultos. Sugere-se, portanto, que esse conhecimento seja oportunizado para todas as séries de ensino de maneira didática e contextualizada, tendo em vista sua importância para toda a vida desses jovens.

REFERÊNCIAS

1. Malachias MVB. Sociedade Brasileira de Cardiologia. 7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial. Arquivos Brasileiros de Cardiologia. 2016; 107(3): XV-XIX.
2. Negrão LD, Aguiar AO, Sousa CRN, Gomes RO, Moreira-Araújo RSR. Pressão arterial e estado nutricional de adolescentes da rede pública e privada de Teresina-PI. Adolescência e Saúde. 2018; 15(1): 53-61.
3. Lima FV, Lima NR. A importância da educação física no ensino médio: saúde e qualidade de vida. ACTA Brasileira do movimento humano. 2017; 7(3): 63-75.
4. Junior GJF, Da Silva RC, Soares BAC, Beltrame TS, Pelegrini A, & Felden ÉPG. Atividades motoras e qualidade de vida de adolescentes de Paranaguá, Paraná. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde. 2018; 23: 1-9.

5. Figueirinha F, & Herdy GVH. Hipertensão Arterial em Pré-Adolescentes e Adolescentes de Petrópolis: Prevalência e Correlação com Sobrepeso e Obesidade. *International Journal of Cardiovascular Sciences* (impresso). 2017; 30(3): 243-250.
6. de Freitas Barreiro IM, & Gebran RA. Prática de ensino e estágio supervisionado na formação de professores. *Avercamp*. 2006; 2.
7. Marangoni AB, Machado HDC, Passos MAZ, Fisberg M, & Cintra IDP. Validade de medidas antropométricas autorreferidas em adolescentes: sua relação com percepção e satisfação corporal. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. 2011; 60(3): 198-204.
8. American Academy of Family Physicians. American Dietetic Association. National Council on the Aging. Nutrition screening e intervention resources for healthcare professionals working with older adults. Nutrition Screening Initiative [Internet]. Washington: American Dietetic Association; 2002
9. dos Santos JWF, & da Silva DF. Impactos da educação física escolar na escolha dos (as) discentes por um estilo de vida fisicamente ativo fora da escola. *Revista Sítio Novo*. 2019; 3(1): 57-65.
10. Kruel RM, Binatti MM, Farias JM. A promoção da saúde e o fortalecimento de vínculos comunitários por meio da atividade física: um relato de experiência. 2016; 1: 129-133.