

A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL: UMA PROPOSTA DIDÁTICO-METODOLÓGICA VOLTADA PARA O BASQUETEBOL

Acadêmica: Dara Claudia de Oliveira Ferrasso

Professoras Orientadoras: Elis Regina Frigeri e Sandra Fachineto

RESUMO

Este trabalho tem como finalidade relatar as práticas docentes realizadas durante o Estágio Curricular Multidisciplinar II do curso de Educação Física que aconteceu no primeiro semestre de 2017. Na adolescência há evidências de que a atividade física traz benefícios à saúde esquelética, ao controle da pressão sanguínea e ao controle do sobrepeso, porém a exposição à inatividade, quando iniciada na infância ou adolescência, fica mais difícil de modificar. Diante disso, iniciativas que objetivem estimular a prática de atividades entre adolescentes é fundamental. Através dos resultados obtidos durante a vivência do Estágio, conclui-se que é possível incentivar a prática de atividades física, para um estilo de vida saudável, através do basquetebol.

O presente trabalho busca relatar as práticas docentes realizadas durante o Estágio Multidisciplinar II, realizado na Escola de Educação Básica João XXIII. Foram ministradas 18 aulas, com o objetivo de trabalhar a importância da prática de atividades física para um estilo de vida saudável.

Inserção na comunidade

A atuação docente iniciou no dia 10 de abril de 2017. Nessa semana, trabalhou-se com aulas teóricas, com duas turmas do 2º ano do Ensino Médio. Buscou-se trazer informações sobre a importância da prática esportiva e seus benefícios para a saúde, além do preenchimento e reflexão do Pentágulo do Bem-Estar, proposto por Nahas.

Na primeira semana de aula, os alunos já se mostraram entusiasmados com a proposta de saúde. Pode-se perceber que os mesmos se interessavam pelos seus resultados na qualidade de vida, pois foram muito participativos e questionadores.

Na segunda semana de estágio, os alunos vivenciaram jogos recreativos como forma de incentivo a prática esportiva. Trabalhou-se com o futsal e com o basquetebol. Os alunos demonstraram gostar bastante das práticas, sendo compreensivos nos momentos de conversa, debates e discussões dos assuntos propostos, relacionados à saúde. Conforme Azevedo Junior, Araújo e Pereira (2006), ter o conhecimento sobre a importância da prática esportiva, pode ser um importante subsídio para qualquer iniciativa em termos de saúde para este grupo populacional específico.

Assim, a Educação Física, enquanto disciplina curricular, precisa se mostrar atuante nesse contexto junto à instituição escolar, estimulando e proporcionando aos indivíduos, oportunidades pedagógicas para uma melhor concepção de corpo humano (RIBEIRO et al., 2013).

Na terceira semana, buscou-se trabalhar com frequência cardíaca, propondo aos alunos que aferissem a frequência, antes e após os jogos. Alguns encontraram dificuldades para captar, mas ficavam interessados para conseguir obter o resultado. Ao final, sempre queriam comentar o quanto sua frequência havia subido, por conta da prática feita.

Na quarta semana de estágio, os alunos voltaram a ter aulas teóricas. Nesse momento, eles tiveram que calcular, com a ajuda do professor, a zona alvo, para utilizar o frequencímetro. Ainda, refizeram o preenchimento do Pentágulo do Bem-Estar, com o intuito de verificar se alguma mudança havia ocorrido em seu estilo de vida.

Inserção na comunidade

Nessa semana, alguns alunos perguntaram sobre o que poderiam estar fazendo para melhorar a qualidade de vida e quais as atividades mais indicadas. Percebe-se assim, que os mesmos entenderam a proposta até o momento e que as atividades proporcionadas causaram efeito positivo nos alunos. Nesse sentido, como o próprio Nahas (2010) coloca, os alunos precisam aprender a se avaliarem, interpretando os conteúdos voltados à saúde e utilizando para benefício pessoal.

Já na quinta e última semana de aplicação docente, foi disponibilizado frequencímetros aos alunos, porém estava frio e os mesmos preferiam não usar. Então, a frequência cardíaca, dentro do jogo, foi aferida manualmente, respeitando a zona alvo calculada anteriormente.

Para finalizar, foi feita uma reflexão sobre todos os assuntos abordados durante as aulas.

Diante do exposto, pode-se ressaltar como um dos pontos mais positivos, o entendimento que os alunos tiveram sobre a importância de hábitos saudáveis, não encontrando pontos negativos, pois as turmas eram muito participativas.

Durante a vivência do Estágio Multidisciplinar II, conclui-se que é possível incentivar a prática de atividades físicas, para um estilo de vida saudável, através do basquetebol, proporcionando vivências esportivas, aprendendo sobre frequência cardíaca e pentáculo do Bem-Estar.

É de suma importância relatar que o Estágio é um momento de construção de aprendizagem, pois os desafios proporcionados por ele, bem com as experiências adquiridas, contribuem fundamentalmente na construção do saber do futuro docente. Diante disso, é possível afirmar que ao longo do estágio, o acadêmico torna-se sujeito de sua própria aprendizagem, construindo conhecimentos sobre o que é ser professor a partir dos diferentes contextos vivenciados e da relação para com os alunos.

Grande é a satisfação ao perceber que os objetivos propostos foram alcançados, tanto ao discente, quanto ao docente, pois enquanto o docente pode proporcionar vivências e novos conhecimentos, os discentes

Inserção na comunidade

puderam aprender e conseqüentemente, utilizar esses conhecimentos em prol de uma qualidade de vida melhor.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO JUNIOR, Mario Renato de; ARAÚJO, Cora Luiza Pavin; PEREIRA, Flávio Medeiros. Atividades físicas e esportivas na adolescência: mudanças de preferências ao longo das últimas décadas. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 20, n. 1, p. 51-58, 2006.

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 5. ed. Londrina: Midiograf, 2010.

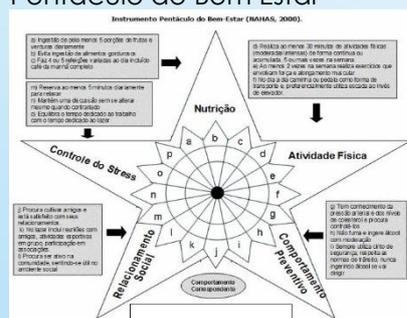
RIBEIRO, J. A. B. et al. Nível e importância atribuídos à prática de atividade física por estudantes do ensino fundamental de uma escola pública de Pelotas/RS. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, v. 12, n. 2, p. 13-25, 2013.

Imagens relacionadas
Medindo a pulsação



Fonte: Como fazer tudo

Pentágulo do Bem Estar



Fonte: efdeportes.com

Inserção na comunidade

Basquetebol



Fonte: Galeria.colorir

Basquetebol



Fonte: Galeria.colorir

Basquetebol



Fonte: Galeria.colorir

Frequencímetro



Fonte: globoesporte.com