



## RESIDÊNCIA PEDAGÓGICA NO ENSINO MÉDIO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Ana Paula S. SANTOS<sup>1</sup>; Arian O. A. MARTINS<sup>2</sup>; Lígia L. R. KOCIAN<sup>3</sup>.

### RESUMO

A partir de experiências vivenciadas através do programa Residência Pedagógica, financiada pela CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior), que através do programa, proporciona aos seus residentes uma vivência teórico-prática na qual podem aprimorar a sua formação, se tornando professores mais seguros e capacitados. O presente relato busca compartilhar experiências obtidas junto a quatro turmas de 3º anos do Ensino Médio, onde trabalhamos a temática “Esportes” como enfoque central, abordando por meio dessas informações sobre alimentação saudável e qualidade de vida. As aulas buscaram abordar os benefícios para a vida cotidiana na premissa de despertar a conscientização para uma vida saudável e que o conhecimento adquirido nas aulas seja colocado em prática na vida cotidiana.

**Palavras-chave:** Educação Física Escolar; Esportes; Alimentação Saudável; Formação Acadêmica; Qualidade de Vida.

### 1. INTRODUÇÃO

O programa de Residência Pedagógica da Capes (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior) desempenha um papel fundamental ao proporcionar aos estudantes universitários uma valiosa experiência prática complementar aos seus estudos. Essa iniciativa desempenha um papel crucial no aprimoramento da formação inicial de futuros professores da educação básica que estão matriculados em cursos de licenciatura. Neste contexto, como participantes ativos das aulas de Educação Física do Ensino Médio, esta abordagem pretende compartilhar um relato de experiência sobre esse tempo vivenciado. O principal objetivo deste trabalho é narrar a trajetória em que se buscou conscientizar os alunos do 3º anos do ensino médio sobre a relevância da atividade física regular e da adoção de hábitos alimentares saudáveis. O propósito é despertar um entendimento mais profundo e uma conexão entre os alunos e os princípios fundamentais de uma vida saudável, direcionando-os a abraçar a prática da atividade física e a escolha consciente de alimentos nutritivos. A educação física como componente curricular obrigatório, vêm trazer para o ambiente escolar a sua importância, dialogando com vários temas transversais, ela demonstra a sua importância no viés pedagógico, os métodos utilizados para melhorar a qualidade de vida dos alunos podem variar, assim sendo realizado de acordo com a realidade de cada professor, utilizando-se de estratégias que facilitem o entendimento do aluno,

---

<sup>1</sup>Bolsista Programa Residência Pedagógica, IFSULDEMINAS Campus Muzambinho. E-mail: [anapaulass0503@gmail.com](mailto:anapaulass0503@gmail.com).

<sup>2</sup>Bolsista Programa Residência Pedagógica, IFSULDEMINAS Campus Muzambinho. E-mail: [arian.oga@hotmail.com](mailto:arian.oga@hotmail.com).

<sup>3</sup> Docente do curso de Educação Física, Preceptora Programa Residência Pedagógica, IFSULDEMINAS Campus Muzambinho. E-mail: [ligia.kocian@muz.ifsulde Minas.edu.br](mailto:ligia.kocian@muz.ifsulde Minas.edu.br).

junto com o tema abordado. As aulas de educação física podem contribuir ativamente no bem estar físico e mental dos alunos, incentivando as práticas de atividades físicas (SILVA *et al.*, 2021).

## 2. MATERIAL E MÉTODOS

O processo de elaboração das aulas teve início com uma série de discussões em colaboração com a professora regente das turmas dos 3º anos do ensino médio. Essas conversas visavam definir a temática mais adequada a ser abordada, resultando na escolha de “Esportes” como enfoque central. Esse tópico permitiria a exploração da importância tanto da atividade física quanto da alimentação saudável. Para avaliar o ponto de partida dos alunos, elaboramos um questionário utilizando a plataforma Google Forms. Esse instrumento nos permitiu fazer uma análise preliminar do nível de conhecimento dos estudantes em relação à alimentação saudável e outras questões relevantes. As respostas foram coletadas de quatro turmas do Ensino Médio Integrado, sendo três Técnico em Informática e uma sala Técnico em Alimentos. A partir dessa base de dados, desenvolvemos um plano de ação ao longo de um bimestre, dividido em oito aulas teórico-práticas.

A primeira aula marcou o início do período com um sorteio de temas relacionados aos transtornos alimentares para as apresentações de trabalho. Além disso, uma dinâmica de socialização foi realizada, na qual os alunos redigiram suas expectativas para o bimestre e compartilharam detalhes sobre suas personalidades. Os demais colegas tinham o desafio de identificar o autor com base nessas informações.

Na segunda aula, demos ênfase nos esportes, com uma apresentação na quadra que mostrou diferentes modalidades ali praticadas pelas marcações de quadra, tais como basquete, vôlei, handebol e futsal. Após essa introdução, os alunos participaram de uma atividade envolvendo basquete, com a chance de experimentar o arremesso em direção à cesta.

Na terceira aula, o foco voltou-se para os fundamentos básicos do handebol, particularmente o passe. A aula teve como objetivo proporcionar maior precisão, incorporando o gol como alvo. Os estudantes praticaram diversos tipos de passes e, ao final, a atividade culminou em uma dinâmica na qual coletes foram posicionados nos gols, permitindo aos alunos marcar pontos ao acertar os alvos.

Na quarta aula, a modalidade aguardada, futsal, entrou em cena. O futsal de quadrante promoveu a participação simultânea de todos os alunos e se destacou pela colaboração deles na definição das regras. Essa experiência se mostrou envolvente e dinâmica.

A quinta aula concentrou-se no vôlei, sendo introduzido o conceito de "Voleiçol". Nesse formato, cada equipe manipulava um lençol para jogar a bola. Essa abordagem criativa adicionou uma camada interessante à prática do esporte.

Na sexta aula, os alunos enfrentaram uma prova bimestral que abrangia todas as disciplinas, levando à exclusão da programação planejada para essa aula. A partir da sétima aula, os alunos iniciaram as apresentações dos trabalhos sobre transtornos alimentares. Tópicos como Bulimia,

Anorexia, Vigorexia, Ortorexia e Compulsão Alimentar foram abordados nas apresentações, culminando com a conclusão desse conjunto de trabalhos em uma única aula.

A oitava e última aula concentrou-se no feedback das apresentações. Uma atividade denominada "Bicho sujão" foi conduzida, aproveitando extensas áreas do campus como sala de aula. O bimestre foi encerrado com uma discussão aberta sobre o período vivenciado.

Durante as aulas foram feitos registros fotográficos, relatórios e reuniões semanais para discussões sobre o processo, buscando analisar o entendimento dos alunos e a evolução do tema trabalhado nas aulas.

### **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Através do formulário aplicado no início das aulas, foi possível analisar 81 respostas dentre um grupo de 90 discentes. Notamos que 49,4% desses alunos eram residentes da instituição, tendo assim uma alimentação balanceada por nutricionistas. No que diz respeito às suas rotinas alimentares, observamos que 80,2% fazem de 3 a 4 refeições por dia, sendo que 71,6% dessas refeições são realizadas na própria instituição, enquanto 1 a 2 refeições diárias são feitas fora dela. No contexto da compreensão sobre alimentação saudável, todos demonstram conhecimento sobre o que devem evitar e priorizar em suas dietas. Contudo, percebemos que esse conhecimento muitas vezes não se traduz em práticas diárias, pois alimentos nutritivos frequentemente são substituídos por opções industrializadas. Essa escolha é justificada pela conveniência dos alimentos processados. Entre os tipos de alimentos mais consumidos diariamente, destacam-se pães, massas, arroz e batata (85,2%), carnes e ovos (70,4%), além de frituras e óleos (14,8%).

No âmbito da atividade física, realizamos uma avaliação diagnóstica no início do bimestre por meio de conversas em grupo e observações. Isso nos permitiu compreender que as turmas mantinham um perfil de inatividade fora do ambiente escolar. No entanto, as aulas práticas proporcionaram uma mudança notável.

Nossa temática "Esportes", foi enriquecida e complementada com o tema alimentação saudável, porque juntos eles podem trazer inúmeros benefícios para os estudantes. Dialogando sobre a importância da atividade física e alimentação saudável, optamos por trabalhar os esportes onde a maioria dos estudantes já conheciam ou tivessem vivenciado alguma prática, os esportes utilizados foram o handebol, futsal, basquete e vôlei, esportes considerados tradicionais e que de certa forma todos os alunos possam ter acesso, seja na modalidade ou até mesmo de forma adaptada. Através dessas modalidades utilizamos jogos pré-desportivos que puderam atender todos os alunos, fazendo com que todos se sentissem incluídos e entendessem que as modalidades apresentadas podem ser praticadas em espaços adaptados e de formas adaptadas, até mesmo no seu momento de lazer com família e amigos, trazendo assim benefícios para sua saúde. Na parte de

alimentação saudável, trazemos várias informações para os alunos, através de rodas de conversas e atividades teóricas em que os próprios alunos puderam se aprofundar mais no tema e entender mais sobre os benefícios da alimentação saudável, como também puderam aprofundar sobre transtornos alimentares que muitos desconheciam, fazendo com que fosse um bimestre muito bem aproveitado e rico em conhecimentos. Foram elaborados vários materiais para complementação sobre as temáticas, deixando à disposição dos alunos para consultas durante o bimestre e também para sua vida cotidiana.

Observamos que os alunos demonstraram um engajamento muito positivo, participando ativamente das atividades e contribuindo significativamente para seu desenvolvimento. Esse entusiasmo mostra a eficácia das aulas práticas no incentivo à participação dos estudantes nas atividades físicas relacionadas aos esportes.

#### **4. CONCLUSÃO**

A presente análise aponta a viabilidade e importância de abordar a prática esportiva e uma alimentação saudável, como meio para uma conscientização de uma vida saudável. Ao demonstrar abordagens acessíveis para os alunos incorporarem esses conhecimentos em suas vidas diárias, o estudo ressalta a capacidade de adotarem hábitos mais saudáveis e a prática regular de exercícios físicos, inclusive em momentos de lazer junto a familiares e amigos.

Esse trabalho foi de suma importância para nossa formação acadêmica, uma vez que nos proporcionou interações significativas com estudantes dos 3ºanos do ensino médio. Além disso, aprofundou nossa compreensão na temática abordada, permitindo-nos planejar um bimestre de atividades com propriedade. As vivências dentro dessa experiência são valiosas e preparatórias para a construção de planejamentos futuros. Ao incorporar a teoria à prática, este projeto revela-se não apenas um exercício de aprendizado, mas uma etapa fundamental no desenvolvimento de futuros professores comprometidos com o bem-estar e do conhecimento nas vidas dos estudantes.

#### **AGRADECIMENTOS**

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

#### **REFERÊNCIAS**

SILVA, Kelly Samara et al. Educação física escolar: guia de atividade física para a população brasileira. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 26, p. 1-18, 2021.