



II CONEDU
CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO

ABORDAGEM DE ESTÉTICA E SAÚDE NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO FUNDAMENTAL II.

Andyara Araripe Coutinho; Lethícia Nascimento Meira; Victória Felícia Gualberto de Lima Silva; Yann Victor Santos Costa; Silvana Nóbrega Gomes

*Centro Universitário de João Pessoa
pibid.bolsista@gmail.com*

Silvana Nóbrega Gomes

*Centro Universitário de João Pessoa
silvana.n.g@hotmail.com*

Resumo: Alunos na fase da adolescência passam por diversas modificações, tanto física como emocionais e sociais. Acreditamos que esse seja um excelente período para discutir temas que interferem diretamente no agir e pensar dos mesmos, como também nos desafia no exercício da docência. Portanto, o objetivo deste estudo foi apresentar a experiência de formação inicial dos discentes do curso de Educação Física do UNIPÊ participantes do Programa PIBID, dentro do contexto escolar iniciado com a exploração e aprofundamento do conteúdo estética e saúde. Foi realizado na Escola Municipal de Ensino Fundamental Tharcilla Barbosa da Franca, localizada no bairro do Grotão, na cidade de João Pessoa- PB, entre os meses de agosto a outubro de 2014 e maio a junho de 2015. Privilegiou cento e oitenta discentes de ambos os sexos, pertencentes à segunda fase do ensino fundamental (7º ao 9º ano), com idade entre 11 a 15 anos, no turno da manhã, com duas intervenções semanais de 40 minutos de duração. Através da abordagem reflexiva conseguimos explicar nos alunos, uma nova concepção do que é ser belo, do que é saber e amar conviver com as diferenças, não se deixando moldar pelas diretrizes do capitalismo vendido pela mídia. Portanto, um novo olhar ao exercício da docência foi aberto sobre a educação física e sua contribuição no âmbito escolar para a saúde, a valorização pessoal, a estética e a qualidade de vida no contexto contemporâneo.

Palavras-chave: Saúde, Estética, Educação Física escolar, iniciação a docência.



II CONEDU

CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO

Introdução

Desde o surgimento da educação física como disciplina escolar no Brasil, que ela sofre influência do meio em que é inserido, influência essa que confunde o trabalho de profissionais da educação física em clubes e academias com o trabalho dos professores de educação física, acreditando que o papel da disciplina é levar apenas o caráter físico e técnico ao âmbito escolar, esquecendo do trabalho pedagógico importantíssimo que a disciplina desenvolve dentro da sala de aula. Além disso, ainda vemos a mídia e o mercantilismo bombardeá-los de informações que primam à estética, impondo padrões de beleza e de corpos perfeitos (SANTIM, 1995). Ao fim do século XX surgiram as abordagens de ensino para a educação física que serviram, e servem ainda, como base aos professores para quebrar paradigmas e melhorar o ensino (COLETIVO DE AUTORES, 1992; MORO, 2004).

Essa “nova educação física” deve ir além dos moldes do capitalismo, para Guedes 1999, a educação sobre a saúde através da disciplina educação física pode proporcionar uma base teórica e a vivência prática dos alunos, desta forma eles vão associar as atividades físicas a uma boa saúde, e levar esse conceito até a vida adulta. Dentre os inúmeros temas relacionados ao cotidiano e a saúde dos alunos, a autoimagem merece especial atenção e discussão nas aulas de educação física, por ser esse um ambiente em que ela se evidencia e se fortalece, dessa forma ajudando na reflexão de conceitos de beleza real e a imposta pela mídia, e a relação com a saúde.

Segundo Petroski, Pelegrini, Glaner (2010), a imagem corporal é construída a partir de como as pessoas se veem com relação as suas características físicas. Os autores afirmam, também, que a sociedade tem demonstrado uma inquietação a respeito dos padrões de beleza, e isto afeta bastante o público dos adolescentes, pois ainda estão buscando seu papel na sociedade.

De acordo, Maldonado (2006), sugere que as meninas são as que mais sofrem com os padrões impostos pela mídia. Na idade onde ainda estão tentando se encontrar como pessoa, elas primam por focar apenas o corpo e terminam se frustrando quando não conseguem chegar ao físico que tanto almejam.

A Educação Física escolar não pode ignorar os meios de comunicação e as práticas corporais que eles retratam, tampouco o imaginário que ajudam a criar, ela deve promover



II CONEDU

CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO

experiências que visem levar os alunos a refletirem sobre a autoimagem e a valorização pessoal. Para tanto se faz necessário que as aulas forneçam informações relevantes e contextualizadas que os ajudem a analisar criticamente os fatores relacionados aos hábitos para uma vida saudável.

Alunos com a faixa etária de 11 a 15 anos, se encontram na fase da adolescência e nessa etapa da vida passam por diversas modificações, tanto física como emocionais e sociais. Acreditamos que esse seja um excelente período para trabalharmos o tema estética e saúde, pois esperamos que eles se tornem adultos mais conscientes e críticos.

Portanto, o objetivo deste estudo foi apresentar a experiência de formação inicial dos discentes do curso de Educação Física do UNIPÊ participantes do Programa PIBID, dentro do contexto escolar mantendo um permanente diálogo crítico sobre a estética, saúde e mídia, estimulando a participação dos alunos em atividades que os permitam demonstrar atitudes de cooperação, autoconfiança, respeito às diferenças dos colegas e valorização da autoestima.

Metodologia

Este trabalho é um relato de experiência de iniciação a docência em educação física desenvolvido a partir das experiências dos discentes no Programa Institucional de Bolsa de Iniciação a Docência - PIBID do curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário de João Pessoa - UNIPÊ. Foi realizado na Escola Municipal de Ensino Fundamental Tharcilla Barbosa da Franca, localizada no bairro do Grotão, na cidade de João Pessoa- PB, entre os meses de agosto a outubro de 2014 e maio a junho de 2015. Privilegiou cento e oitenta discentes de ambos os sexos, pertencentes à segunda fase do ensino fundamental (7º ao 9º ano), com idade entre 11 a 15 anos, no turno da manhã, com duas intervenções semanais de 40 minutos de duração.

No âmbito da formação de professores o projeto apresentou como suporte para seu desenvolvimento o método colaborativo. Tal escolha se deu por privilegiar o trabalho em conjunto e o desenvolvimento do ato reflexivo envolvendo os professores do UNIPÊ, da escola pública e dos bolsistas do Programa. A intenção deste método no meio educacional é que o sistema educativo seja auxiliado com as repercussões da produção construída coletivamente, ao longo do processo, e que



II CONEDU

CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO

atenda as demandas, tratando não apenas o grupo trabalhado, mas, o contexto social no qual está inserida (TINOCO, 2007).

Na composição deste trabalho o método foi desenvolvido em quatro fases distintas, a saber: **O estudo do contexto escolar e das turmas** – Ocorreu inicialmente no ano de 2014 quando os bolsistas do Programa visitaram a Escola para conhecer sua estrutura física, conviver com os professores da disciplina e a sua equipe técnica, bem como, conhecer os estudantes que participariam do Programa. Esta visita constou de um período de duas semanas e objetivou traçar um perfil da escola e dos discentes, ao mesmo tempo subsidiar o planejamento colaborativo.

O aprofundamento do conhecimento sobre o tema – foi iniciado com a exploração e aprofundamento do conteúdo, inicialmente por meio de seminários temáticos que foram organizados através de duas oficinas de *estética e saúde*, e, também estudos sobre a inclusão do tema através de leituras, fichamentos e apresentação de seminários sobre a temática.

O planejamento colaborativo – Realizou-se durante todo o processo (2015) e se iniciou com a realização do planejamento colaborativo realizado com os professores da escola, os coordenadores dos subprojetos e os bolsistas do Programa e foram consideradas as informações recolhidas no estudo do contexto e os conhecimentos explorados no seminário temático. Esta fase permeou a composição de todas as atividades realizadas, e, aconteceram quinzenalmente, a fim de criar um ambiente propício para a reflexão e o planejamento das aulas. Foi momento de definição da forma como a estética e a saúde deveriam ser abordadas nas aulas de educação física. Esta escolha se deu por ser uma proposta na qual estaria relacionada ao contexto escolar, por ser um conteúdo dinâmico e por promover valiosas reflexões.

A prática e avaliação do processo de ensino e aprendizagem – aconteceu em dois movimentos: um primeiro que trata da avaliação da aprendizagem dos discentes da escola a partir de ações para despertar e motivar à aprendizagem do conteúdo, sendo inicialmente diagnóstica- para sondar os conhecimentos prévios dos alunos; formativa- durante as aulas por meio de *feedback* contínuo, através de rodas de conversas; ao final do processo os alunos foram avaliados qualitativamente em suas produções escritas e apresentadas na culminância entre as turmas realizado na própria escola, no qual eles puderam demonstrar o que aprenderam. E o segundo diz



II CONEDU

CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO

respeito ao exercício da docência pelos alunos bolsistas do Programa, num movimento de auto-reflexão sobre a prática.

O planejamento de aula desenvolvido no semestre vigente foi aplicado abordando o tema da Estetização e a Saúde Corporal na Educação Física Escolar, sendo aplicado em duas fases: A conscientização e os transtornos que advém da busca inconsequente pela beleza; e a saúde e a qualidade de vida no contexto contemporâneo.

Primeira fase: A conscientização e os transtornos que advém da busca pela beleza.

Na **primeira aula** iniciamos o tema de Estética através da exibição de trechos do filme do Shrek, onde desenvolvemos uma dinâmica de grupos para resgatar nos alunos o trabalhar da autoimagem com vistas à valorização pessoal. Cada turma foi dividida em quatro grandes grupos, onde cada grupo tinha a responsabilidade de observar um personagem distinto, entre eles o Gato de botas, o Shrek, a Fiona, e o Burro. Após assistir aos vídeos, demos a oportunidade para que cada grupo caracterizasse seu personagem, adjetivando o mesmo. Todas as características físicas e afetivas foram expostas, coletadas, e debatidas com toda a turma, onde pontos de discussões foram abertos, tais como: Existe um tipo de beleza padrão a ser seguido? O que é ser feio ou bonito? Os personagens do filme visto seguem esses padrões? Eles são belos?

Diante de tal explanação, pedimos para que os alunos fizessem um trabalho escrito com uma pequena redação abordando o tema “O que é beleza?”, e colagens dos seus personagens, informando as características físicas e afetivas de cada um, através de palavras e imagens, para ser entregue na aula seguinte.

Introduzimos a **segunda aula** com o recolhimento das atividades solicitadas na aula anterior. Expondo os dados, características e palavras utilizadas pelos alunos para o significado da beleza, reformulamos e apresentamos, a partir do conhecimento demonstrado por eles, uma nova visão e definição do belo.

Diante dessa nova perspectiva sobre “o belo”, disponibilizamos materiais como revistas, jornais, cartolinas, colas e tesouras para a produção de cartazes que caracterizassem o tema: Corpo, Estética e Padrões de beleza. A turma foi dividida em grupos que iniciaram a construção do cartaz a partir da ideia já discutida e do pensamento que os estudantes tinham do “belo e do feio”, explicando o porquê das escolhas das figuras.



II CONEDU

CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO

Esta proposta proporcionou aos alunos uma ressignificação da estética, ao desmistificar o padrão manipulativo de beleza vendida pela mídia, onde as pessoas acabam desestimuladas com o próprio corpo e aparência. Diante disso, se dá a importância de atividades como essa, que tornam os alunos mais críticos e conscientes do seu agir na sociedade e no mundo.

Na **terceira aula** proporcionamos aos alunos a vivência da prática em um circuito junto com uma dinâmica de interação e aproximação entre os mesmos. Com a utilização de materiais como: Bambolês, cones, jumps, estepes, colchonetes, bolas e cordas, foram trabalhados exercícios com movimentos de saltos, corrida, coordenação, equilíbrio, entre outros.

Iniciamos o circuito com a divisão da turma em duplas posicionadas em estações diferentes. Cada dupla teria o desafio de cumprir o tempo de 30 a 45 segundos em cada estação, tendo que, ao final desse tempo e ao comando do professor, pegar uma frase localizada no final de cada estação e ler para o seu par da dupla.

As frases incentivavam a expressão do afeto pelo colega e a prática do respeito pelas diferenças físicas, através da leitura de adjetivos e expressões que os induziam a tecer elogios uns aos outros. No fim de cada leitura havia a regra de ambos se abraçarem, como pré-requisito para passar para a fase seguinte do circuito. Ao término da aula, após todas as duplas terem passado por todas as estações do circuito, foi aplicado um alongamento final para relaxamento dos adolescentes.

Ainda trabalhando a conscientização dos alunos, na **quarta aula** abrimos um espaço para as apresentações dos cartazes feitos na aula anterior, deixando-os livres para demonstrar o que para eles tinha o real significado de estética, sobre aquilo que entendiam por bonito ou feio no aspecto comportamental, e sobre aquilo que para eles é esteticamente bonito e esteticamente feio.

Em seguida os levamos à sala de vídeo para mostrar-lhes testemunhos de pessoas que passaram por problemas relacionados à sua desvalorização estética, as levando a doenças como anorexia, bulimia, vigorexia, dietas irresponsáveis e transtornos alimentares, as consequências desses atos e a experiência que cada uma teve ao vencer tais distúrbios.

No fim da apresentação dos vídeos, discutimos com os alunos sobre a mensagem principal abordada e sobre como prevenir as doenças, muitas vezes, motivadas pela busca de ideais de beleza ditados pela moda e pela mídia. Mostramos-lhes que, ao invés de viver uma busca excessiva dessa



II CONEDU

CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO

“beleza midiática”, os alunos devem valorizar hábitos para uma condição de vida saudável, como por exemplo, fazer dieta balanceada e praticar exercícios físicos.

Segunda fase: A Saúde e a qualidade de vida no contexto contemporâneo.

Iniciando o tema saúde, na **primeira aula** introduzimos a pirâmide alimentar, para orientação de uma dieta mais saudável e balanceada, através de um guia alimentar geral que demonstra como deve ser a alimentação diária para uma população saudável, acima de dois anos de idade, conhecendo sua divisão e a importância de cada grupo alimentar: Carboidratos, proteínas e lipídeos. Após embasamento teórico, a turma foi dividida em grupos e desafiada a construir suas próprias pirâmides, dispostas no chão da sala, com fita adesiva e gravuras de alimentos recortadas de revistas. Os alunos deveriam colar os alimentos corretamente de acordo com a sua localização na pirâmide alimentar.

Na **segunda aula** foi apresentado os 10 passos para uma alimentação saudável, juntamente com as 4 leis da alimentação, de Pedro Escudero (1934), mostrando aos alunos os benefícios e malefícios dos alimentos por eles consumidos diariamente, conforme sua composição e valor nutricional. No segundo momento da aula, em quadra, os alunos foram separados em duas grandes filas dispostas no início da quadra. Os primeiros alunos de cada fila deveriam, juntos, ao soar do apito, correr até o final da quadra e escolher um alimento entre vários espalhados no chão e colar nas cartolinas “A” ou “B”, dos alimentos saudáveis ou alimentos não-saudáveis, respectivamente. Após colar o alimento na cartolina que considerasse ser a correta, eles teriam que voltar e tocar na mão do segundo aluno de sua fila, e assim por diante até chegar no último aluno de seu grupo. A equipe vencedora seria aquela que tivesse mais acertos em um tempo menor.

Demos prosseguimento à **terceira aula** do tema saúde com o assunto Frequência cardíaca, fazendo com que os alunos sentissem e conhecessem o seu próprio corpo, ao ouvir seus batimentos cardíacos e aprendessem como marcar, contar, calcular e relacionar a mudança de ritmo cardíaco à medida que aumentamos ou diminuimos a atividade física.

No segundo momento da aula, em quadra, entregamos a cada aluno uma ficha em que eles deveriam anotar os dados colhidos ao término de cada atividade proposta pelos professores bolsistas. As atividades se deram na seguinte sequência: Cinco voltas em uma caminhada ao redor da quadra; Cinco voltas em pequenos trotes ao redor da quadra; Correr pela quadra passando pelos



II CONEDU

CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO

obstáculos como bambolês no chão, banco sueco, cordas, onde os mesmos deveriam correr, saltitar, pular; E por fim uma grande brincadeira de pular-corda coletiva, onde, juntos, os alunos deveriam “entrar” na corda em movimento, saltar e correr dando oportunidade ao colega seguinte.

Entre o final de uma atividade e o início de outra, os alunos deveriam contar seus batimentos cardíacos no tempo de um minuto e preencher o espaço correspondente em sua ficha. Ao término de todas as atividades, em um grande círculo, expomos e debatemos os tempos de todos os alunos, as mudanças de acordo com cada atividade e as variações de um aluno para o outro.

Na **quarta aula**, os alunos foram, inicialmente, levados para a sala de vídeo, onde introduzimos o tema sobre os desvios posturais, com demonstrações de imagens para facilitar a compreensão dos alunos. Durante a apresentação dos slides foram apresentados alguns exercícios de alongamento para a coluna de acordo com cada desvio (hiperlordose, hipercifose e escoliose).

Continuamos falando da importância do exercício físico para evitar esses desvios, além de mostrar como sentar corretamente na carteira da escola e na frente do computador e como carregar livros e a mochila de maneira assertiva. Complementamos com diversos alongamentos para serem feitos na frente do computador após longo período na frente dele.

Finalizando a aula em quadra, foi proposto que os alunos alongassem uns aos outros utilizando os exercícios aprendidos em sala, antes e após cada atividade física escolhida e realizada por eles.

Resultados e Discussão

Durante o período letivo obtivemos a participação e o recíproco crescimento crítico dos alunos, através de debates, aulas expositivas, trabalhos escritos e orais, e pudemos perceber através desses, uma nova concepção formada para o real conceito e prática diária em suas vidas do que é a estética e a saúde, abordando não somente o perfil físico, mas também as características que nos fazem admirar um ao outro e os aspectos que influenciam direta e indiretamente à qualidade de vida.



II CONEDU

CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO

Dentre as tarefas sugeridas pelos bolsistas, a atividade de grupo foi a que mais se sobressaiu, tendo um rendimento considerável, sendo bem aproveitada pelos alunos, resultado esse que era inesperado tendo em vista a polêmica do tema estética e saúde, tão banalizado pela mídia.

A expressividade deles com relação a esse entendimento do tema se deu através de mensagens, que podem ser visualizadas nas imagens a seguir.

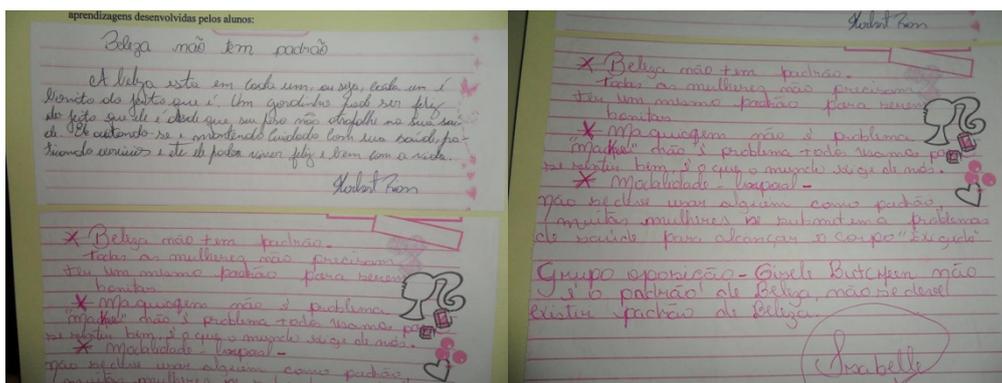


Imagem 01 – Relatos sobre estética retirados dos trabalhos dos alunos

No que diz respeito ao assunto estética, pudemos identificar, através dos relatos dos alunos que, como a maioria pensava, que beleza não diz respeito só à aparência, mas a tudo que a envolve, como, por exemplo, os problemas derivados da não aceitação da sociedade com relação ao estereótipo não midiático, como o corpo mais “cheinho” ou o cabelo crespo, a cor da pele, etc. que causam, muitas vezes, a exclusão de alguns alunos do meio ou mesmo uma auto-imagem negativa, que destrói sua auto-estima e o faz se tornar retraído ou, mesmo, agressivo.

No momento que foi solicitado que os alunos descrevessem o que é beleza, o aluno A se expressou dizendo que “beleza não é só o que a sociedade dita, na verdade não é nada do que ouvimos falar, para sermos bonitos precisamos ser saudáveis, a sociedade exclui pessoas que ao seu ver não são bonitas, mas será que não são? A verdadeira beleza está no jeito de ser, se sentir bem e estar saudável. Beleza vai além do que os olhos podem ver, beleza é ser feliz”. Discordando desse pensamento, o aluno B acredita que “beleza é quando uma pessoa é perfeita em quase tudo. Tem um padrão físico bonito que chama a atenção de todos. Na mídia só tem pessoas de boa forma, bonitas e que tem fama para poder sair nas capas de revistas famosas. Nós podemos ir até onde



II CONEDU

CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO

nossa saúde pode, eu quero muito ter um corpo bonito porque eu acho bonito mulheres que cuidam do seu corpo, mas com uma saúde boa e alimentação saudável”.

Com o assunto de saúde, abordando os diversos aspectos que melhoram a qualidade de vida e demonstrando como uma alimentação saudável e boas práticas de postura corporal aliadas à prática de exercícios físicos pode ser benéfica à uma vida sã, vimos claramente o interesse e a curiosidade dos alunos, que crescia a cada aula, junto com a sede de conhecimento. Nós mostramos um pouco do que sabíamos, lhes demonstrando como aplicar o aprendizado em suas vidas, no seu cotidiano, e recebemos de volta a gratidão e a vontade de colocar em prática tudo aquilo que estávamos inserindo ao seu dia-a-dia, percebidos através de seus relatos escritos, como segue:

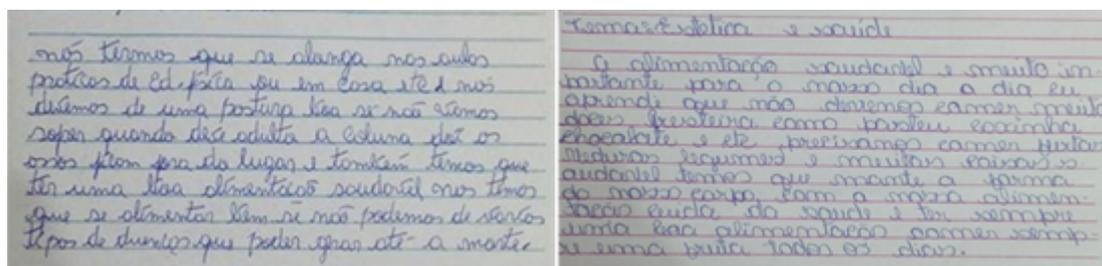


Imagem 02 – relatos de alunos

Percebemos não somente a evolução esperada dos alunos, tendo muitas vezes que passar por dificuldades de interação, participação e envolvimento com a disciplina, embora o tema tenha sido bem aceito pelos mesmos, mas também o nosso próprio crescimento como alunos, professores e como pessoas, cada vez mais cientes do nosso papel na sociedade e da nossa responsabilidade diante da educação.

Conclusão

Depois do trabalho desenvolvido com os alunos de ensino fundamental da escola Tharcilla Barbosa da Franca, vivenciamos o desafio de, como professores bolsistas do projeto, aplicar temas pouco valorizados no âmbito escolar, apesar de sua grande importância, e crescer em conhecimento e experiência para atuar, de forma coerente e eficaz, na educação básica.



II CONEDU

CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO

Foram muitos aprendizados, tecidos acerca dos saberes gerados no cotidiano da prática escolar, através da participação dos alunos (ou da falta dela) e da relação com eles, e de cada dúvida de como ministrar um assunto desconhecido, na construção diária de ser professores.

Com a vivência escolar, permitida através do projeto, inferimos que não basta apenas adquirir conhecimento teórico, mas que o exercício prático da educação no processo de formação de professores é fundamental e primordial para a formação ética dos discentes, bem como para seu preparo e segurança diante dos enfrentamentos futuros em sala de aula.

Chegamos ao desfecho de aprendizagem e crescimento, advindos da vivência e experiência adquirida com a docência, que nos fez perceber que, muitas vezes, precisamos ouvir muito mais do que repassar conhecimento teórico, compreendendo a realidade de cada aluno, muito mais do que apenas exigindo deles para, assim, compreender o quão rica e nobre é a arte de ensinar.

Todo nosso envolvimento com o tema abordado nos permitiu grande evolução, superando limites e trabalhando em conjunto para obter melhores resultados, afim de promover educação de qualidade para os alunos contemplados pelo projeto PIBID.



II CONEDU

CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO

Referências Bibliográficas

COLETIVO DE AUTORES, Metodologia do ensino de Educação Física. São Paulo: Cortez, 1992.

ESCUADERO, Pedro. Alimentação. Trad., Helion Póvoa e Waldemar Berardinelli. Rio de Janeiro: Scientifica. 1934.

GUEDES, D. Educação para a Saúde mediante programas de Educação Física escolar. MOTRIZ - Volume 5, Número 1, Junho/1999.

MALDONADO, G. A Educação Física e o adolescente: A Imagem Corporal e a Estética da Transformação na mídia. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – 5(1):59-76, 2006.

PETROSKI, E. PELEGRINI A, GLANER M. Motivos e prevalência de insatisfação com a imagem corporal em adolescentes, 2010.

SANTIM, Educação física, ética estética e saúde. Ed Est – Porto Alegre, 1995.

TINOCO, E. J. B. Educar para a solidariedade: Uma perspectiva para a educação física escolar. 2007. Tese (Doutorado em Educação). Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2007.