



CARTILHA

PARA ALUNOS E PROFISIONAIS
DE EDUCAÇÃO FÍSICA



***MOVIMENTANDO O CORPO,
MOVIMENTANDO A MENTE***



INSTITUTO FEDERAL
Sertão Pernambucano
Campus Salgueiro



**INSTITUTO
FEDERAL**

Sertão Pernambucano

Campus
Salgueiro

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
DO SERTÃO PERNAMBUCANO CAMPUS SALGUEIRO

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO
PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

AUTORES:

Júlio Cesar dos Santos Paiva - Mestrando

Prof. Dr. José Aldo Camurça de Araújo Neto - Orientador

Apresentação

O produto educacional proposto é um material didático (cartilha digital), contendo orientações e os benefícios da atividade física tanto para saúde física quanto para a saúde mental.

Um produto com o objetivo de conscientização e para uma mudança de comportamento, deixando assim, um estilo de vida sedentário para uma vida mais ativa.

Tendo por objetivo apresentar conhecimento e aprendizagem para os adolescentes sobre promoção da saúde, atividade física e benefícios para sua saúde física e mental.

Dividido em pequenos capítulos que trará em seus capítulos as seguintes abordagens:



Capítulo 1

Conceitos sobre saúde, atividade física, exercício físico, promoção da saúde, aptidão física e saúde mental.



Capítulo 2

Benefícios e a importância da atividade física para sua saúde física e mental e os malefícios, no caso da ausência da atividade física.



Capítulo 3

Sugestões de algumas atividades físicas.



Capítulo 1

Conceitos relacionados à saúde, atividade física, exercício físico, aptidão física e saúde mental.

A compreensão aprofundada sobre os conceitos fundamentais relacionados à saúde, atividade física, exercício físico, aptidão física e saúde mental é imprescindível para o desenvolvimento de uma abordagem educativa que busque a formação humana integral.

A clareza conceitual permite que professores e estudantes dialoguem de maneira crítica sobre práticas corporais e seus impactos na vida cotidiana. A delimitação precisa desses termos não apenas orienta as intervenções pedagógicas, mas também subsidia a construção de currículos mais sensíveis às necessidades biopsicossociais dos discentes.

Além disso, ao reconhecer as inter-relações entre esses conceitos, torna-se possível articular estratégias que promovam o desenvolvimento integral dos jovens, indo além da mera aquisição de habilidades motoras ou do cumprimento de conteúdos programáticos.

Conceitos

Segundo Carvalho et al (2023), a análise conceitual se apresenta como etapa principal para fundamentar práticas educativas que visem não apenas o desempenho físico, mas também o bem-estar integral dos sujeitos envolvidos no processo educacional.

Atualmente, o conceito de saúde passou por significativas transformações e ampliações em sua definição. Tradicionalmente relacionada à ausência de doenças ou enfermidades, a saúde é hoje compreendida sob uma perspectiva holística e multidimensional.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a inexistência de afecções ou enfermidades. Essa abordagem ampliada reconhece que fatores emocionais, sociais e

ambientais desempenham papéis determinantes na qualidade de vida das pessoas. No âmbito escolar, essa compreensão implica considerar os múltiplos determinantes da saúde dos estudantes, desde condições socioeconômicas até psicossociais, ao planejar ações educativas.

Dessa forma, promover saúde nas escolas exige intervenções integradas que contemplem tanto práticas corporais quanto estratégias voltadas ao fortalecimento das relações interpessoais e do suporte emocional.

Atividade Física X Exercício Físico

A diferença entre atividade física e exercício físico é essencial para evitar equívocos conceituais frequentes no discurso cotidiano e acadêmico. Atividade física refere-se a qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em gasto energético acima dos níveis de repouso, exemplos: caminhar até a escola, subir escadas ou realizar tarefas domésticas.

O exercício físico é uma subcategoria da atividade física que tem por característica ser planejado, estruturado e repetitivo, com objetivo claro de melhorar ou manter um ou mais componentes da aptidão física. Exemplos: musculação, treinamento de futsal, aulas de educação física.



Atividade Física

Refere-se a qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em gasto energético acima dos níveis de repouso, exemplos: caminhar até a escola, subir escadas ou realizar tarefas domésticas.



Exercício Físico

É uma subcategoria da atividade física que tem por característica ser planejado, estruturado e repetitivo, com objetivo claro de melhorar ou manter um ou mais componentes da aptidão física. Exemplos: musculação, treinamento de futsal, aulas de educação física

O conceito de aptidão física abrange um conjunto de atributos relacionados à capacidade do indivíduo realizar atividades físicas com vigor e eficiência. Entre seus principais componentes destacam-se:

Força Muscular

Capacidade dos músculos exercerem força, exemplo: praticar musculação.



Resistência Cardiorrespiratória

Eficiência dos sistemas cardiovascular e respiratório durante esforços prologados, exemplo: corrida.

Flexibilidade

Amplitude máxima das articulações, exemplo: tentar tocar na ponta dos pés.



Agilidade

Habilidade para mudar rapidamente de um ponto ao outro de determinado local, exemplo; correr de um ponto ao outro da quadra.

Composição Corporal

Índice de gordura no corpo se está adequado ou não, principalmente na região abdominal.



Esses elementos são interdependentes e colaboram para a manutenção da autonomia funcional no decorrer da vida. Nahas (p.52, 2017) classifica a aptidão física em duas abordagens: aptidão física que se relaciona a performance motora que são incluídos componentes necessários para uma performance máxima no trabalho e no esporte. Aptidão física relacionada à saúde, que congrega características que, em níveis adequados, possibilitam mais disposição para o trabalho e lazer, por consequência, menor incidência de desenvolver doenças ou doenças crônico-degenerativas associadas a baixo nível de atividade física diária.

Na perspectiva da promoção da saúde integral, desenvolver os diferentes componentes da aptidão física significa proporcionar aos indivíduos melhores condições para enfrentar desafios físicos cotidianos com menor risco de lesões ou doenças crônicas não transmissíveis. (Silva, 2024)

A prática regular de atividade física tem sido vastamente reconhecida pela literatura científica como fator de proteção para a saúde mental. De acordo com Silva (2022), diversos estudos apontam benefícios psicológicos quando associados com a atividade física entre eles: redução dos sintomas depressivos e ansiosos, melhora da autoestima, aprimoramento das funções cognitivas, além do fortalecimento das redes sociais por meio das interações de grupos na prática esportiva- escolar.



Portanto, incentivar hábitos ativos desde cedo pode se apresentar como estratégia eficiente para a prevenção de transtornos mentais entre adolescentes. No planejamento das aulas de educação física torna-se útil integrar os conceitos retratados anteriormente para assegurar abordagens pedagógicas verdadeiramente formativas.

Isso implica apresentar propostas didáticas que busquem valorizar tanto a parte corporal assim como a parte cognitiva e afetiva, promovendo assim práticas diversas que estimulem o socioemocional dos discentes. Por exemplo: rodas de conversa reflexiva sobre as aulas que foram apresentadas, projetos transdisciplinares relacionados a saúde mental.

1.2 Relação entre saúde física e saúde mental

A visão integrada entre saúde física e saúde mental possui raízes históricas, que vem desde a antiguidade, quando pensadores como Hipócrates já confirmava a interdependência entre o corpo e a mente para a promoção da saúde. Durante séculos, no entanto, a tradição ocidental tendeu a fragmentar essas dimensões, influenciada pelo dualismo que separava o corpo físico do espírito ou mente.

No contexto presente, especialmente a partir do século XX, movimentos como a psicossomática e posteriormente a medicina integrativa passou a resgatar uma visão



holística do ser humano, destacando que o bem-estar mental não pode ser separado da condição corporal.

Exemplo disto, está na cultura oriental, na qual, aborda práticas como Yoga, tai chi chuan sempre atreladas ao equilíbrio emocional e espiritual, já no ocidente começou recentemente a difusão dessas práticas.

Conforme Lima Júnior (2020), estudos indicam que indivíduos fisicamente ativos apresentam menor prevalência desses quadros de transtornos mentais em comparação a pessoas sedentárias. Ensaios clínicos randomizados mostram que intervenções baseadas em exercícios aeróbicos ou resistidos podem reduzir sintomas depressivos ou ansiosos. Além disso, revisões sistemáticas apontam benefícios adicionais das atividades físicas sobre funções cognitivas e qualidade do sono.

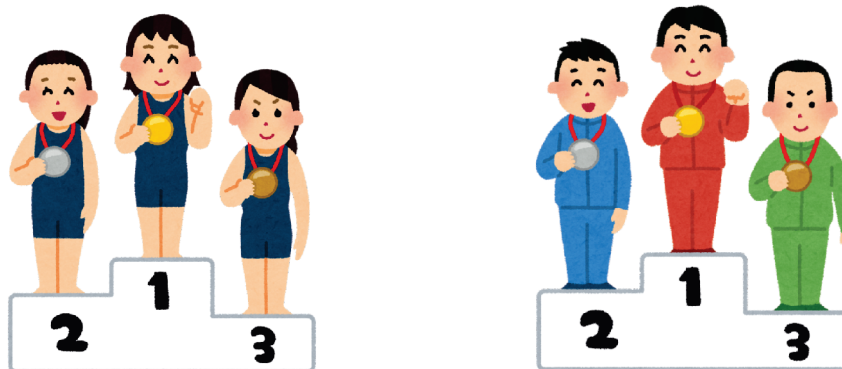
Costa (2020), nos mostra do ponto de vista biológico, ressalta a liberação de neurotransmissores como serotonina, dopamina e endorfinas durante o exercício físico, substâncias que resultam na sensação de prazer, motivação e redução da dor física ou emocional. Tendo assim uma noção de relaxamento, alegria.



No âmbito escolar as aulas devem estimular práticas corporais que motivem a busca por relações sociais saudáveis, havendo por objetivo, o desenvolvimento de valores como o respeito pelas diferenças, como por exemplo, diferença de habilidades motoras, composição corporal, tal como, a cooperação entre as atividades a serem realizadas.

Além de tudo, o convívio mediado pelo docente gera possibilidade para solucionar conflitos e desenvolver a empatia, assim, por consequência, os discentes aprendam a lidar com adversidades emocionais dentro e fora da escola. Através dessa

mediação trabalha-se também, o ganhar e o perder, muito comum nos jogos e nos esportes.



Apesar dos reconhecidos benefícios da prática e desenvolvimento da educação física para as instituições de ensino, os professores desta disciplina enfrentam diversas dificuldades que limitam um trabalho adequado e de qualidade. Limitação estrutural com relação as práticas corporais, que incluem desde espaços pequenos, assim como, a inexistência de espaços para as aulas serem desenvolvidas no seu âmbito prático, falta de material como bola, cones, cordas, colchonetes.

Existe também as barreiras culturais, que muitas vezes, persiste na visão reduzida sobre as aulas de educação física, achar que é só brincadeira ou jogar bola. Alguns profissionais que infelizmente centram apenas nos esportes. Negligenciam os aspectos afetivos ou de relacionamentos para com o discente, deixando o processo educativo sobre o olhar da formação humana integral fragmentado, dicotômico. Soma-se a isso uma formação deficitária sobre a abordagem relacionadas a questões emocionais, que afetam não só os alunos, mas também professores, dificultando assim a eficácia no ponto de vista da relação professor- aluno.

É necessário reconhecer que a relação efetiva entre saúde física e mental requer não apenas iniciativas pontuais, mas políticas institucionais comprometidas com uma visão ampliada que as instituições de ensino têm um papel social relevante para com a sociedade.

O desafio abrange em transformar as evidências científicas que se acumulam no decorrer do tempo em benefícios mútuos dessas dimensões em vivência cotidiana que tenham a capacidade de impactar positivamente nos jovens de maneira individual e coletiva.

1.3 Fatores que influenciam a saúde e a aptidão física

O primeiro ponto a ser analisado é a questão socioeconômica, muitos estudantes têm recursos financeiros limitados, que influenciam na aquisição de calçados, roupas adequadas para a prática da educação física dentro e fora da escola.

Além disso, muitas vezes, alguns discentes têm que conciliar estudo e trabalho ou

se não atividades domésticas, um exemplo disto, cuidar dos irmãos mais novos. Realidade de muitos jovens das escolas públicas do Brasil, reduzindo assim, o tempo disponível para os estudos e práticas corporais.

Outro fator envolve a insegurança alimentar, presente na vida de alguns jovens, também impacta negativamente para que tenha disposição física e mental necessária para o comprometimento nas aulas de educação física assim como para outras atividades escolares.

Os fatores culturais também influenciam, desde o preconceito com alguns esportes que alguns jovens atrelam a determinado sexo, esse estímulo a esse pensamento errado vem ou dos colegas de escola, mas também, por muitas vezes vem dos familiares. Desestimulando a prática de atividade física da qual o aluno se identifica e traz prazer e alegria quando o pratica.



Outro aspecto vem de familiares ou até de alguns profissionais de educação física que vem como tábua de salvação praticar determinado esporte por aquele jovem para assim tentar lograr êxito financeiro se aquele aluno se destacar em determinada pratica esportiva, que por muitas vezes não se consolida, seja pela pressão exercida ou talento limitado para determinado esporte gerando assim frustração, irritação, tristeza naquele adolescente.

De acordo com Silva (2024), o consumo excessivo de produtos ultra processados em decorrência do baixo custo relativo desses itens frente aos alimentos frescos compromete não apenas o rendimento físico imediato durante as aulas como também contribui para o desenvolvimento precoce de doenças crônicas não transmissíveis.

Muitos estudantes relatam dificuldades em manter horários regulares para as refeições devido à rotina intensa entre deslocamentos escolares e outras responsabilidades cotidianas. Essas condições evidenciadas nos mostra a necessidade de políticas voltadas para a segurança alimentar desses jovens.

Questões emocionais e psicológicas têm influência direta sobre o engajamento dos discentes no cotidiano escolar para diversas atividades. O estresse acadêmico decorrente das demandas curriculares intensa, com diversas disciplinas para se comprometerem e darem conta podendo gerar por consequência sintomas de estresse e ansiedade.

Situações pessoais adversas, ambiente familiar conflituoso como violência doméstica, utilização de drogas lícitas e ilícitas dentro deste lar, exploração sexual terminam por resultar insegurança emocional, baixa autoestima tende a apresentar de maneira significativa baixo rendimento escolar.

Por outro lado, experiências acolhedoras, de empatia podem funcionar como estratégia importante e protetora contra os transtornos mentais afim de diminuir os mesmos quando mediadas adequadamente pelo corpo docente.



O papel desempenhado pelos professores de educação física supera os limites tradicionais da instrução técnica sobre modalidades esportivas, eles atuam como interventores no desenvolvimento de hábitos saudáveis gerando assim intervenções pontuais buscando à promoção da autoestima, autocuidado dos discentes.

Um fator interessante está relacionado a fatores que envolvem a motivação intrínseca dos discentes para sua participação nas aulas práticas, podem ser essa desmotivação em consequência de experiências ruins anteriormente em práticas de atividade física ou receio diante do julgamento dos colegas por questão de erros, principalmente entre os de menor habilidade motora percebida ou exclusão de atividades corporais no passado.

Jovens também sofrem com a confiança reduzida sempre que se apresenta algo novo ou desafiador para ele, sentindo-se incapaz de realizar determinada tarefa. Cruz (2024), nos diz que para superar tais entraves é importante adotar uma abordagem inclusiva que valorizem os progressos individuais acima do desempenho comparativo coletivo.

As múltiplas dimensões citadas como socioeconômica, ambiental, cultural,

alimentar, emocional, motivacional nos mostra um quadro complexo e desafiador cuja os determinantes ultrapassam os limites dos muros da escola. Compreendendo esses multifatores é condição essencial para aprimorar o planejamento pedagógico, as estratégias a serem adotadas na sala de aula pelos docentes.



Capítulo 2



Benefícios e a importância da atividade física para sua saúde física e mental e os malefícios, no caso de ausência de atividade física

A prática regular de atividade física é reconhecida como sendo fundamental para a promoção da saúde no contexto geral para a sociedade, existindo literatura científica que apresenta os seus múltiplos benefícios.

Entre as diversas melhorias, estão o fortalecimento cardiovascular, que resulta na melhora da circulação sanguínea, redução da pressão arterial e diminuição dos níveis de colesterol LDL (colesterol ruim), fatores essenciais para a prevenção de doenças relacionadas ao coração.



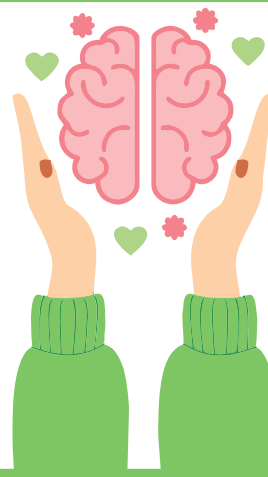
A atividade física contribui para o aumento da resistência muscular, diminuição do cansaço por qualquer atividade física e por consequência aumento da disposição, aumento da flexibilidade das articulações promovendo assim maior autonomia para atividades diárias e prevenindo lesões seja ela, muscular ou óssea.

Eficácia na prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis como diabetes tipo 2 e certos tipos de câncer. A manutenção ou diminuição do peso corporal adequado também envolve a prática regular de atividade física. Dessa forma, Santos (2021), nos fala que a incorporação sistemática da atividade física à rotina dos indivíduos configura-se assim a promoção de uma longevidade saudável e com mais qualidade de vida.

Dentro do aspecto da saúde mental, os impactos positivos em decorrência da prática regular de atividade física constituem como importante. Estudos corroboram que o exercício físico atua como importante modulador do humor.

Nos ambientes escolares, observa-se que a participação em atividades físicas contribui para redução dos níveis de estresse e ansiedade. Neto et al (2020), nos mostra que aulas regulares de educação física desempenham papel importante não só na manutenção da saúde mental individual, mas também na construção de um ambiente coletivo escolar mais saudável.

O exercício físico revela-se eficaz no melhoramento do sono e na regulação emocional dos estudantes. O contexto lúdico de práticas corporais estimula a resiliência diante de adversidades dentro de uma competição saudável, situações-problema a serem resolvidos e o aprendizado de maneira progressiva com relação as habilidades motoras.



Lima Júnior (2020), fala sobre a formação integral dos sujeitos que se consegue através da intervenção pedagógica de qualidade trazendo diversos benefícios, seja ele, físico e social. Melo (2022), informa sobre pesquisas recentes as quais demonstram que estudantes dedicados as práticas corporais de forma regular apresentam maior capacidade de atenção e uma facilidade maior para memorização dos conteúdos expostos.



SEDENTARISMO

Fenômeno preocupante

Por outro lado, a ausência ou insuficiência de atividade física provoca malefícios para a saúde dos discentes. O sedentarismo surge como um fenômeno preocupante associado diretamente ao aumento das taxas de obesidade infanto-juvenil observadas nas últimas décadas no Brasil.



***1 em cada 4 adultos não atende
as recomendações globais de atividade
física estabelecidas pela OMS***



***3 em cada 4 adolescentes não atendem
as recomendações globais de atividade
física estabelecidas pela OMS***

Dados registrados pela OMS (2018) destacam que mundialmente 1 em cada 4 adultos e 3 entre 4 adolescentes (de 11 a 17 anos) não atende atualmente às recomendações globais de atividade física estabelecido por esse órgão internacional. Corroborando com as falas Santos, Silva e Barbosa (2019), a ausência de movimento corporal adequado compromete o metabolismo energético, favorecendo o acúmulo adiposo e a resistência à insulina. Ainda como agravante, o aumento da urbanização da mesma forma que o aumento exponencial da utilização tecnológica. Destaca a OMS (2018), que em alguns países devido essa alteração de padrão chega a atingir 70% de inatividade física.

A falta de estímulos motores acarreta de maneira negativa para a saúde osteomuscular, podendo propiciar aos estudantes a problemas posturais e dores nas articulações de maneira precoce.

A inatividade física constitui ainda como fundamento para o surgimento de doenças metabólicas como resistência à insulina (diabetes tipo 2), hipertensão arterial precoce entre adolescentes jovens adultos (Lacerda, 2024).

Conforme Dibben et al (2024), quase a metade da população mundial sofre de pelo menos uma doença crônica de longa duração (DCL), resultando em um ônus substancial para a saúde e o socioeconômico.

Os autores citados apresentam dados preocupantes, é necessário rever a política pública sobre saúde torna-la preventiva através de conscientização, isso iniciando a partir dos mais jovens para que adotem um estilo de vida que traga qualidade para sua rotina diária assim como dentro do contexto socioeconômico gasta-se menos com saúde preventiva do que com tratamento de doenças haja vista custos com internações, medicamentos.

Silva (2024), ainda relata sobre a inatividade física e suas consequências para a saúde mental, estudantes privados dessas experiências tendem a apresentar quadros de isolamento social em decorrência de uma menor participação em grupos coletivos esportivos ou recreativos. Diante disto, é necessário fomentar a prática de atividade física regular entre os discentes para que assim possam ter ganhos para sua saúde de forma integral buscando atingir uma promoção da saúde desejável.

2.1 Benefícios da atividade física para o sistema cardiovascular e muscular

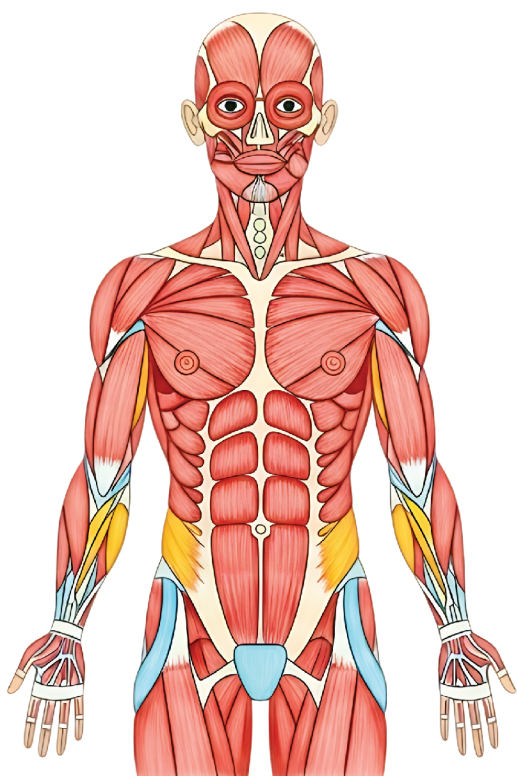


A exposição sistemática a exercícios aeróbicos, como por exemplo uma caminhada de dez minutos, e anaeróbicos, como por exemplo dá piques de uma ponta a outra da quadra na sua velocidade máxima, induz uma série de respostas adaptativas que resultam no aumento da eficiência cardíaca.

Costa (2020), descreve essas adaptações, destaca-se o fortalecimento do miocárdio, que passa a bombear maior volume sanguíneo por batimento (aumento do volume sistólico), reduzindo consequentemente a frequência cardíaca em repouso e durante esforços submáximos.

Melhorando a circulação sanguínea, resultante da expansão da rede capilar nos músculos ativos e do aprimoramento da elasticidade vascular. Com essas mudanças que ocorrem no organismo resulta numa distribuição mais eficaz do oxigênio e nutrientes aos tecidos corporais, otimizando assim o desempenho físico dos discentes. No contexto da prevenção a inserção da atividade física na rotina escolar diária reduz fatores de risco ligados a doenças cardiovasculares.

O fortalecimento do sistema muscular constitui outro benefício proporcionado pelas aulas de educação física através de exercícios físicos supervisionados pelo um profissional habilitado.



O desenvolvimento da força muscular é observado tanto em grandes grupos musculares, como por exemplo, coxas e peito, assim como musculaturas estabilizadoras, como por exemplo, músculos do ombro, favorecendo a manutenção da postura adequada, já que neste período estão em constante mudança corporal, desempenho esportivo, mas também atividades cotidianas.

Silva (2024), esclarece os benefícios sobre o contexto muscular citado, essas adaptações são benéficas para garantir maior autonomia funcional dos discentes, reduzindo fadiga precoce durante atividades que exigem esforços prolongados e ampliando sua capacidade motora global.

Exemplo de atividades, para os músculos, seriam, exercícios repetitivos com cargas moderadas ou pelo próprio corporal, enquanto a flexibilidade é estimulada através de alongamentos dinâmicos e estáticos, tudo isto respeitando a individualidade biológica dos alunos assim como respeitando seus limites para que assim os exercícios sejam prazerosos podendo ser incorporados na rotina diária das aulas.



Outros exemplos seriam, circuitos funcionais, jogos coletivos variados e práticas corporais alternativas como dança ou ginástica laboral, assim desenvolve estímulos diversificados capazes de estimular um acréscimo corporal mais equilibrado entre os discentes.

Essa variação não apenas previne desequilíbrios musculares em decorrência de trabalhar somente uma atividade ou poucas atividades, mas essa variedade potencializa ganhos de força em todos os grupos musculares do corpo.

Alves (2016), destaca que uma condição física melhorada reflete diretamente na postura corporal adequada nas tarefas diárias, acadêmicas ou laborais, tendo por consequência, a prevenção de lesões na coluna, desvios posturais que podem acontecer durante a adolescência. Destaca-se diminuição da ocorrência de dores lombares, aumento da resistência física, redução do risco de distúrbios osteoarticulares, entorses.



Atividades físicas bem orientadas seguindo diretrizes científicas nos mostra o quanto é importante para melhorias qualitativas na vida dos adolescentes com ganhos de força muscular, melhora da postura, melhorias para a autoestima, respeitando os seus limites e individualidades.

2.2 Impactos positivos da atividade física na saúde mental e emocional



Cada etapa do ciclo vital apresenta características biológicas, psicológicas e sociais próprias, as quais influenciam diretamente a forma como os indivíduos interagem com o movimento, assimilam aprendizagens motoras e se relacionam em grupo.

Exemplo disto, são vivências físicas prévias, como interagem em determinado jogo (se é tímido ou busca o protagonismo para resolver situações-problema do jogo), se aceita a derrota, como é sua reação em adversidades, frustrações durante uma partida, tudo isto envolve características experimentadas no decorrer da vida, sendo positiva ou negativa tudo isto influenciado por questões mentais ou emocionais.

Um estudo desenvolvido por Noetel et al (2024), apresenta que o exercício físico pode ser um complemento ou alternativa eficaz aos medicamentos e à psicoterapia.

Além dos benefícios para a saúde mental, o exercício também melhora uma série de resultados físicos e cognitivos.

As aulas de educação física constituem espaços privilegiados para a promoção do bem-estar emocional dos discentes quando integram procedimentos voltados não apenas para a parte prática, mas também para oportunizar criando meios para trabalhar as dimensões afetiva e relacional.

O valor dos processos colaborativos em detrimento da competição exacerbada, os professores potencializam experiências positivas capazes de impactar profundamente o equilíbrio emocional dos alunos (Silva,2024).

O desenvolvimento de ambiente acolhedor nas aulas pode gerar respostas positivas para o discente desde que esses espaços respeitem as singularidades de cada



jovem podendo ser relacionadas a condição física, gênero ou o qual se identifica, origem sociocultural ou econômica assim favorecem um aluno mais satisfeito para aquele ambiente escolar.

A abordagem adequada fortalece vínculos afetivos com professores e pares enquanto minimiza possíveis fontes de ansiedade social ou exclusão (Lima e Souza, 2020).

De acordo com Alves (2016), ressalta que estudantes fisicamente inativos apresentam níveis elevados de fadiga física e mental ao longo da jornada escolar. Isso acontece em decorrência de sustentar uma maior capacidade de atenção, dificuldade para memorizar e uma redução da motivação intrínseca para as tarefas escolares.

A carência do exercício físico limita o fluxo sanguíneo cerebral necessário para manutenção das funções cognitivas. Por consequência é observado uma queda de rendimento escolar dos discentes, por isso se relaciona de maneira equivocada à desmotivação ou falta de interesse para os conteúdos propostos.

O trabalho com adolescentes, nesta última etapa da educação básica, que é o ensino médio, impõe desafios únicos ao docente de educação física devido às intensas transformações corporais, cognitivas e emocionais que são características comuns dessa etapa.

A busca por identidade própria regularmente se manifesta para uma busca de algum pertencimento grupal e na valorização das escolhas. Nas atividades físicas pode ser trabalhado o fortalecimento do autoconhecimento corporal e na construção da autoestima positiva. Exemplo que pode ser abordado: anorexia, bulimia e vigorexia.



É necessário rever constantemente as práticas pedagógicas utilizadas buscando assim uma maior inclusão efetiva dos discentes menos participativos ou vulneráveis psicossocialmente através do diálogo reservado para evitar o constrangimento do mesmo para assim ouvir as suas reais demandas e necessidades, utilizando também o diálogo com os responsáveis se for necessário.

Capítulo 3

Sugestões de algumas atividades físicas

A diversidade de atividades físicas nas aulas de educação física apresenta-se como um elemento fundamental para atender à heterogeneidade dos discentes, considerando diversas

dimensões que compõe o perfil dos alunos, tais como, faixa etária, gênero, histórico de prática esportiva, condições socioeconômicas, necessário verificar essas variáveis para assim fazer um planejamento adequado.

Uma vez que apresenta variedade de propostas corporais, amplia a possibilidade de engajamento dos alunos, mas também contribui para a valorização da individualidade e do protagonismo juvenil na construção das aulas.

Atividades relacionadas aos conteúdos propostos em diversos documentos, livros do componente curricular educação física, por exemplo: ginásticas, danças, lutas, esportes, práticas corporais de aventura, jogos, promoção da saúde.

Assim favorece a inclusão dos discentes pois, muitas vezes se sentem excluídos quando são atividades mais competitivas ou convencionais mediante isto, torna um ambiente mais democrático e acolhedor.

Por exemplo, jogos cooperativos, desenvolve a colaboração, respeito mútuo, empatia, solidariedade, em decorrência dessas atividades buscarem atingir um objetivo comum, resolver desafios em conjunto, celebrar conquistas coletivas e não vencedor ou perdedor, assim desenvolve habilidades socioemocionais.



Outra sugestão seria a inserção de práticas corporais alternativas com destaque para loga e alongamento, essas modalidades são favoráveis para momento de introspecção e autopercepção corporal que vai além do mero exercício físico tradicional. De acordo com Saeed (2019), a loga é uma antiga prática oriental que combina posturas físicas, controle de respiração e meditação. Existem diversos estilos que diferem em intensidade, duração e ênfase em cada componente. Revisões

sistêmicas e múltiplos estudos atestam que a loga é um tratamento eficaz para a depressão. A loga, por exemplo, integra posturas físicas (ásanas), técnicas respiratórias (pranayamas) e meditação para promover o relaxamento e equilíbrio emocional.

Outra prática alternativa interessante seria o Tai Chi e Qi Gong, trabalham corpo e mente que combinam posturas e movimentos suaves com foco mental, respiração e relaxamento (Saeed, 2019).

O mesmo autor, destaca um estudo sobre mindfulness que um treinamento baseado neste princípio foi tão eficaz quanto a terapia cognitivo-comportamental, outras terapias comportamentais e tratamentos farmacológicos. O estudo conclui que o treinamento baseado nesta prática é eficaz para uma variedade de condições psicológicas e foi especialmente eficaz na redução da ansiedade, depressão e ansiedade.



O conceito de mindfulness ou de atenção plena, fez seu primeiro aparecimento junto às tradições budistas, entre 1500 a 1000 a.C., como forma ou meio de se atingir um estado de consciência mais elevado e, nesse sentido, quando obtido, tendo o poder de amenizar pensamentos aflitivos como, por exemplo, ansiedade, agitação, inquietudes e demais preocupações (BRASIL, 2022).

Já as sessões regulares de alongamento auxiliam na liberação das tensões musculares acumuladas durante as rotinas acadêmicas intensas. Silva (2024), ressalta os benefícios dessas práticas, tendo sido associada à redução dos níveis de estresse e ansiedade entre adolescentes e jovens adultos; além de que, favorecem o desenvolvimento da consciência corporal integralizada ao bem-estar psíquico.



As atividades ao ar livre, desempenham papel importante para a promoção da saúde física e mental, em decorrência do contato com a natureza. Caminhadas orientadas pelos espaços verdes da região proporcionam relaxamento, assim como, o contato com o ambiente diverso da cidade que muitas vezes é de correria, estresse, poluição.

O contato com elementos naturais como luz solar moderada, vegetação nativa e ar puro estimula sensações positivas relacionadas ao relaxamento mental e à revitalização energética dos participantes (Erthal, 2024).

Com relação aos esportivos coletivos tradicionais, como por exemplo, futsal, voleibol, basquete, handebol, continuam importantes, desde que, trabalhe as potencialidades para a formação, respeito as regras, disciplina, resiliência, superação no decorrer da sua vivência prática.

Participando dessas atividades sob orientação de um profissional habilitado, os discentes devem internalizar valores fundamentais como respeito às diferenças individuais dentro de equipes mistas ou homogêneas.

Um exemplo de atividade prática com equipes mistas por exemplo, todos tem que tocar na bola até o arremesso ou chute ao gol. Outra situação, só as meninas podem arremessar ou chutar ao gol, assim existe o envolvimento de todos, que por muitas vezes os mais habilidosos não querem tocar a bola pra ninguém. Na outra situação, quando acontece de ser equipes mistas, os meninos tocam pouco a bola para as meninas, assim, através dessa atividade desenvolvo o respeito as diferenças.



Projetos Interdisciplinares

Projetos interdisciplinares, seria outra recomendação interessante, envolvendo setores como assistência estudantil (com foco na nutrição), psicologia escolar (voltada ao suporte emocional) e programas extracurriculares esportivos, buscando assim essa interação para ganhos qualitativos no desenvolvimento pessoal, emocional e social dos discentes.

Oficinas temáticas voltadas a dança e expressão corporal configuram-se como estratégias para ampliar a consciência corporal dos discentes. Nessas oficinas poderia explorar danças do contexto local e regional, incentivando movimentos livres ou coreografados conforme o interesse coletivo.



Lima e Souza (2020), destaca a potencialidade desta temática, a experimentação permite aos alunos reconhecerem suas capacidades motoras, paralelamente fortalece sentimentos positivos sobre a autoimagem física-psicológica diante dos pares escolares.

Destaca-se que todas essas sugestões demandam planejamento por parte dos docentes, é necessário verificar fatores logísticos (espaço físico e equipamentos adequados), cronograma curricular, diálogo constante com os discentes para assim discutir, analisar preferências, anseios por parte dos mesmos.

3.1 Atividades aeróbicas: exemplo e indicações

Atividades aeróbicas desenvolve a capacidade cardiorrespiratória, melhora a circulação sanguínea, controle do peso, resistência muscular localizada além de que a saúde mental.

Evidencia que se observa uma melhora nos índices relacionados à capacidade respiratória máxima, fator determinante para o desempenho em diversas tarefas cotidianas dentro e fora do ambiente escolar.

Exemplo de atividade aeróbicas como dança, caminhadas, corridas, ciclismo com relação a caminhada pode-se aumentar a velocidade das passadas gradualmente até que se consiga dá pequenos trotes e na medida que se evolui pode iniciar uma corrida.

A prática dessas atividades citadas é preciso hidratação, materiais de proteção se necessário, no caso do ciclismo, calçados corretos, roupas adequadas e acima de tudo

de um profissional qualificado para orientar de forma adequada respeitando os limites e as individualidades.



A corrida para iniciantes pode começar com pequenas distâncias e aumentando gradativamente, com relação ao tempo da mesma forma, pode começar com corridas de dois minutos e dois minutos caminhando, três minutos correndo e dois minutos caminhando, aumentando proporcionalmente conforme uma maior capacidade de resistência muscular adquirida.

Essas atividades podem ser praticadas tanto no ambiente escolar de acordo com espaço disponível já que infelizmente poucas são as escolas tem espaço adequado para a prática de atletismo, corrida ou caminhada.

Fora do ambiente escolar também é possível sua prática, mas esbarrar na mesma logística falta de locais adequados, o que se vê, principalmente no interior, corridas ou caminhadas em acostamentos de rodovias seja ela, municipal, estadual ou federal, o que se configura como algo bastante perigoso.

Falta ao poder público rever suas políticas com relação a promoção da saúde, proporcionar espaços adequados para os cidadãos de uma maneira geral terem locais adequados para a prática de atividade física de maneira correta e não improvisar locais ou espaços.



As políticas públicas, programas comunitários e institucionais, além de ações individuais, precisam ser considerados na promoção de estilos de vida mais ativos e saudáveis nos diferentes contextos (escolas, ambiente de trabalho, centro de atenção básica à saúde e ambientes comunitários em geral).

Nas escolas e universidades, deve-se facilitar mudanças no conhecimento, nas atitudes e ações dos estudantes – almejando, particularmente, os que mais podem se beneficiar: os menos ativos, os de baixa aptidão física, aqueles com pouca habilidade motora, com excesso de peso e pessoas com deficiências de qualquer ordem. Isto possibilita a tomada de decisões bem informadas sobre se, porquê, como e o quê praticar em termos de atividades físicas. Ou seja, como incorporar ao nosso dia a dia atividades físicas agradáveis, que tenham significado pessoal e que possam trazer benefícios para a saúde. (Nahas, p.13, 2017).



Referências

ALVES, R. A. S. A experiência em arte no ensino técnico: investigações para uma aprendizagem significativa. 2016. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2016. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/handle/tede/8368>. Acesso em: 10 fev. 2025.

BRASIL. Cartilha Digital. Mindfulness. Autor: Cristiano Nabuco. Governo Federal. 2022.

CARVALHO, R. S.; MELO, R. M. de et al. Indicativos para o suporte ao docente direcionadas às aulas práticas na educação profissional e tecnológica. Revista Semiárido De Visu, 2023. Disponível em: <https://revistas.ifsertaope.edu.br/index.php/rsdv/article/view/616>. Acesso em: 7 jun. 2024.

COSTA, D. P. O. Educação profissional e tecnológica: avaliação do ensino como instrumento de gestão para a permanência escolar. (Dissertação de Mestrado – PROFEPT) 2020. Disponível em: <https://repositorio.ifpe.edu.br/xmlui/handle/123456789/260>. Acesso em: 7 jun. 2024.

CRUZ, M. A. C. Mulheres integrantes de Núcleos de Gênero e Diversidade na Educação Profissional e Tecnológica: narrativas sobre empoderamento feminino. (Dissertação de Mestrado – PROFEPT) 2024. Disponível em: <https://repositorio.ifpe.edu.br/xmlui/handle/123456789/1502>. Acesso em: 7 jan. 2025.

DIBBEN GO et al; PERFORM research team. Evidence for exercise-based interventions across 45 different long-term conditions: an overview of systematic reviews. EClinicalMedicine. 2024 Apr 30;72:102599. doi: 10.1016/j.eclinm.2024.102599. PMID: 39010975; PMCID: PMC11247153.

ERTHAL, M. M. F.; COSTA NASCIMENTO, E. V. M. da. “Um pouco de mim e um pouco daqui”: a cultura corporal aplicada nas aulas de Educação Física das Normalistas. História da Educação, v. 3, 2024. Disponível em: <https://www.editorarealize.com.br/editora/ebooks/conedu/2024/GT3/29012025080930-CONEDU---HISTORIA-DA-EDUCACAO--VOL-3-.pdf#page=184>. Acesso em: 6 jun. 2025.

LACERDA, C. A. A contribuição do serviço de atenção especializada de saúde bucal do idoso para o alcance do ODS 3 em Pernambuco. (Mestrado Profissional em Gestão Ambiental) 2024. Disponível em: <https://repositorio.ifpe.edu.br/xmlui/handle/123456789/1475>. Acesso em: 7 jun. 2025.

LIMA, A. M.; SOUZA, M. A. da S. O núcleo central das representações sociais de ensino médio construídas por licenciandos/as em física e matemática: um estudo comparativo. Revista Pedagógica, Chapecó, v. 22, n. 48, 2020. Disponível em: <https://bell.unochapeco.edu.br/revistas/index.php/pedagogica/article/view/5722>. Acesso em: 7 jun. 2024.

LIMA JÚNIOR, I. A. O Núcleo de Gênero e Diversidade e a população LGBTQIA+: rupturas, avanços e tensões no cotidiano de um Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia. 2020. (Dissertação de Mestrado – PROFEPT) Disponível em: <https://repositorio.ifpe.edu.br/xmlui/handle/123456789/262>. Acesso em: 7 jun. 2024.

MELO, C. K. P. “Machismo ao volante, perigo constante”: desconstruindo preconceitos de gênero no Ensino Médio Integrado. (Dissertação de Mestrado – PROFEPT). 2022.

Disponível em: <https://releia.ifsertao-pe.edu.br/jspui/handle/123456789/912>. Acesso em: 10 jun. 2024.

NAHAS, Markus Vinicius. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7. ed. Florianópolis, Ed. do Autor, 2017.

NETO, A.; RODRIGUES, M.; CAVALCANTI, N. et al. II Jornada Norte-Nordeste de Gênero e Sexualidade na Educação Profissional & II Colóquio "Marielle Franco" de Direitos Humanos e Diversidade. 2020 Disponível em: <https://memoria.ifrn.edu.br/bitstream/handle/1044/1879/Anais%20II%20Jornada%20%281%29.pdf>. Acesso em: 8 jun. 2024.

NOETEL M. et al. Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. The BMJ. 2024 Feb 14;384:e075847. doi: 10.1136/bmj-2023-075847. Erratum in: The BMJ. 2024 May 28;385:q1024. doi: 10.1136/bmj.q1024. PMID: 38355154; PMCID: PMC10870815. Organização Mundial da Saúde. Plano de Ação Global sobre Atividade Física 2018-2030: Pessoas Mais Ativas para um Mundo Mais Saudável. 2018.

SAEED SA, CUNNINGHAM K, BLOCH RM. Depression and Anxiety Disorders: Benefits of Exercise, Yoga, and Meditation. American Family Physician. 2019 May 15;99(10):620-627. PMID: 31083878.

SANTOS, Priscila Kelly Pereira. Juventude e educação profissional: sentidos atribuídos ao curso técnico em Informática para Internet integrado ao Ensino Médio. 2021. (Dissertação de Mestrado - PROFEPT). Disponível em: <https://repositorio.ifpe.edu.br/xmlui/handle/123456789/587>. Acesso em: 7 jun. 2024.

SANTOS, D. C. S.; SILVA, I. R. da; BARBOSA, V. F. B. Práticas educativas em saúde mental: a escola como espaço para a ruptura dos estigmas sobre a doença mental. Revista Principia, João Pessoa, v. 1, n. 39, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ifpb.edu.br/index.php/principia/article/view/2267>. Acesso em: 7 jun. 2024.

SILVA, C. N. Um olhar discursivo sobre a extensão e a formação omnilateral de estudantes do IFPE-Campus Palmares. (Dissertação de Mestrado - PROFEPT) 2022. Disponível em: <https://repositorio.ifpe.edu.br/xmlui/handle/123456789/729>. Acesso em: 7 jun. 2024

SILVA, A. J. B. Estratégias de acolhimento de enfermagem às pessoas transexuais na atenção primária à saúde: uma revisão narrativa. Trabalho de conclusão de curso - Bacharelado em Enfermagem 2024. Disponível em: <https://repositorio.ifpe.edu.br/xmlui/handle/123456789/1446>. Acesso em: 7 jun. 2024.



***MOVIMENTANDO O CORPO,
MOVIMENTANDO A MENTE***