

# **“Glicovida”: a educação em diabetes através do lúdico**

Jaciara Dias Carvalho<sup>1</sup>

## **Resumo**

AO presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência do projeto “Glicovida” em escolas públicas da cidade de Montes Claros – MG. O “Glicovida” é realizado através de palestras educativas com materiais lúdicos para crianças da quarta série, com idade entre 10 e 11 anos. Essas palestras contêm informações sobre o diabetes e a importância dos exercícios físicos para a sua prevenção e seu controle. O material lúdico utilizado para a realização de palestras foi construído por esta profissional de educação física. Tais materiais são bonecos de pano que caracterizam a glicose, a insulina e a célula.

## **Palavras-chave**

Diabetes. Exercício físico. Lúdico. Educação. Montes Claros.

**1.** Especialista em Nutrição Humana e Saúde pela Universidade Federal de Lavras (UFLA), professora de Educação Física na rede estadual de ensino de Minas Gerais. E-mail: jdeice@bol.com.br

# **“GLICOVIDA”: education in diabetes through the lucidity**

Jaciara Dias Carvalho\*

## **Abstract**

This paper aims to report the experience of the project “Glicovida” at public schools in the Montes Claros-MG city. The “Glicovida” is realized through educational seminars with funny materials for children of the fourth grade, aged between 10 and 11. These lectures contain information on diabetes and the importance of physical exercises for its prevention and its control. The funny materials used during the seminars were created by the professional of physical education. Such materials are dolls in clothing that represent the glucose, the insulin and cell.

## **Keywords**

Diabetes. Physical Exercise. Lucidity. Education. Montes Claros.

\* Specialist in Human Nutrition and Health by Universidade Federal de Lavras (UFLA), teacher of Physical Education at the state net of teaching of Minas Gerais. E-mail: jdeice@bol.com.br

## Introdução

Ao propormos um trabalho de educação sobre diabetes para crianças, pressupomos que, inicialmente, elas poderão ser multiplicadoras do conhecimento e, também, conhecedoras de hábitos e atitudes que poderão influenciar na construção de uma vida mais saudável.

A criança pode desempenhar papel importante dentro da sua família, transmitindo, a seu modo, os conhecimentos adquiridos sobre o diabetes, principalmente quando participa de um processo educativo envolvente e motivador.

De acordo com Briceño (1996 apud TORRES, 2003), o processo educativo para o controle do diabetes precisa adotar estratégias com ações participativas tanto do indivíduo diabético quanto de sua família. Então, é importante ressaltarmos que a família tem papel fundamental para ajudar no tratamento e na prevenção do diabetes, e que a educação em diabetes é necessária.

Podemos verificar como a educação em diabetes é importante, quando Perrasse afirma:

A educação em diabetes é o pilar fundamental no tratamento, portanto, é preciso oferecer ao diabético um adequado programa que o informe e motive a ser protagonista de seu tratamento. Um adequado programa educativo melhora a qualidade de vida do diabético, proporcionando-lhe os meios para superar as limitações que se derivam da diabetes e implicam sacrifícios emocionais, sociais e econômicos (PERRASSE, 1987 apud DULLIUS, 2003).

Foi pensando neste contexto que elaboramos o projeto “Glicovida”, que será relatado mais à frente.

### Educação em diabetes e o lúdico

O valor do lúdico na educação foi ressaltado por Santos (2001, p. 53), que afirma que

“a educação pela via da ludicidade propõe-se a uma nova postura existencial cujo paradigma é um novo sistema de aprender brincando inspirado numa concepção de educação para além da instrução” (SANTOS, 2001).

Corroborando as idéias de Santos (2001), criamos o “Glicovida”, que trabalha, ludicamente, com palestras sobre o diabetes e sobre a importância do exercício físico para o seu controle.

O material pedagógico que utilizamos no projeto foi adaptado para crianças pertencentes a uma faixa etária entre 10 e 11 anos, com o objetivo de proporcionar maior compreensão do que estava sendo explicado e para que os resultados fossem atingidos ao final da palestra. O material lúdico, três bonecos que representam a glicose, a insulina e a célula, foi criado por nós. Entre esses bonecos, no contexto da palestra educativa, ocorre diálogo e experimentação da teoria com a prática e, até mesmo, o contato de alguns participantes com esses materiais lúdicos.

Durante as palestras, também são apresentadas aos alunos algumas cartas do jogo “Contando Carboidrato: aprenda brincando”, elaborado pelas nutricionistas Maria Palmira Romero e Marisa Sacramento Gonçalves (2007), ocorrendo, então, o manuseio das cartas. Essas cartas contêm desenhos dos alimentos, o nome e a quantidade de carboidrato de cada alimento, bem como a sua porção, que pode ser utilizada pelos diabéticos. A alimentação saudável tem destaque nas palestras, e o carboidrato também, pois é o nutriente que afeta diretamente a glicemia.

O prazer de experimentar objetos novos despertou nos alunos a curiosidade e perguntas criativas sobre o assunto. Para Teixeira (1995), o lúdico apresenta o prazer como característica porque tem capacidade de absorver o indivíduo de forma intensa e total, criando clima de entusiasmo.

As palestras tornam-se motivantes e a participação dos alunos surge naturalmente com perguntas como: “A diabetes tem cura?”, “Quem come muito açúcar pode ter diabetes?”, “O di-

abético pode doar sangue?”, “O diabético pode fazer exercício físico?”.

À medida que vão surgindo as perguntas, quando necessário, o material lúdico volta a fazer parte da explicação.

### **O diabetes e a importância do exercício físico**

Nas palestras, ao abordarmos o exercício físico, foi mencionada a importância que ele exerce na prevenção do diabetes, já que o sedentarismo e o aumento do peso são fatores que estão associados ao surgimento do diabetes tipo 2. Zaguruy (2004) fez notar o aumento do diabetes devido ao processo de urbanização, e explica:

No Brasil, está aumentando muito a incidência do diabetes exatamente pela urbanização que leva ao sedentarismo e o acesso a alimentos industrializados, que contém mais índice de gordura que são alimentos que favorecem o aumento do peso (ZAGURUY, 2004).

Além disso, conforme Nieman (apud GORLA et al., 2006), alguns fatores, tais como a hereditariedade, raça, hipertensão, colesterol, idade avançada, obesidade e também o sedentarismo, têm agravado o surgimento do diabetes tipo 2.

O incentivo à prática de exercício físico, em nossas palestras, é proporcionado a partir da explicação sobre a relevância do movimento para o nosso corpo, da necessidade do fortalecimento do coração, do bem-estar físico e mental que o exercício proporciona para a vida das pessoas. Despertamos nos alunos como é essencial a educação física na escola: os esportes, as brincadeiras, os jogos, que exigem movimento e que, conseqüentemente, podem propiciar benefícios ao organismo, bem como motivá-los a dar continuidade a uma vida ativa, praticando um exercício físico.

De acordo com Cancelleri (1999), desde a criança até o idoso podem-se beneficiar da

prática do exercício físico, principalmente na prevenção e no tratamento do diabetes. O exercício físico, como parte do tratamento do diabetes, traz benefícios para o indivíduo diabético, comprovando o quanto é imprescindível para o controle da doença.

Em palestras, ao falarmos da criança diabética e da educação física, os alunos ficaram atentos para saberem se a criança diabética também pode participar das aulas e como deve fazer isto, uma vez que ela aplica insulina no corpo. Para os alunos, a criança diabética que usa a insulina exógena não poderia praticar exercício físico nas aulas de educação física, somente as pessoas que fazem uso dos medicamentos orais poderiam.

Para finalizarmos as palestras, enfatizamos as atividades que o profissional de educação física está habilitado a realizar, tais como: prescrever e orientar os exercícios, visando à qualidade de vida para o ser humano.

### **Metodologia**

A realização do Projeto Glicovida aconteceu no decorrer de 2007, nas escolas públicas da cidade de Montes Claros – MG, sendo o público-alvo crianças de 10 a 11 anos de idade. Foram realizadas vinte e uma palestras, com a participação de quinhentas e trinta e cinco crianças.

O projeto é dividido em dois momentos para melhor funcionamento. No primeiro momento, há contato com a direção da escola para apresentação do projeto e do tema que será desenvolvido com as crianças da quarta série. Nesse primeiro contato, enfatiza-se a importância do tema.

No segundo momento, caso a diretora da escola considere o assunto importante, ele é apresentado para a supervisora da escola, que também fica inteirada daquilo que será falado às crianças, bem como, é mostrado a ela o material didático usado durante a exposição do trabalho. Depois de algumas perguntas feitas pela supervisão/direção da escola, tais como: *Qual o objetivo do projeto? Qual o motivo do tema tra-*

*balhado? Qual o órgão em que trabalho?, é marcada a data para a realização do trabalho com as crianças.*

O material utilizado foi criado por esta profissional de educação física e as informações são transmitidas por meio de palestras, nas quais são utilizados os materiais lúdicos.

Nas palestras, são usados materiais em forma de bonecos de pano que caracterizam a glicose, a insulina e a célula, bem como dois cartazes para ilustração e cartas do jogo sobre a contagem de carboidrato. Para cada boneco há explicação do que ele representa e qual a sua função no organismo. Um carrinho de brinquedo também é usado para ajudar na explicação da insulina como meio de transporte da glicose para as células. Tal dinâmica simula o que acontece no corpo de um indivíduo que tem diabetes.

As palestras são realizadas com a interação dos alunos com os materiais, sendo que participam efetivamente das explicações, manuseando e representando, juntamente com os materiais lúdicos, as suas funções. As perguntas que surgem durante as explicações são respondidas, empregando os próprios bonecos, quando necessário. No final, são repassados aos alunos pequenos textos informativos e uma avaliação para ser feita. A avaliação obedece a uma pergunta principal: o que achou da palestra? As opções de respostas oferecidas aos alunos são três desenhos: um rosto

alegre (ótimo), mais ou menos alegre (bom) e triste (ruim). Assim, a palestra é encerrada.

## **Considerações finais**

Trabalhar com educação em diabetes através do lúdico mostrou que aprender brincando é motivador e prazeroso e que as crianças podem exercer papel de multiplicadoras no meio familiar, ajudando o seu parente diabético. O lúdico despertou interesse e propiciou diálogos construtivos, facilitando o processo educativo.

O projeto "Glicovida", ao trabalhar com atividades lúdicas, teve uma aceitação muito boa entre as crianças e os assuntos abordados foram bem questionados através de várias perguntas durante as palestras. Com isso, verificamos que as crianças apresentaram muitas dúvidas sobre o diabetes, em relação ao exercício físico como parte do tratamento e prevenção e, também, não sabiam qual o profissional que poderia prescrever e orientar o exercício físico.

Podemos concluir, portanto, que: faz-se necessária a continuidade do projeto "Glicovida" nas escolas, para que as crianças tenham mais conhecimentos sobre o diabetes, possam ser capazes de construir hábitos saudáveis, serem multiplicadoras dos conhecimentos e, conseqüentemente, ajudarem o seu parente diabético.

## **Referências**

CANCELLIÉRI, Cláudio. **Diabetes & Atividade Física**. Jundiaí: Fontoura, 1999.

DULLIUS, J.; LÓPEZ, R. F. A. **Atividades físicas é parte do tratamento para diabéticos: mas quem é o profissional que a deve prescrever?** Revista Digital EFDesportes, Buenos Aires, 9, n. 60, maio 2003. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd60/diabet.htm>>. Acesso em: 22 fev. 2008.

GORLA, I. J; CALEGARI, R. D; ELSANGEDY, M. H; KRINAKI, K. Efeitos do exercício físico em indivíduos portadores de diabetes e hipertensão arterial sistêmica. **Revista Digital**, Buenos Aires, 10, n. 93, fevereiro 2006. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd93/diabetes.htm>>. Acesso em: 22 fev. 2008.

SANTOS, Santa Marli Pires. **A ludicidade como ciência.** Petrópolis: Vozes, 2001.

TEIXEIRA, Carlos E. J. **A ludicidade na escola.** São Paulo: Loyola, 1995.

TORRES, H. C; HORTALE, V. A; SCHALL. v. 2003. Experiência de jogos em grupos operativos na educação em diabéticos. **Caderno Saúde Pública**, v.19, n.4, p.1039-1047.

ZAGURY, L. **Dia Mundial do Diabetes:** SBD e a campanha do Dia Mundial. Sociedade Brasileira de Diabetes, 2004. Disponível em: <[http://www.diabetes.org.br/imprensa/dia\\_mundial/2004/sbd\\_diamundial.php](http://www.diabetes.org.br/imprensa/dia_mundial/2004/sbd_diamundial.php)>. Acesso em: 18 fev. 2008.

ROMERO, Palmira C.; Gonçalves Marisa. **Jogo contando carboidrato:** aprenda brincando. [s.l.:s.n ], 2007.