

## INCENTIVANDO A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS SAUDÁVEIS EM UMA TURMA DO 1º ANO DO ENSINO MÉDIO: RELATO DE UMA INSERÇÃO NA COMUNIDADE

Guilherme Asquidamini; Daniel Nunes; Paula Cristina Tasca; Sandra Fachineto;

Objetivou-se realizar uma inserção na comunidade visando trabalhar aspectos de saúde e atividade física com adolescentes na escola estadual de Guaraciaba - SC durante uma aula de Educação Física. No total, 14 alunos participaram de uma aula de 40 minutos envolvendo atividades de circuitos e em grupos. Os alunos puderam compreender que cuidar da saúde não é só fazer exercício, mas também envolve comer bem, dormir direito, beber água, se movimentar e cuidar da mente. A aula mostrou que ter hábitos saudáveis no dia a dia faz muita diferença. De forma leve e participativa, os alunos puderam refletir sobre a própria rotina, aprender com os colegas e perceber que saúde é algo que se constrói todos os dias com atitudes simples.

Este relato é uma experiência da atividade prática de ensino e extensão - APEX da turma da 5ª 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. Na parte prática, foi aplicada uma aula de Educação Física com uma turma do 1º ano do Ensino Médio de uma escola Estadual de Guaraciaba/SC. De acordo com Filadelfo, (2003), a criança num novo estágio aborda as tarefas de modo diferente. Ela está preocupada com questões diferentes, sendo assim, as crianças devem ser orientadas de acordo com suas características em determinado período. A não observância dessas características conduz, freqüentemente, ao estabelecimento de objetivos, métodos e conteúdos de ensino inapropriados. Em consequência, queda de motivação e perda de interesse pela Educação Física.

Toda a proposta foi pensada com base na abordagem Saúde Renovada e Construtivista, para tornar a aula mais dinâmica, participativa e significativa. E também desenvolver o conhecimento sobre a importância dos hábitos saudáveis e

sua relação com a prática de atividades físicas, promovendo o bem-estar físico e mental. De acordo com Alves (2021), conclui-se que o ambiente escolar pode ser gerador de qualidade de vida e afetos aos adolescentes. Incentivos a ações interdisciplinares nesse contexto podem propiciar uma boa percepção de lugar, de saúde e bem-estar subjetivo em adolescentes escolares.

Objetivou-se, com a aula, mostrar a importância dos hábitos saudáveis e como eles estão ligados à prática de atividades físicas. A ideia foi fazer os alunos pensarem que cuidar da saúde vai além de se exercitar, incluindo também coisas do dia a dia como se alimentar bem, dormir bem, beber água e cuidar da mente. Mais do que só incentivar o exercício, a intenção foi trazer essa consciência de um jeito simples e que envolvesse todos na aula.

A aula foi dividida em três momentos. Na parte inicial, durante uns 5 minutos, foi feita uma roda de conversa em um espaço do lado da quadra na parte superior do ginásio. A pergunta “O que você faz no seu dia a dia para cuidar da sua saúde?” serviu para iniciar a discussão e já fez os alunos pensarem e se sentirem parte da atividade.

Em seguida, na parte principal da aula, que teve cerca de 20 minutos, foi planejado um circuito com quatro atividades. Porém, como o espaço não era suficiente, a organização foi adaptada: todos os alunos ficaram em um único grupo, realizando um exercício por vez. As atividades foram agachamentos, polichinelos, abdominais e equilíbrio em um pé só. Após cada exercício, os alunos respondiam perguntas simples sobre hábitos saudáveis. Dessa forma, a aula uniu movimento e reflexão, o que torna o aprendizado mais completo e interessante na Educação Física. De acordo com Guedes (2012), o estudo procura reunir informações quanto a conceitos e pressupostos que são utilizados como referência no desenvolvimento de ações direcionadas à promoção da saúde mediante a prática da atividade física. O que se entende por saúde, atividade física, exercício físico e esporte, como também uma discussão do que vem a ser aptidão física recebem atenção especial.

Já na parte final para encerrar, teve um momento de volta à calma com duração de uns 5 minutos. Os alunos voltaram para a roda de conversa e puderam falar sobre o que acharam da aula, o que aprenderam e o que mais gostaram. Foi

um momento de troca bem legal, onde deu para ver como eles realmente participaram e gostaram da proposta.

Essa experiência foi muito importante na formação como professor, pois permitiu colocar em prática o que se aprende na faculdade e ao mesmo tempo oferecer algo útil e significativo para os alunos. A proposta conseguiu mostrar que saúde não é só não estar doente, mas sim um conjunto de atitudes no dia a dia. Além disso, foi possível criar um ambiente leve, participativo e divertido, que é o que se espera de uma boa aula de Educação Física. De acordo com a Educação Física Escolar: uma Proposta de Diretrizes Pedagógicas (2002), conclui-se pela necessidade de a Educação Física estreitar as relações entre teoria e prática e inovar pedagogicamente, a fim de seguir contribuindo para a formação integral das crianças e jovens e para a apropriação crítica da cultura corporal de movimento.

#### REFERÊNCIAS:

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. ATIVIDADE FÍSICA, APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, [S. l.], v. 1, n. 1, p. 18–35, 2012. DOI: 10.12820/rbafs.v.1n1p18-35. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/451>. Acesso em: 23 jun. 2025.

ALVES, Keila *et al.* **Saúde, bem-estar subjetivo e apego ao ambiente escolar em adolescentes**. 2021. Disponível em: [https://scielo.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1645-00862021000200567](https://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862021000200567). Acesso em: 23 jun. 2025.

**EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: UMA PROPOSTA DE DIRETRIZES PEDAGÓGICAS**. Universidade Estadual Paulista, Campus de Bauru - Universidade de Guarulhos: Mackenzie de Educação Física e Esporte, 2002. Disponível em: <https://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1363/1065>. Acesso em: 23 jun. 2025.

**Imagens relacionadas**

Roda de conversa com os alunos.



Fonte: O Autor.

Exercício, equilíbrio com um pé só.



Fonte: O Autor.

Exercício, polichinelos.



Fonte: O Autor.

Exercício, agachamentos.



Fonte: O Autor.

Exercício, abdominais.



Fonte: O Autor.

Atividade finalizada.



Fonte: O Autor.