



PROMOÇÃO DE SAÚDE NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: relato de experiência

Suellen S. MARIO¹; Alecsander INÁCIO²; Lígia L. R. KOCIAN³

RESUMO

O presente trabalho apresenta um relato de um trabalho interdisciplinar realizado entre Programa Residência Pedagógica, disciplina de Docência no ensino médio e a disciplina Promoção de Saúde, ofertadas pelo curso de Licenciatura em Educação Física, desenvolvido no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais - Campus Muzambinho. O objetivo da intervenção foi conscientizar os alunos do Ensino Médio técnico-integrado sobre a importância e as vantagens de uma alimentação e a prática de atividade física para promoção da saúde. O trabalho foi realizado durante o 2º bimestre de 2023, com quatro turmas de 3º ano do ensino médio integrado.

Palavras-chave: Interdisciplinaridade; Residência Pedagógica; Alimentação saudável; Atividade Física.

1. INTRODUÇÃO

A interdisciplinaridade supõe um eixo integrador, que pode ser o objeto de conhecimento, um projeto de investigação, um plano de intervenção. Nesse sentido, ela deve partir da necessidade sentida pelas escolas, professores e alunos de explicar, compreender, intervir, mudar, prever, algo que desafie uma disciplina isolada e atraia a atenção de mais de um olhar, talvez vários (BRASIL, 2002, p. 88-89, grifo do autor). Desta forma, o trabalho de intervenção procurou articular um tema relacionado à Promoção da Saúde no âmbito da atuação discente no Programa Residência Pedagógica (PRP). O PRP é um programa financiado pela CAPES que permite vivenciar a realidade da docência proporcionando aos discentes licenciados o aperfeiçoamento na formação, permitindo ainda acompanhamento desde o planejamento pedagógico, elaboração de plano de aula e aplicação de conteúdos dentro ou fora da sala de aula, dentre outras experiências. Juntamente com a disciplina Promoção da Saúde que, segundo a Carta de Ottawa (1986, p. 1): “ a promoção de saúde é o nome dado ao processo de capacitação para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle deste processo.” Em outros termos, se propõe ampliar o conhecimento da população sobre os determinantes da saúde, visando melhorar o bem-estar das pessoas bem como prevenir doenças, mas não somente na ausência de doenças. Busca o auto cuidado, o direito à saúde como processo para a educação em saúde.

Pensar em práticas de educação em saúde como um conjunto de estratégias e práticas que tem o objetivo de promover a conscientização, o conhecimento e as habilidades necessárias para

¹Bolsista PIBIC/CNPq, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: suellenmario907@gmail.com

²Bolsista PIBIC/CNPq, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: alecsander881@gmail.com

³Orientador IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: ligia.kocian@ifsuldeminas.edu.br

tomar decisões conscientes e adotar comportamentos saudáveis em relação à saúde. A educação em saúde busca desenvolver habilidades práticas e promover mudanças de comportamento, isso pode envolver a capacidade das pessoas adotarem hábitos saudáveis como fazer escolhas alimentares adequadas, praticar exercícios físicos, entre outros. E para que atendam as demandas e particularidades que envolvam a promoção da saúde de adolescentes se fazem necessárias e as aulas de Educação física podem contribuir nesse processo.

Entendendo que os alimentos são a principal fonte de energia do corpo humano e que uma alimentação desequilibrada pode afetar tanto o corpo como a mente. Considerando também que a taxa de inativos já era um caso preocupante antes da pandemia COVID-19, depois desse acontecido a taxa de agravante subiu sobre esse caso. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil é o quinto país mais sedentário da América Latina, conforme os dados do IBGE cerca de 47% dos brasileiros são sedentários. Entre os jovens o caso é ainda maior e mais alarmante: 84% são considerados fisicamente inativos, ou seja, não praticam atividades físicas o suficiente para a manutenção da saúde ou que praticaram por menos de 150 minutos que é recomendado pela OMS.

Com os hábitos já citados acima desses jovens permanecendo em casa sem a prática de atividade física, eles tendem a ter uma má alimentação em suas casas, fazendo com que criemos uma geração de obesos e outras variantes de doenças que esse comportamento causa.

No que se refere à prática de atividade física, adolescentes ativos apresentam uma melhora no perfil lipídico e metabólico, reduzindo a prevalência de obesidade. Observando esse cenário, o estudo buscou a promoção de uma vida mais saudável para além do ambiente escolar através das aulas de Educação Física como promotora da saúde.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Foi elaborado um questionário no google forms com 12 perguntas, aplicada em quatro turmas do ensino médio integrado do IFSULDEMINAS, a pesquisa contou com a participação de 81 discentes que responderam o formulário, que buscou verificar o conhecimento dos alunos sobre alimentação saudável e outras questões relacionadas. Diante disso, foram elaboradas 8 aulas trabalhando a conscientização da alimentação saudável e da atividade física de dentro para fora da escola. Na aula 1- foi dado uma introdução sobre a qualidade de vida, alimentação saudável e nas aulas seguintes foi levado algumas atividades que os alunos conseguissem fazer tanto nas aulas quanto em casa com colegas e todas as atividades foram voltadas para o estímulo da atividade física. Essas atividades todas eram avaliativas e foi disponibilizado para os alunos um material de apoio sobre as atividades que seriam desenvolvidas ao longo do semestre. No final do semestre os alunos apresentaram um trabalho sobre doenças causadas pela má alimentação, quais os riscos que

isso pode causar ao longo do tempo e o que eles poderiam fazer para mudar esse hábito para uma vida mais saudável.

3. RELATO DE EXPERIÊNCIA

Foi levado para os alunos uma aula sobre qualidade de vida, saúde e atividade física incentivando a prática tanto na escola como em casa com os pais, amigos, entre outros. Ao longo da apresentação sobre saúde os alunos foram relatando algo que já viram ou que faziam no seu dia a dia e houve uma aluna que relatou que não se alimentava direito pois ela havia comido uma vez na escola e passado mal e com isso não conseguia comer o que era ofertado, começando a desenvolver algumas doenças por conta disso. Ela chegou a relatar que quase ninguém sabia disso, que ela às vezes passava o dia se alimentando com uma única fruta. Com esse relato percebemos o quão importante é falar sobre a saúde na escola, o porquê se alimentar corretamente, quais os problemas que pode causar, seja momentânea ou permanentemente. Em todas as escolas o tema deveria ser abordado, mesmo que através de palestras ou aula de conscientização sobre a importância da atividade física no dia a dia das pessoas, o quanto isso é importante para a saúde e para ter uma qualidade de vida melhor.

Outro ponto que podemos destacar, são os resultados que tivemos da intervenção, como o trabalho final que propomos, no qual vários alunos destacaram a importância de levar a questão da alimentação nas aulas, pois as aulas de educação física não são somente jogos, esportes etc.

Através dos trabalhos apresentados pelos alunos, foi possível observar que houve uma ressignificação da profissão, sendo que o profissional da Licenciatura em Educação física não é visto como essencial na escola, pois muitos acreditam que as outras disciplinas são muito mais importante, mas na realidade a educação física pode ser aliada de todas. Ensinando de uma maneira disciplinar a uma aprendizagem significativa, pois quando os conteúdos se interagem entre si e constroem um sentido lógico os alunos conseguem relacionar os conceitos teóricos e o contexto prático, estimula os alunos a ter um olhar mais crítico e responsáveis, reconhece que a uma valorização da diversidade de saberes, pois isso promove uma educação muito mais inclusiva e aberta à pluralidade de perspectivas.

4. CONCLUSÃO

Com base nessa experiência, pode-se concluir que muitos dos alunos até compreendem o que é promoção de saúde, mas muitos achavam que saúde está relacionado a doença, que podemos ter ou já temos, nesse bimestre foi trabalhado com eles o outro lado das doenças que podemos evitar, tendo uma alimentação saudável e praticando alguma atividade física. Percebemos também que os alunos compreenderam o que tínhamos proposto, os feedback que tivemos foram muito

positivos, houve umas críticas também, mas não era sobre a proposta, mas, sim porque eles queriam jogar. Mas como foi relatado acima, as aulas de educação física vão muito além do somente jogar.

Nas apresentações de trabalhos os alunos falaram um pouco sobre os transtornos alimentares, houve relatos de casos de como a atividade física ajudou a melhorar a alimentação e dentre outros relatos que apareceram depois das aulas. Ouvir esses relatos mostrou que as informações que levamos e que eles mesmo buscaram saber, ajudaram de alguma forma a fazer valer a pena. Portanto, foi uma experiência que nos contribuiu muito para a formação profissional como professor, ajudando a compreender melhor o que os alunos têm interesse nas aulas e o que podemos fazer para melhorar nossas aulas ou adaptá-las para conseguir que todos os alunos façam a atividade.

5. AGRADECIMENTO

Agradecemos a CAPES pelo fornecimento da bolsa no âmbito do Programa Residência Pedagógica, sem a qual este trabalho não seria realizado.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Média e Tecnológica. Parâmetros Curriculares Nacionais: Ensino Médio. Brasília: Ministério da Educação, 2002a. Disponível em:

<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/blegais.pdf>. Acesso em: 05 setembro 2023.

Buss, Paulo Marchiori. Promoção da saúde e qualidade de vida. *Ciência & Saúde Coletiva* pp. 163-177. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/HN778RhPf7JNSQGxWMjdMxB/?lang=pt>. Acesso em: 19 julho 2023.

CAMPOS, Ana Cristina. IBGE: 40,3 % dos adultos são considerados sedentários no país. Disponível em:

<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-11/ibge-403-dos-adultos-sao-considerados-sedentarios-no-brasil> Acesso em: 19 julho 2023.

COORDENAÇÃO DE APERFEIÇOAMENTO DE PESSOAL DE NÍVEL SUPERIOR. **CAPES**. Cadernos de Indicadores Capes do Programa Pós MQI 1998-2000. 2001. Disponível em: <https://uab.capes.gov.br/educacao-basica/programa-residencia-pedagogica>. Acesso em: 19 julho 2023.