

PROMOÇÃO DE SAÚDE NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Acadêmicas: Amanda Luiza Rauber Godinho

Lucilla Joceli Waschburger

Professoras Orientadoras: Sandra Fachineto e Elis Regina Frigeri

RESUMO

O estágio Curricular Multidisciplinar I aconteceu no primeiro semestre de 2017 e teve como foco desenvolver ações educativas em saúde. Portanto, esse trabalho objetivou elaborar e desenvolver uma proposta didático-metodológica com base em conceitos ligados ao estilo de vida, atividade física, nutrição e fisiologia do exercício para alunos do ensino fundamental. O público alvo constitui-se por 66 alunos do 4º, 5º e 7º ano de escolas municipais dos municípios de Guarujá do Sul – SC e Barracão – PR. Concluiu-se que, de forma geral, os objetivos foram atingidos. Acredita-se que o aprendizado obtido pelas estagiárias foi significativo, pois vivenciou-se situações que não se compreende apenas na teoria, mas sim na experiência do dia a dia no contexto escolar.

O profissional de educação física possui grande importância, principalmente quando este desenvolve seu trabalho dentro de uma escola. Para a maioria das crianças e pré-adolescentes o primeiro contato com atividades físicas e conteúdos relacionados à saúde, por exemplo, acontece na escola. Os professores de educação física devem romper as barreiras relacionadas apenas as quatro bolas, sendo elas as de futebol, handebol,

Inserção na comunidade

vôlei e basquete, passando também a ensinar aos seus alunos sobre a importância que a saúde tem, motivando-os a adotarem estilos de vida mais saudáveis e ativos. O estilo de vida das pessoas vem sendo estudado e modificado para se ter uma vida mais saudável. Levar essa temática para a escola ajuda na conscientização dos educandos, para que eles possam crescer com hábitos de vida que promovam a saúde ao longo de toda sua vida. Apresentar aos alunos atitudes que precisam ser modificadas (desde alimentação, atividades físicas, vida social, etc.), auxiliar na melhoria do estilo de vida. A alimentação saudável é um dos fatores que contribuem para um estilo de vida positivo. As crianças devem ingerir alimentos que possuem propriedades ricas em nutrientes como, vitaminas, minerais, aminoácidos, entre outros, que são classificados como essenciais para o corpo e para o bom funcionamento do organismo. Com diversos estudos relacionados a alimentação saudável, é importante frisar aos educandos que a boa alimentação deve fazer parte da rotina de todos porque auxilia na manutenção da saúde, na prevenção e tratamento de doenças, no desempenho de atividades físicas, controle do peso corporal e também possui relação com os sentimentos. Com a adoção de hábitos alimentares saudáveis é possível ter uma vida longa e ativa. Os conteúdos relacionados a fisiologia do exercício possuem grande importância para o desenvolvimento dos educandos. Devida sua relevância esta pode ser trabalhada relacionando com o Índice de Massa Corporal, Frequência Cardíaca, Pressão Arterial, entre outros. Essas temáticas podem ser levadas além das aulas de educação física, envolvendo todas as disciplinas e até mesmo a escola como todo e também deve ser levado para as famílias dos educandos, para que essa conscientização passe para além do ambiente escolar.

Para alcançar os objetivos propostos do Estágio utilizou-se a metodologia de saúde renovada e Construtivista Interacionista. Para o desenvolvimento das aulas utilizou-se a quadra de esportes e a sala de aula e os seguintes materiais: bolas, cordas, bambolês, recortes, balões, balança, monitor de pressão arterial, monitor de frequência cardíaca, fita métrica,

Inserção na comunidade

entre outros. As ações pedagógicas constituíram-se em: Aulas teóricas e práticas; Conteúdos relacionados ao estilo de vida e sua importância e aplicação do pentágono do bem estar (questionário proposto por Nahas (2015)); Conceitos de Índice de Massa Corporal, realização das medidas de estatura e peso de cada aluno, cálculo do IMC, classificação e resultados; Conceitos básicos de nutrição e atividades práticas relacionadas a alimentação adequada e palestra com uma especialista em alimentação; Conceitos e compreensão de frequência cardíaca e pressão arterial; aferição dos valores de cada aluno relacionando com atividades físicas na prática. Para avaliar os alunos utilizou-se de três métodos de avaliação: Conceitual: consiste em observar o uso dos conhecimentos em atividades teóricas e em grupos, debates e outras atividades; Atitudinal: durante as situações de aprendizagem deve-se observar quais as atitudes dos alunos, como esses fazem uso dos materiais e do espaço, se respeitam os colegas e o professor, se conseguem se adequar as regras, se fazem uso de roupa adequada para a prática, se sabem resolver os problemas com diálogos, quais as suas dificuldades, se são participativos e interessados nas atividades realizadas; Procedimental: é avaliado o saber fazer do aluno. Se os discentes estão tendo progresso no aprendizado. Esse aprendizado pode ser avaliado através de atividades práticas que tenham relação com os conteúdos anteriormente trabalhados. No decorrer das aulas usou-se a auto avaliação, instrumento de tomada de consciência de suas conquistas, dificuldades e possibilidades.

A partir da proposta de estágio implementada no contexto das aulas de Educação Física é possível concluir que: de forma geral os objetivos foram atingidos, pois aconteceu um interesse bastante significativo dos alunos frente às atividades em saúde propostas, isto porque muitas das atividades trabalhadas os educandos ainda não haviam vivenciado. Buscou-se alcançar os objetivos propostos da melhor forma possível, visando sempre o melhor para os discentes. O estágio caracteriza-se como algo importante para o docente, proporcionando ao estagiário experiências únicas e preparando-o para vários desafios. É através do estágio que o

Inserção na comunidade

futuro professor conhece a realidade de ser professor, de como é ser responsável por proporcionar inúmeros conhecimentos aos seus alunos buscando sempre o melhor para os mesmos. Para finalizar, acredita-se que o aprendizado foi relevante, pois aprendeu-se a conviver com os educandos e trabalhar com os mesmos, a adaptar suas atividades conforme seus alunos e ao material disponível e aprendeu-se principalmente a definir os objetivos e da melhor forma possível buscar alcançá-los por meio do planejamento e ação docente.

Imagens relacionadas

Aferição de Frequência Cardíaca



Fonte: Os autores

Aferição de Pressão Arterial



Fonte: Os autores

Frequência Cardíaca e atividade física



Fonte: Os autores

Atividade física e nutrição

Inserção na comunidade



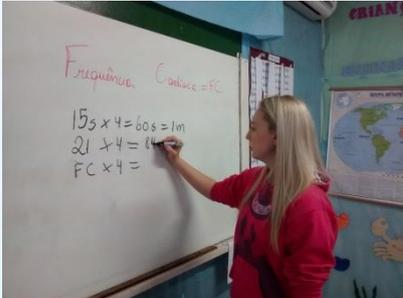
Fonte: Os autores

IMC em atividade prática



Fonte: Os autores

Aulas teóricas



Fonte: Os Autores