



## PROPOSTA DE POPULARIZAÇÃO DA FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO EM AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO

Pesquisador(es): SCHRAMM, Franciele; FACHINETO, Sandra

Curso: Educação Física - Licenciatura

Área: Ciências da Educação

Resumo: A Fisiologia do Exercício busca entender e compreender as respostas agudas e crônicas que ocorrem no organismo quando submetido a diferentes práticas. O objetivo geral da pesquisa foi implementar uma proposta pedagógica focada na popularização da Fisiologia do Exercício para alunos do Ensino Médio de uma escola pública de São Miguel do Oeste/Santa Catarina. A amostra foi composta por 22 adolescentes do 2º ano do ensino médio. Como instrumento de coleta de dados foi utilizada uma entrevista para determinar o conhecimento e o grau de satisfação dos alunos frente a proposta. Os dados foram avaliados a partir da técnica de análise de conteúdo. Os resultados mostraram que os alunos compreenderam os conteúdos abordados sobre Fisiologia do Exercício de forma positiva e que houve grande interesse e participação nas aulas. Entre os conteúdos relevantes apontados pelos alunos destacaram-se o monitoramento das respostas cardiovasculares (pressão arterial e frequência cardíaca) no repouso e na prática de esporte e também aspectos nutricionais e saúde usando jogos educativos. Conclui-se que propostas como essas são importantes no sentido de contribuir com a ampliação de conhecimento dos alunos além de orientá-los para um estilo de vida mais ativo e saudável mostrando os benefícios do exercício físico regular para a saúde.

Palavras-chave: Fisiologia do Exercício. Aulas de Educação Física. Saúde. Ensino Médio.

E-mails: francieleschramm@hotmail.com; sandra.fachineto@unoesc.edu.br