

A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO FERRAMENTA DE PROMOÇÃO DE SAÚDE NO ENSINO MÉDIO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA NO CONTEXTO DO PROGRAMA RESIDÊNCIA PEDAGÓGICA

Camila Avila Heller ¹
Bryan Gomes Chaplin ²
Marcel Anghinoni Cardoso ³
Arisson Vinicius Landgraf Gonçalves ⁴

O Programa Residência Pedagógica (PRP), da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - CAPES, tem o propósito de qualificar a formação inicial dos estudantes de licenciatura, ampliando a formação teórico-prática através da imersão dos acadêmicos nas escolas-campo.

No subprojeto do curso de licenciatura em Educação Física, da Universidade Federal do Rio Grande (FURG), as três escolas que participam do programa contemplam diferentes níveis da educação básica. No contexto do Ensino Médio (EM), as ações são desenvolvidas na Escola Técnica Estadual Getúlio Vargas (E.T.E. Getúlio Vargas), que oferta o EM regular e o EM integrado ao técnico. Na instituição, as aulas do componente curricular Educação Física acontecem uma vez na semana, com duração de 1h30min.

Desse modo, o objetivo deste relato é descrever as intervenções realizadas por residentes do PRP em duas turmas de terceiro ano da modalidade integrada, caracterizando as atividades propostas ao decorrer do ano letivo e contextualizando o modelo pedagógico norteador.

A Saúde Renovada, abordagem pedagógica na qual estão pautadas as atividades da E.T.E. Getúlio Vargas, tem como princípio a associação da aptidão física com a saúde, isto é, se propõe não só a estimular a exercitação, mas também a proporcionar conhecimento

¹Graduanda do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal Do Rio Grande - FURG; Bolsista do Programa Residência Pedagógica (FURG), Subprojeto Educação Física, ccamilaheller@gmail.com;

²Graduando do Curso de de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal Do Rio Grande - FURG; Bolsista do Programa Residência Pedagógica (FURG), Subprojeto Educação Física, bryangomeschaplin@gmail.com;

³Mestre em Educação Física pela Universidade Federal de Pelotas (UFPEL); Professor Preceptor do Programa Residência Pedagógica (FURG), Subprojeto Educação Física, marcel-acardoso@educar.rs.gov.br

⁴Doutor em Educação em Ciência pela Universidade Federal do Rio Grande (FURG); Professor Adjunto do Instituto de Educação da Universidade Federal do Rio Grande - FURG; Professor Orientador do Programa Residência Pedagógica (FURG), Subprojeto Educação Física, arissonvinicius@furg.br;

relacionado à saúde e a fomentar a prática regular de atividade física (DARIDO; NETO, 2011).

Segundo Nahas (2017), os objetivos da Educação Física para o Ensino Médio devem contemplar o estímulo de atitudes positivas quanto aos exercícios físicos, a aprendizagem sobre saúde e bem-estar e a criação de oportunidades para autonomia na prática de atividade física, através da autoavaliação e da escolha dos exercícios, por exemplo.

O uso de testes de aptidão física, quando aplicados adequadamente, pode ser uma interessante ferramenta pedagógica para despertar o interesse dos alunos do Ensino Médio, de acordo com Nahas (2017). Para isso, tais testes precisam estar relacionados a introdução de conteúdos relacionados à saúde e podem ser um fator de incentivo a um estilo de vida mais ativo, pois oportuniza a autoavaliação dos estudantes quanto às capacidades físicas (NAHAS, 2017).

Diferentemente da etapa do Ensino Fundamental, a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) para o Ensino Médio não especifica os conteúdos e habilidades a serem desenvolvidos por cada ano escolar (BRASIL, 2018). Ainda assim, a abordagem pedagógica supracitada está de acordo com a normativa, que prevê como responsabilidade da Educação Física promover a reflexão sobre a necessidade de um estilo de vida ativo e a correlação entre as práticas corporais e a manutenção da saúde (BRASIL, 2018).

Considerando o exposto, o planejamento das aulas de Educação Física na E.T.E. Getúlio Vargas dialoga com a promoção da saúde. O primeiro trimestre, entre os meses de março e maio, teve como objetivo que os alunos aprendessem a discriminar conceitualmente as capacidades físicas, avaliando sua própria condição com relação às mesmas, entender a importância da atividade física na melhoria da saúde e na qualidade de vida e conhecer princípios básicos para a autonomia na prática de exercícios físicos (frequência, duração, intensidade, tipos de estímulos).

Para tanto, nas primeiras aulas foi realizada a bateria de testes do Projeto Esporte Brasil (PROESP) (GAYA et al., 2021) - de forma bastante participativa e colaborativa, com os colegas auxiliando uns aos outros. A partir do teste de aptidão física, os alunos puderam identificar os resultados que estavam adequados às suas faixas-etárias e as capacidades físicas que precisavam ser mais trabalhadas. Nas aulas seguintes, começaram a ser explorados exercícios voltados às capacidades físicas, através de atividades ginásticas e da calistenia, pois exigem pouco ou nenhum material.

Próximo ao encerramento do primeiro trimestre, foi realizada uma avaliação de caráter teórico-prática, denominada de estudo de caso. As duas turmas realizaram a avaliação juntas,

e os alunos foram divididos em quatro grupos, que receberam diferentes casos elaborados pelos residentes - contendo neles sujeitos com características distintas, como uma pessoa sedentária com dor em alguma região do corpo ou um praticante de alguma modalidade esportiva, por exemplo. Os grupos deveriam propor cinco alongamentos dinâmicos ou estáticos adequados ao indivíduo do seu caso, explicar porque escolheram tais movimentos e demonstrá-los para os colegas. Ambas as turmas tiveram resultados satisfatórios na avaliação, demonstrando o entendimento e fixação dos conteúdos trabalhados nas aulas.

Já no segundo trimestre, de junho a setembro, foi proposto aos alunos o Desafio das 12 semanas, que ainda está em andamento. Durante este período, os residentes ministram três treinos diferentes por aula, cada um deles voltado à uma determinada capacidade física: flexibilidade, resistência muscular localizada ou resistência cardiorrespiratória. Antes de iniciarem o desafio, os estudantes tiveram a oportunidade de escolher duas das capacidades físicas citadas para serem desenvolvidas ao longo das doze semanas. O objetivo deste desafio, portanto, é que os alunos exercessem sua autonomia com a escolha das suas duas capacidades físicas e percebessem melhora na aptidão física em função da maior exercitação.

Com a finalidade de averiguar se o Desafio das 12 semanas irá impactar o nível de condicionamento físico dos alunos, a bateria de testes do PROESP (GAYA et al., 2021) foi utilizada novamente. Desta vez, os testes foram realizados antes do início do desafio e tiveram seus resultados tabelados pelos residentes e pelo preceptor. Ao final das doze semanas, deverão ser repetidos mais uma vez, para que os próprios alunos possam comparar seu grau de aptidão física antes e depois desta proposta pedagógica.

Simultaneamente ao Desafio das 12 semanas é realizado o Desafio Individual, que consiste em uma série de poucos exercícios que devem ser realizados em máxima velocidade pelos alunos depois de finalizados os treinos referentes às capacidades físicas, após o realizarem, cada um anota no caderno o tempo que demorou nesta sequência, o que viabiliza comparar a evolução ao longo das semanas. Apesar de o período dos desafios ainda não estar finalizado, os alunos já relatam diminuição no tempo de realização do Desafio Individual, o que gera mais motivação para a realização dos treinamentos nas semanas seguintes.

Ainda neste trimestre, as aulas são finalizadas com uma roda de conversa, na qual os residentes, com a contribuição do preceptor, abordam alguma temática que permeia o exercício físico e/ou a saúde e qualidade de vida. Para a escolha desses, foi solicitado que os alunos apontassem seus assuntos de interesse, a partir disso, surgiram temas diversos, como saúde mental e hipertrofia muscular.

Um desafio em comum para os residentes é o pequeno quantitativo de alunos presentes, cerca de apenas dez em cada aula. Essa situação decorre do fato de a Educação Física para as turmas integradas do Ensino Médio na E.T.E. Getúlio Vargas ser no contraturno escolar, circunstância que permite aos estudantes serem liberados das aulas em algumas situações, como quando cumprem jornadas de trabalho a partir de seis horas (BRASIL, 1996). Ainda, as frequentes faltas coletivas em dias de chuva ou em período de conselho de classe, por exemplo, comprometem o andamento do planejamento.

Para os residentes, a imersão no contexto escolar tem sido uma oportunidade constante de aprendizagem, não apenas em decorrência da união entre a teoria e a prática pedagógica, mas também pela aproximação com o contexto da escola pela percepção dos desafios e das possibilidades do EM no contexto da rede pública de ensino.

Conclui-se, portanto, que as aulas de Educação Física são espaços potentes para a promoção de saúde, uma vez que as propostas pedagógicas pautadas na Saúde Renovada são capazes de ampliar os conhecimentos dos alunos acerca da relação entre a atividade física e qualidade de vida, gerar autonomia frente às práticas corporais e motivar a prática de exercícios físicos.

Palavras-chave: Programa Residência Pedagógica; Educação Física; Ensino Médio; Saúde Renovada.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional**, LDB. 9394/1996. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19394.htm>. Acesso em: 25 ago. 2023

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Disponível em: <<http://basenacionalcomum.mec.gov.br/>>. Acesso em: 24 ago. 2023.

DARIDO, Suraya Cristina; NETO, Luiz Sanches. O contexto da Educação Física na escola. In: DARIDO, Suraya Cristina; RANGEL, Irene Conceição A.. **Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica**. 2ª Ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan LTDA, 2011.

GAYA, Anelise R. *et al.* **Projeto Esporte Brasil: Manual de medidas, testes e avaliações**. 5ª ed. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2021. E-book. Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/217804>>. Acesso em: 25 ago. 2023.

NAHAS, Markus Vinícius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida : conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7ª Ed. Florianópolis/SC: Ed. do Autor, 2017.