

EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE: PERSPECTIVA PARA CONSCIÊNCIA CORPORAL DOS ALUNOS EM AMBIENTES VIRTUAIS NO CAP/ UFRR

Angelica de Almeida Pereira ¹

INTRODUÇÃO

A escola é o ambiente propício para educação baseada na prevenção e promoção da saúde e a Educação Física é o principal componente curricular a trabalhar com esse conteúdo, visando a formação de hábitos e práticas para adoção de um estilo de vida ativo saudável (OLIVEIRA; SARTORI; LAURINDO 2014).

O que atualmente vem preocupando é o cenário mundial do contexto pandêmico em que a sociedade se encontra devido a COVID-19, além da necessidade adaptação do ensino de presencial para ensino remoto. E a reorganização do currículo escolar embasado na BNCC- Base Nacional Comum Curricular (2018), onde propõe a criação de situações de trabalho mais colaborativas, organizadas com base nos interesses dos alunos e que favoreçam sua participação central nas atividades, e que contribuirão para seu conhecimento e formação.

Segundo Oliveira, Saratori e Laurindo (2014) assim como em Brasil (2007) o ambiente escolar através das trocas de conhecimentos e os processos do ensino aprendizagem como recursos metodológicos utilizados pelo profissional de Educação Física são fundamentais na formação do aluno para suas práticas no cotidiano em relação aos valores, atitudes e adoção do estilo de vida saudável.

De acordo com Silva, Pereira e Soares (2015) os ambientes virtuais através da comunicação, com diálogo interativo e possibilidades didáticas-pedagógicas, proporcionam o acesso aos objetos de conhecimento facilitando a aprendizagem dos alunos e permitindo a aproximação, o professor como mediador, e o acesso à educação. “A tecnologia é considerada importante, pois é o meio que promove a comunicação e a interação entre alunos e professores, já que eles não se encontram juntos em uma sala, como acontece na educação presencial” (SILVA, PEREIRA, SOARES, 2015 p. 9).

¹ Mestre em Educação pelo Programa de Pós-graduação em Educação da Universidade Federal de Roraima - RR, Professora do Colégio de Aplicação da Universidade Federal de Roraima - RR, angelicadeap@hotmail.com.

A prevenção e promoção da saúde construída no ambiente escolar é compreendida como combinação de apoios educacionais e ambientais que visam atingir ações e condições de vida conducentes à saúde e que envolvem a formação de atitudes e valores que levam o aluno ao comportamento autônomo, revertendo em benefício à sua saúde e à daqueles que estão à sua volta (ASSIS et al., 2010). Porém, nem sempre essa visão esteve presente nas práticas pedagógicas desenvolvidas nas escolas, e principalmente na Educação Física.

Conforme proposto por Santana (2016) o Profissional de Educação Física tem papel fundamental na formação dos alunos no ambiente escolar e em parceria com a instituição educacional possibilitam uma educação baseada na promoção da saúde, motivando os alunos a terem e praticarem atividades saudáveis, atuando diretamente na prevenção e no combate a diversas patologias e na promoção de um estilo de vida ativo saudável.

Segundo Sícoli (2003) apud Cerqueira (1997) a promoção de saúde envolve, duas dimensões: a conceitual – princípios, premissas e conceitos que sustentam o discurso da promoção de saúde - e a metodológica – que se refere às práticas, planos de ação, estratégias, formas de intervenção e instrumental metodológico.

Em geral, o projeto foi pensado para os alunos da 1ª a 3ª séries do Ensino Médio do Colégio de Aplicação da Universidade Federal de Roraima com o objetivo de compreender a necessidade de transformação de hábitos e práticas corporais para manutenção da saúde física e mental em contexto pandêmico dividido em três etapas através dos ambientes virtuais: a primeira etapa com aulas expositivas dialogadas sobre a temática proposta no projeto de extensão 1º Encontro Pedagógico On-line do CAp, com o tema “Um novo tempo para a EDUCAÇÃO: conectividade, ambiente e bem-estar. A segunda etapa com a formação dos grupos de trabalhos e organização das propostas de cada grupo em cada série e turma com práticas pedagógicas voltadas para uma educação em saúde. E por fim, a terceira e última etapa a apresentação e exposição dos produtos construídos de forma coletiva e virtual.

METODOLOGIA

Inicialmente a disciplina de Educação Física foi estruturada considerando o Ensino Remoto vinculado as Metodologias Ativas em ambientes virtuais. Contou com a utilização de recursos com enfoque reflexivo acadêmico síncronos e assíncronos.

A participação sempre de forma virtual foi através de leituras de artigos científicos, textos e materiais em PDF, vídeos e links de vídeos com os conteúdos disponibilizados na plataforma SIGAA - Sistema Integrado de Gestão de Atividades Acadêmicas. Produção de

síntese, resumos resenhas, infógrafos, challenge, podcasts, slides, vídeos, debates no fórum do SIGAA, seminários do material disponibilizado e interação no Meet (aulas síncronas) ou Fórum do SIGAA (assíncronas), trabalho em equipe para manter a aproximação da turma virtualmente.

Também foram disponibilizados vídeos de aulas para Práticas da Educação Física onde os alunos assistiam os vídeos dos blocos com exercícios físicos, I e II no SIGAA, em seguida organizava sua rotina com um dos blocos de exercícios físicos pelo menos 3 vezes na semana e no mínimo de 40 minutos durante o ensino remoto.

Depois realizavam breve registro da rotina semanal da Prática de Educação Física em um vídeo simples (breve resumo) do que foi realizado ou através de fotos salvas em documento Word ou PDF organizadas na ordem de execução e enviado na barra de Atividades_ Tarefas_ Rotina Semanal de Exercícios Físicos que estava disponível SIGAA. Também podia ser enviado para o e-mail da professora dentro prazo estabelecido.

Assim, todas as atividades foram vinculadas para aproximação com conteúdo curricular levando em conta os objetivos estabelecidos para alcance da aprendizagem. Na perspectiva de refletir sobre as práticas corporais, aprofundando seus conhecimentos sobre as potencialidades e os limites do corpo, a importância de se assumir um estilo de vida ativo, e os componentes do movimento relacionados à manutenção da saúde. E partindo do que foi desenvolvido na disciplina foi proposto aos alunos a Construção Coletiva para o “1º Encontro Pedagógico Online do CAP”.

O projeto de ensino foi estruturado para os alunos da 1ª a 3ª séries do ensino do Colégio de Aplicação da Universidade Federal de Roraima com o objetivo de compreender a necessidade de transformação de hábitos e práticas corporais para manutenção da saúde física e mental em contexto pandêmico.

Primeiramente apresentando sugestões de ações para a construção na trilha de aprendizagem da disciplina. Cada grupo teve autonomia para escolher entre os conteúdos apresentados na disciplina de Educação Física no 1º semestre: a) Atividade Física é Saúde; b) Exercício Físico e Saúde: combate ao sedentarismo; c) Alongamento x Aquecimento; d) Exercício Físico e a Saúde Mental; e) Estilo de vida ativa; f) Corporeidade: Ritmo e manifestações de expressões do corpo.

Do mesmo modo os alunos tiveram autonomia para escolher o formato da apresentação do produto, e entre as sugestões dispostas na trilha aprendizagem: apresentação cultural (Dança, música, rimas, poemas, jogral), apresentação de banners, apresentação em slides em salas do Meet, produção para exposição (Challenges Infógrafos, Notícias, Campanhas, Pôsteres nas

redes sócias). Os alunos tiveram autonomia para formar os grupos de trabalhos com 5 a 7 alunos da sua turma.

Durante os blocos da disciplina de Educação Física as trilhas de aprendizagem descreviam por etapas como seriam construídos os trabalhos de forma coletiva e virtual, entre quais a formação dos grupos de trabalho, escolha do objeto de conhecimento e escolha do formato a ser construído entre apresentação e exposição. Foi estabelecido um período para entregar a proposta 07 a 11 de junho de 2021, e para a entrega final do trabalho pronto 15 de junho de 2021. A apresentação e exposição dos trabalhos aconteceram entre os dias 03, 05 a 07 de julho de 2021 para todas as etapas de ensino do Colégio de Aplicação.

Na etapa de apresentação e exposição dos produtos construídos de forma coletiva e virtual, foram apresentados no formato de seminário com uso de slides na plataforma do Google Meet e para exposição dos trabalhos foi utilizada a plataforma virtual do Padlet. Entre os trabalhos desenvolvidos pelos alunos 4 foram apresentação em slides na plataforma do Google Meet, através do link de acesso a sala virtual onde todos tinham acesso para prestigiarem as apresentações entre os temas escolhidos atividade física é saúde, a importância do aquecimento x alongamento, educação física e saúde mental_ as redes sociais e o exercício físico, exercício físico_ combate ao sedentarismo. Os outros grupos escolheram a exposição dos trabalhos na plataforma padlet igualmente disponibilizado o link de acesso para as visitas, curtidas e a opção de deixar comentários.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste sentido, com o desenvolvimento das aulas em ambientes virtuais, os alunos foram compreendendo a importância de novas das vivências corporais em contexto pandêmico. A ideia de desenvolver este projeto veio da vontade e necessidade de oportunizar aos alunos do Colégio de Aplicação momentos de reflexão e estudo sobre os hábitos e práticas corporais para manutenção da saúde física e mental em tempos pandêmicos, onde pudesse contribuir para uma perspectiva de consciência corporal e a manutenção da saúde.

A avaliação da construção coletiva virtual se faz necessária em todo processo de ensino aprendizagem, sendo realizadas observações durante e após as aulas, em relação à participação, ao comportamento, desempenho, da percepção da consciência corporal, interação e socialização dos alunos com os seus colegas durante a construção dos trabalhos em grupo e os reflexos na melhoria da qualidade de vida.

Os resultados da aprendizagem durante as atividades realizadas, possibilitam a reformulação delas assegurando o alcance dos objetivos propostos e indicando como os alunos estão se modificando em direção aos objetivos. Do mesmo modo os resultados foram bastante significativos, percebidos durante as aulas, os alunos conseguiram superar as limitações do ensino remoto virtual e construíram trabalhos expressivos além das expectativas, compreendendo a necessidade de transformação de hábitos e práticas corporais para manutenção da saúde física e mental em contexto pandêmico.

A cooperação entre os alunos no auxílio da execução das etapas do projeto mostra da participação e adesão significativa entre a apresentação no Google Meet e exposição dos trabalhos no padlet. Os resultados alcançaram os objetivos e a razão desta proximidade foram os estímulos dados aos alunos para que todos conseguissem superar os desafios corporais seguindo em frente, buscando melhorar sua consciência corporal através das práticas pedagógicas voltadas para uma educação em saúde.

Os meios utilizados para a coleta dos resultados da aprendizagem foram análise e observação das aulas em ambientes virtuais e durante a construção dos trabalhos em grupo, e na aproximação da etapa de apresentação e exposição dos trabalhos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os alunos aprenderam a importância de vivenciar outras práticas corporais partindo da corporeidade para adoção de um estilo de vida ativo através de exercícios físicos para manutenção da saúde. Com o desenvolvimento deste trabalho novos conhecimentos foram agregados ao processo de ensino-aprendizagem tanto no campo teórico como no prático para lidar com maior experiência ao tratar das diferentes da individualidade, além de respeitar as limitações de cada aluno, sejam elas coletivas ou individuais.

Assim sendo, o presente projeto veio agregar valores e saberes para o fortalecimento do processo de ensino-aprendizagem, sendo um recurso a mais para diversificar a prática dos professores de educação física. Mesmo com a utilização de recursos tecnológicos em ambientes virtuais é possível proporcionar novas vivências e experiências corporais aos nossos alunos, sendo o maior desafio a motivação deles em contexto pandêmico. E assim que os alunos possam superar suas limitações e ampliar sua consciência corporal em uma adesão de um estilo de vida ativo para a manutenção da saúde.

Palavras-chave: Escola; Estilo de vida ativo, Exercício físico, Ambiente virtual, Saúde.

AGRADECIMENTOS

Aos alunos do Ensino Médio do Colégio de Aplicação da Universidade Federal de Roraima – CAP/ UFRR, pois juntos construímos um trabalho expressivo que pode auxiliar práticas de ensino futuras nesse contexto dos ambientes virtuais.

REFERÊNCIAS

BRASIL, 2007. **As Escolas promotoras de saúde**. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/escolas_promotoras_saude_experiencias_brasil_p1.pdf>. Acesso em: 10/05/2018

BRASIL. **Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF: MEC, 2018.

ASSIS, S. S. de; BORGES, J. N.; PAPOULA, N. da R. P. R.; SANTIAGO, C. M. da S.; TEIXEIRA, G. A. P. B. **Educação em saúde – proposta de utilização de um modelo no ensino de ciências**. REMPEC – Ensino, Saúde e Ambiente, Niterói, v.3 n.2, p. 108-120, agosto, 2010.

OLIVEIRA, Antonio Ricardo Catunda de; SARTORI, Sérgio Kudsi; LAURINDO, Elisabete. (Org.) **Recomendações para a educação física escolar**. Rio de Janeiro: Confef, 2014.

SANTANA, Dayane Pereira de; COSTA, Célia Regina Bernardes. **Educação Física escolar na promoção da Saúde**. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo Do Conhecimento, Ano 01. VOL. 10 Pp. 171-185. Novembro de 2016 ISSN. 2448-0959. Disponível em: <<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/escolar-promocao-saude.pdf>> Acesso em 12/03/2021

SILVA, F. C. A. da, PEREIRA, G. A., SOARES, V. M. P. Ambientes Virtuais de APRENDIZAGEM: O USO DAS TECNOLOGIAS DA INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO NA PRÁTICA PEDAGÓGICA. Itinerarius Reflectionis, 10(2). 2015 <https://doi.org/10.5216/rir.v10i2.28880>

SÍCOLI, J. L., NASCIMENTO, P. R. **Promoção de saúde: concepções, princípios e operacionalização**. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/icse/v7n12/v7n12a07.pdf>> Acesso em: 05/03/2021.