

PROPOSTA E APLICAÇÃO DE ATIVIDADES VOLTADAS À SAÚDE PARA ALUNOS DO 3º E 4º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL DE UMA ESCOLA MUNICIPAL DE PARAÍSO/SC

Amanda Wiezorek; Daniel Nunes; Paula Cristina Tasca; Sandra Fachinetto.

RESUMO

A atividade de prática de extensão (APEX) desenvolvida no 5º período do curso de Educação Física - Licenciatura, no primeiro semestre do ano de 2025, teve como objetivo aplicar uma atividade de inserção na comunidade durante uma aula de Educação Física em uma das escolas do município de Paraíso-SC, tratando sobre o tema de Saúde, para os alunos do 3º e 4º ano do ensino fundamental anos iniciais. Tendo como resultado final o aprendizado dos alunos sobre a importância da alimentação e hábitos saudáveis, assim como a relação socioafetiva entre a turma. Após a aplicação concluiu-se que os alunos obtinham conhecimento sobre a alimentação e hábitos saudáveis, porém, alguns demonstraram bloqueio em expressar como se sentiam e a dificuldade em terem contato afetivo entre a turma.

Este relato é uma experiência da atividade prática de ensino e extensão - APEX, dos alunos da 5ª fase do curso de Educação Física-Licenciatura que visou desenvolver ações voltadas para a promoção da saúde em escolas da região. Como destacam Pereira e Souza (2020), a

INSERÇÃO NA COMUNIDADE

temática saúde faz conexão com a educação física desde meados dos anos 1920 onde surge uma das primeiras formas de trabalhar com o movimento e envolvendo sempre a saúde, conhecidas atualmente como tendências pedagógicas da educação física. Cada tendência retratou a importância do movimento e da saúde dentro do contexto em que se encontravam em suas realidades, sendo assim é válido ressaltar que a educação física sempre teve um papel fundamental no desenvolvimento humano (motor, físico, cognitivo e afetivo-social) e na saúde onde, tem como intuito ser trabalhada a aptidão física dos estudantes. “A aptidão física é a capacidade de cada indivíduo realizar as tarefas do dia a dia, podendo ser melhorada através do exercício físico.” (Miranda, 2019), ou seja os alunos deveriam concluir o ensino básico já tendo percepção da importância de hábitos saudáveis, assim como praticá-los ao longo de suas vidas, pois Miranda (2019) ainda destaca que são altos os números de crianças obesas e sedentárias nas escolas, com isso a educação física escolar pode mudar essa realidade mostrando aos alunos práticas de alimentação saudável, hábitos saudáveis e sempre dando ênfase nos perigos que a obesidade e falta de práticas de exercício causam. Com a obesidade também se desenvolvem algumas doenças fisiológicas e psicológicas, agravando ainda mais o quadro de sobrepeso e obesidade, sendo assim é importante que o indivíduo que seja sobrepeso tenha suporte familiar que tenha consciência da importância do exercício físico e práticas de alimentação saudável assim como, entenda a relevância do auxílio psicológico para o indivíduo, podendo desta maneira apoiar e dar todo o suporte necessário para que o mesmo possa sair deste quadro de sobrepeso ou obeso de uma forma mais “tranquila”, contudo, é preciso que o aluno compreenda e seja á ele

INSERÇÃO NA COMUNIDADE

repassado e salientado sobre saúde e ter como hábito a prática de atividade física e alimentação saudável.

As aulas de educação física podem ser trabalhadas a saúde não somente em forma de práticas e hábitos saudáveis mas, através de atividades que trabalhem com as emoções e sentimentos dos alunos, mostrando-lhes a importância de se autoconhecer e assim interferindo indiretamente na maneira como podem se comportar diante a sociedade ao sentirem suas emoções. Visto que a educação física tem como metas e objetivos a serem alcançados e trabalhados dentro de suas aulas e turmas as unidades temáticas assim como os campos de experiências, destacadas na BNCC (Base Nacional Comum Curricular) este, conforme aponta Donatto et . al, 2023, a BNCC teoricamente seria o documento norteador e normativo tanto para redes públicas quanto para rede privada. Sendo assim, um dos campos de experiências que pode ser trabalhado, principalmente na educação infantil, é "Corpo, gestos e movimentos", mostrando aos alunos a relação do corpo para com os movimentos.

Participar, de modo ativo, de diversas atividades que envolvem o corpo e de atividades de cuidados pessoais, reconhecendo-o, compreendendo suas sensações e necessidades e desenvolvendo autonomia para cuidar de si; comunicar corporalmente sentimentos, emoções e representações em diversos tipos de atividades.(Martineli; et.al, 2016).

Para a execução e aplicação desta aula, foi realizado um planejamento prévio pautado em um plano de aula. Objetivou-se trabalhar a temática de hábitos saudáveis, assim como saúde mental (aspecto emocional), através de atividades motoras e cognitivas, visando a promoção da saúde. A aula aplicada no dia 02 de Junho, ocorreu em um dia chuvoso, com 12 alunos de uma turma mista, a aula não ocorreu da

INSERÇÃO NA COMUNIDADE

maneira como planejada e estruturada por conta do espaço e do clima. A atividade aplicada foi relacionada a Saúde (mental, hábitos saudáveis e práticas saudáveis) sendo a atividade de aquecimento, “morto, vivo, surdo, mudo, careca, cabeludo” e a cada comando os alunos deveriam realizar os gestos combinados ao início da atividade, a atividade principal que os alunos deveriam executar, consistia em cada aluno encontrar as frases relacionadas a saúde que estavam embaixo dos cones localizados dentro da sala, após encontradas e finalizando a aula, em uma roda de conversa os alunos foram questionados com relação às frases e a importância da saúde, desde a alimentação saudável, até a importância do abraço em nossas vidas. Durante a conversa foi notório o conhecimento dos alunos com relação à saúde física, hábitos saudáveis tais como a importância do exercício físico, alimentação saudável e hábitos de higiene, assim como também foi levado para a turma a importância dos abraços, importância de expressar o que sentem e qual a melhor maneira de realizar isso e se sentir bem. Visto que ainda restava um tempinho da aula foi realizada a atividade em que os alunos deveriam de mãos dadas e em círculo, deveriam passar primeiro um bambolê e após um tempo o segundo bambolê, sem deixar que os mesmos se encontrassem, desta maneira realizando e trabalhando a cooperação entre turma e criando as relações sócio-afetivas.

Conclui-se que através da aplicação, esta, foi de suma importância para o desenvolvimento da acadêmica, visto que a mesma pôde ter o primeiro contato com a escola e com os alunos. Além de ser o primeiro contato com o meio escolar, foi também alcançado o objetivo de levar aos alunos a temática, saúde, em geral e assim tendo percepção da compreensão do que a turma possuía.

REFERÊNCIAS

PEREIRA, A, S, M; SOUZA, S, T, B. O discurso dos professores de Educação Física sobre sua prática pedagógica em saúde: um estudo na Rede Municipal de Fortaleza, CE. **LECTURAS: EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**. Buenos Aires - Argentina: Editora Científica Lecturas: Educación Física y Deportes, v. 25, n. 267, 05 ago. 2020. Mensal. Issn 1514-3465. Disponível em:

<https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/1737/1260?inline=1>. Acesso em: 17 jun. 2025.

MIRANDA, Gabriel Medeiros. **EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: SAÚDE RENOVADA**.

2019. 25 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física - Licenciatura, Centro Universitário de Brasília – Uniceub, Faculdade de Ciências da Educação e Saúde – Faces, Brasília, 2019. Disponível em:

<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/13872/1/21652380.pdf>. Acesso em: 17 jun. 2025.

FERREIRA, B, R; COSTA, E, M; FONSECA, M, E, R, M; SANTOS, G, B. Fatores associados à obesidade infantil: uma revisão de literatura. **REVISTA ELETRÔNICA ACERVO CIENTÍFICO**. Alfenas–Mg: Acervo+, v. 25, 22 maio 2021. Semestral. Disponível em:

<https://acervomais.com.br/index.php/cientifico/article/view/6955/4782>. Acesso em: 17 jun. 2025.

MARTINELLI, Telma Adriana Pacifico *et al.* A Educação Física na BNCC: concepções e fundamentos políticos e pedagógicos. **Motrivivência**, [S.L.], v. 28, n. 48, p. 76, 21 set. 2016. Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC).

<http://dx.doi.org/10.5007/2175-8042.2016v28n48p76>. Disponível em:

<https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2016v28n48p76/32564>. Acesso em: 22 jun. 2025.

DONATO, Caio Fernandes *et al.* Revisão sistemática sobre a Educação Física escolar na BNCC: uma temática ainda em escassez. **Cadernos do Aplicação**, [S.L.], v. 36, p. 01-13, 31 jul. 2023. Semestral. Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

<http://dx.doi.org/10.22456/2595-4377.128543>. Disponível em:

<https://seer.ufrgs.br/index.php/CadernosdoAplicacao/article/view/128543/89384>. Acesso em: 22 jun. 2025.

INSERÇÃO NA COMUNIDADE

Imagens relacionadas

Acadêmica junto aos alunos do 3º e 4º ano.



Fonte: A acadêmica.

Alunos praticando atividade do bambolê.



Fonte: A acadêmica.