

PRÁTICAS DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE PARA UMA TURMA DO ENSINO MÉDIO DE UMA ESCOLA ESTADUAL DE GUARACIABA/SC.

Emily Santin; Daniel Nunes; Sandra Fachineto

RESUMO

Objetivou-se realizar uma inserção na comunidade visando trabalhar aspectos de saúde e atividade física com adolescentes na escola E.E.B Sara Castelhana Kleinkauf durante uma aula de Educação Física. No total 10 alunos participaram envolvendo-se em atividades físicas praticadas em circuitos. Os alunos puderam compreender a importância da prática regular de atividade física, além disso nota-se que a baixa frequência de aulas com atividades físicas pode trazer impactos significativos no desenvolvimento físico, cognitivo e emocional.

Este relato é uma experiência de atividade prática de extensão- APEX da turma da 5º fase do curso de Educação Física-Licenciatura que visou desenvolver ações voltadas para a promoção da saúde em escolas da região.

Para a execução, foi realizado um planejamento prévio pautado em um plano de aula com foco na abordagem da saúde renovada, que demonstrou de suma importância para a área escolar, sendo que a disciplina da Educação Física é o principal mediador desse tema. . Na parte

inicial da aula aconteceu a apresentação e conversa com os alunos sobre a importância da prática regular da atividade física, em seguida a parte principal com a execução do circuito contendo estações de polichinelo, agachamento, abdominal escalador e escadinha da agilidade. E por fim, foi realizada a brincadeira de Morto-Vivo, posteriormente foi aberto uma roda de conversa para os feedbacks e possíveis perguntas/dúvidas dos alunos(as).

Na parte prática, foi aplicada uma aula de Educação Física com uma turma de 17 alunos do 3º ano do Ensino Médio de uma escola Estadual de Guaraciaba/SC. Destaca-se o fato de que o espaço para a prática foi adaptado para uma sala de aula, em função do planejamento da própria escola no dia da execução da proposta. Objetivou-se a promoção de uma aula com a prática da atividade física regular e seus benefícios físicos, mentais, cognitivos e emocionais, incentivando a prática desses hábitos em seu cotidiano. Na parte do abdominal escalador houve dificuldade dos alunos(as) na execução, pois exige a coordenação motora mais rápida dos membros inferiores, força no core e também nos membros superiores. Do mesmo modo, na escadinha da agilidade os alunos também tiveram dificuldade na realização pela falta de coordenação motora e rapidez de reação, pois é um exercício que o corpo e o cérebro trabalhem juntos de forma mais rápida.

Em contrapartida a realização do polichinelo e do agachamento, os alunos conseguiram realizar com mais facilidade por ser considerado um exercício de uma técnica mais simples.

A prática de exercícios deve ser incentivada desde a infância. Criar hábitos e o interesse por uma vida ativa pode trazer benefícios do ponto de

vista educacional e social, além de proporcionar uma prevenção de várias doenças decorrentes de uma vida sedentária (Gentil, 2011).

A falta da regularidade na prática de atividade física entre jovens, que gera fatores negativos a sua saúde, é cada vez mais observada. Ferreira (1992), aponta que a escola deve ser um espaço para adquirir conhecimento e colocar em prática novos hábitos, tornando a escola fundamental.

É nesse entendimento que Nahas (1997) e Guedes e Guedes (1996), reforçam que as aulas de Educação Física tem papel fundamental de colaborar com o conhecimento sobre comportamentos saudáveis, qualidade de vida e a prática regular de atividades físicas, em suas aulas, além de atuar de maneira que possa impedir o avanço de hábitos poucos saudáveis, como a obesidade e o sedentarismo.

Destaca-se que as aulas de Educação Física são de extrema importância na vida dos alunos pois essa disciplina auxilia em uma vida ativa mais saudável, estimulando a prática regular de exercícios físicos tornando um investimento na formação integral dos alunos (as), preparando-os para uma vida mais ativa, saudável e equilibrada. Além disso, manter hábitos que envolvem a prática de atividade física contribui para um estilo de vida melhor, gerando assim pequenas mudanças no dia a dia, como usar menos o celular e cuidar do corpo e da mente já fazem muita diferença.

REFERÊNCIAS

FERREIRA, N. T. Imaginário social e educação. Rio de Janeiro: **Grypus** – Faculdade de Educação da UERJ, 1992. Disponível em: <http://cienciaparaeducacao.org/eng/publicacao/ferreira-n-t-imaginario-social-e-educacao-rio-de-janeiro-gryphus1992-220p/>. Acesso em: 22/06/2025.

GUEDES, D. P; GUEDES, J. E. R. P. Associação entre variáveis do aspecto morfológico e desempenho motor em crianças e adolescentes. **Revista Paulista de Educação Física**, n. 10, v. 2, p. 99-112, 1996. Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/rpef/article/view/138523>. Acesso em: 22/06/2025.

GENTIL, P. **Emagrecimento**: quebrando mitos e mudando paradigmas. 2ª Edição, Ed. Sprint, Rio de Janeiro, 2011. Acesso em: 22/06/2025.

NAHAS, M. V. Educação Física no ensino médio: educação para um estilo de vida ativo no terceiro milênio. Seminário de Educação Física Escolar, 1997. São Paulo: **Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo**, 1997. P. 17- 20. Acesso em: 22/06/2025.

Imagens relacionadas

Apresentação e roda de conversa sobre a atividade proposta.



Fonte: A autora.

Posicionamento para o início do circuito.



Fonte: A autora.

Execução do exercício 'abdominal escador'.

INSERÇÃO NA COMUNIDADE



Fonte: A autora.

Alunos durante o circuito.



Fonte: A autora.

Brincadeira Morto-Vivo.



Fonte: A autora.

Encerramento da aula.



Fonte: A autora.