

PRÁTICAS DE ATIVIDADE FÍSICA FOCADA EM SAÚDE NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Tauana Samandra Greff; Daniel Nunes; Paula Cristina Tasca; Sandra Fachineto.

RESUMO

Objetivou-se realizar uma inserção na comunidade visando trabalhar aspectos de saúde e atividade física com crianças na escola estadual Nossa Senhora da Salete (EEBNSS) de Maravilha durante uma aula de Educação Física. No total 20 alunos participaram de uma aula de 45 minutos envolvendo atividades de circuitos, força dinâmica e brincadeiras. Os alunos puderam compreender que a prática regular de exercícios físicos contribui para aumentar os conhecimentos sobre como levar uma vida mais saudável no seu dia a dia. No entanto, nota-se a dificuldade de realizar algumas práticas, e salienta-se a importância de explanar mais sobre aspectos de saúde nas aulas de Educação Física.

A atividade prática de ensino e extensão (APEX) desenvolvida na quinta fase de licenciatura do Curso de Educação Física no primeiro semestre do ano de 2025, teve como objetivo realizar uma atividade de inserção na comunidade. Na oportunidade, foi escolhida a Escola de Educação Básica Nossa Senhora da Salete (EEBNSS) em Maravilha. Esta atividade foi feita a partir de um plano de aula previamente elaborado em

INSERÇÃO NA COMUNIDADE

conjunto com os componentes curriculares envolvidos na Apex, proporcionando aos estudantes do Curso uma aula sobre saúde, psicologia da educação e reflexões sobre uma vida ativa e saudável.

O planejamento prévio realizado constou das seguintes atividades: inicia-se a aula com um alongamento e aquecimento seguido da prática de corrida, caminhada e polichinelos. Para a atividade principal um circuito com obstáculos, trabalhando a coordenação motora ampla, e caça palavras, que objetivou trabalhar as funções mentais superiores, logo após memória do movimento e para finalizar uma atividade dinâmica de força muscular.

Na parte prática, foi aplicada uma aula de Educação Física com uma turma do 5º ano do Ensino Fundamental de uma escola Estadual de Maravilha/SC. Objetivou-se a prática de atividades físicas baseada na abordagem saúde renovada, visando a compreensão da importância desta para o dia a dia.

Segundo análises pós aplicação, constatou-se que as atividades propostas tiveram impacto nos alunos. Na atividade do circuito com obstáculos e caça palavras, notou-se a dificuldade em completar o caça palavras, pela falta de foco dos estudantes. O comportamento da turma, perante ao aplicador, foi colaborativo, todos participaram. Atividades como do circuito levou mais tempo, no entanto os alunos ficaram inquietos. Já o restante das atividades foi de grande validação, todos os alunos participaram, mostrando que aulas que fogem do contexto do professor causa impactos positivos nos alunos.

INSERÇÃO NA COMUNIDADE

Conforme Piaget (2010), o estágio operatório concreto compreende crianças de 7 a 12 anos, incluindo as crianças selecionadas, que têm a faixa etária de 10 a 11 anos, onde já possuem capacidades de resolver operações lógicas em objetos concretos. Esta faixa etária demonstra interesse nas práticas, compreende o que lhe é proposto e faz. “Quando diante de uma discrepância entre a razão e percepção, como em problemas de conservação, a criança operacional concreta toma decisões cognitivas e lógicas em oposição às decisões perceptuais” (Wadsworth, 1996, p.103). Assim, após desenvolver o raciocínio lógico, a criança consegue aplicar.

Desenvolver a saúde nas escolas é uma possibilidade de disseminar hábitos positivos nos estudantes, fazendo com que as crianças levem este conhecimento para as suas casas. Segundo Guedes (1999) a disciplina da Educação Física através da seleção, organização e desenvolvimento de conteúdo, propicia experiências que auxiliam os educandos a vivenciar, não somente situações que os tornem jovens e crianças fisicamente ativos, mas que os direcionam a adotar um estilo de vida saudável ao longo de sua vida.

O planejamento das aulas mais elaborado, buscando atividades que fogem do rotineiro, auxilia no desenvolvimento das crianças e adolescentes. Quando o professor tem domínio do conteúdo trabalhado mostra aos alunos autoridade, fazendo com que siga o que é proposto.

De acordo com Betti e Zuliani (2002), visando compreender as novas formas da cultura corporal de movimento, a Educação Física tem por sua responsabilidade, formar um cidadão capaz de agir criticamente diante

INSERÇÃO NA COMUNIDADE

dessas novas formas e compreendê-las, vivenciá-las, mudar o seu comportamento e suas atitudes.

Para o professor de Educação Física demonstrar e aplicar em suas aulas atividades baseadas na abordagem saúde renovada, parte de um princípio que o professor precisa possuir domínio do assunto, compreender a importância deste para os alunos, e favorecer a prática regular de exercícios físicos nas aulas de Educação Física. Trazer à tona o assunto em suas aulas, faz com que os alunos tenham mais interesse na prática, pois, principalmente adolescentes, se preocupam com a saúde e bem estar, o corpo perfeito. Sendo assim, quanto mais expor, mais interesse irá surgir.

A saúde renovada nas aulas de Educação Física traz ao aluno definições como aptidão física, que se trata do bom desenvolvimento motor, deixando o aluno afastado de doenças hipocinéticas, por exemplo. A atividade física pode ser explanada para os alunos, conceituado como sendo qualquer movimento corporal, voluntário, produzido pela musculatura esquelética, que resulte em um gasto energético maior do que os níveis de inatividade (Mattos e Neira, 2008).

Para concluir, observa-se a importância de abordar temas como saúde e atividade física a partir da metodologia da saúde renovada nas aulas de Educação Física, assim como assuntos pertinentes à psicologia, como motivação, personalidade, liderança e até mesmo agressões. Nas aulas de Educação Física o trabalho em equipe entra em foco nas atividades rotineiras, facilitando o desenvolvimento dos processos mentais superiores. Sendo assim nos possibilita a reflexão a respeito do importante papel da Educação Física na transformação de hábitos saudáveis, na

promoção da saúde e na formação de indivíduos autônomos e capazes de gerenciar um estilo de vida fisicamente ativo.

Referências

GUEDES, D. P. Educação para a saúde mediante programas de Educação Física Escolar. **Revista Motriz**. V. 5, n. 1, p. 10-15, Junho, 1999.

BETTI, M; ZULIANI, L. R. Educação Física Escolar: Uma proposta de diretrizes pedagógicas. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 1, n. 1, p. 73-81, 2002.

MATTOS, M.G.; NEIRA, M.G. **Educação física na adolescência: construindo o conhecimento na escola**. São Paulo: Phorte, 2008.

PIAGET, Jean. MIRANDA, Gabriel Medeiros. **EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: SAÚDE RENOVADA**. Centro Universitário de Brasília – UniCEUB: 2019.

WADSWORTH, Barry J. **Inteligência e afetividade da criança na teoria de Piaget**. 5 ed. São Paulo: Pioneira, 1996.

Atividade de circuito



Fonte: Autora

INSERÇÃO NA COMUNIDADE

Alunos completando o caça palavras



Fonte: Autora

Alunos na brincadeira memória do movimento



Fonte: Autora

Alunos correndo



Fonte: Autora

INSERÇÃO NA COMUNIDADE

Alunos fazendo o exercício "afundo"



Fonte: Autora

Alunos fazendo Burpee



Fonte: Autora