



INSTITUTO FEDERAL
Paraíba

Campus
João Pessoa

INSTITUTO FEDERAL DA PARAÍBA
CAMPUS JOÃO PESSOA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E
TECNOLÓGICA

LARISSA GERMANA MARTINS DE ALMEIDA

EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NO CONTEXTO
DA FORMAÇÃO HUMANA INTEGRAL

João Pessoa

2020

LARISSA GERMANA MARTINS DE ALMEIDA

**EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NO CONTEXTO
DA FORMAÇÃO HUMANA INTEGRAL**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica, ofertado pelo campus João Pessoa do Instituto Federal da Paraíba, como parte dos requisitos para a obtenção do título de Mestre em Educação Profissional e Tecnológica.

Orientadora: Alexsandra Cristina Chaves

João Pessoa

2020

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação – (CIP)
Biblioteca Nilo Peçanha do IFPB, *campus* João Pessoa

A447e Almeida, Larissa Germana Martins de.

Educação física escolar, saúde e qualidade de vida no contexto da formação humana integral / Larissa Germana Martins de Almeida. – 2020.

142 f. : il.

Dissertação (Mestrado - Educação Profissional e Tecnológica) - Instituto Federal de Educação da Paraíba / Programa de Pós- Graduação em Educação Profissional e Tecnológica (PROFEPT), 2020.

Orientadora : Profa. D.ra Alexandra Cristina Chaves.

1.Educação física. 2. Saúde - Atividade física. 3. Qualidade de vida. 4. Ensino médio integrado. 5. Cartilha digital.

I. Título.

CDU 613.71(043)

Lucrecia Camilo de Lima
Bibliotecária
CRB 15/132

LARISSA GERMANA MARTINS DE ALMEIDA

**EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NO CONTEXTO
DA FORMAÇÃO HUMANA INTEGRAL**

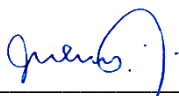
Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica, ofertado pelo Instituto Federal Da Paraíba, como requisito para obtenção do título de Mestre em Educação Profissional e Tecnológica.

Aprovado em 04 de MAIO de 2020.

COMISSÃO EXAMINADORA



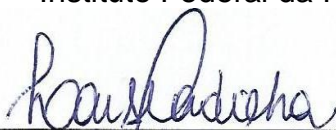
Prof. Drª. Alexandra Cristina Chaves
Instituto Federal da Paraíba
Orientadora



Prof. Dr. José Washington Morais de Medeiros
Instituto Federal da Paraíba



Prof. Dr. Dênis Davi de Oliveira Decussatti
Instituto Federal da Paraíba



Profa. Dra. Laíse Tavares Padilha Bezerra- UFPB

Universidade Federal da Paraíba

LARISSA GERMANA MARTINS DE ALMEIDA

**(RE)PENSANDO PRÁTICAS PEDAGÓGICAS SOBRE SAÚDE E QUALIDADE DE
VIDA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

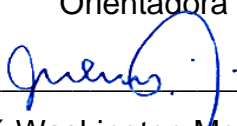
Produto Educacional apresentado ao Programa de Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica, ofertado pelo Instituto Federal Da Paraíba, como requisito para obtenção do título de Mestre em Educação Profissional e Tecnológica.

Validado em 04 de MAIO de 2020.

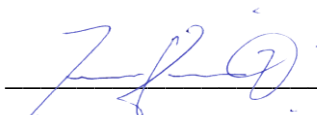
COMISSÃO EXAMINADORA



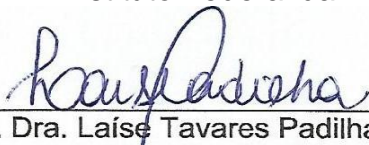
Prof. Drª. Alexandra Cristina Chaves
Instituto Federal da Paraíba
Orientadora



Prof. Dr. José Washington Morais de Medeiros
Instituto Federal da Paraíba



Prof. Dr. Dênis Davi de Oliveira Decussatti
Instituto Federal da Paraíba



Profa. Dra. Laíse Tavares Padiilha Bezerra- UFPB
Universidade Federal da Paraíba

AGRADECIMENTOS

A Deus, pelo seu imensurável amor e por se revelar a todo tempo em minha trajetória de vida, me auxiliando nessa busca incansável de me tornar uma pessoa e uma profissional melhor.

À minha família, em especial, Thiago, por todo apoio e incentivo a mim dedicados, por ser exemplo de bondade e respeito do que o verdadeiro amor é capaz.

A minha orientadora Alexsandra, primeiramente por ter “escolhido e acreditado” no meu projeto. Por toda disponibilidade e colaboração na construção dessa pesquisa. Pela amizade construída nessa trajetória.

Aos meus amigos, pelas trocas, pela escuta, pelos conselhos, pelas dicas, pela paciência. Por tudo.

Aos professores, por fazerem parte da minha formação.

A banca, por aceitar o convite e pelo tempo dedicado para contribuir com a pesquisa. O olhar de vocês, sem dúvidas, deu um toque especial a este estudo.

Minha eterna Gratidão a todos que contribuíram para realização e concretização de mais uma conquista em minha vida. Obrigada!

RESUMO

Atualmente, as evidências disponíveis indicam que a inatividade física tem se configurado precocemente, especialmente a partir da adolescência. Iniciativas que estimulem a prática de exercícios físicos em grupos de adolescentes pode ser um caminho para sua propagação e continuidade ao longo da vida. Nesse sentido, reconhecer as bases das abordagens teórico-metodológicas da Educação Física escolar permitirá a seleção de conteúdos e métodos que legitimem a mesma como um dos principais processos educacionais voltados para saúde e qualidade de vida. Assim, o objetivo desta pesquisa foi desenvolver uma cartilha digital sobre saúde e qualidade de vida para professores de Educação Física a partir de uma ação pedagógica realizada com alunos do curso técnico de recursos pesqueiros do campus Cabedelo do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB). Trata-se de um estudo pré-experimental, de abordagem quantitativa, do tipo descritivo. A amostra do estudo foi composta por 30 alunos da turma de 1º ano do IFPB, campus Cabedelo. O instrumento de coleta de dados utilizado no estudo foi o Questionário para Medida de Atividade Física e Fatores Associados em Adolescentes proposto por Farias Junior (2010). A ação pedagógica foi desenvolvida no ano letivo de 2019 no período de 10 de abril a 12 de junho. O desenvolvimento da ação se deu através de aulas teórico-práticas durante um bimestre, que ocorriam às quartas-feiras das 15h50min às 17h30min, correspondendo ao total de 14 aulas de 50 minutos. Os dados da pesquisa foram analisados a partir dos questionários aplicados antes e após a ação pedagógica. Verificou-se, então, que houve mudanças na percepção de saúde e nos benefícios percebidos da prática de atividade física dos alunos após a ação. Tais resultados nos levaram a concluir que ações pedagógicas para além do esporte devem ser estimuladas para transformar a vida dos alunos em sujeitos conscientes da influência da atividade física para sua saúde e qualidade de vida, fortalecendo, assim, a importância da Educação Física como componente curricular indispensável para formação. Além disso, parece-nos promissora a proposta da cartilha digital apresentada como produto educacional, haja vista a significativa capacidade da mesma, servir de inspiração para uma prática pedagógica preocupada com a formação humana integral.

Palavras-Chave: Educação Física. Saúde. Qualidade de vida. Ensino médio integrado.

ABSTRACT

Nowadays, available evidence indicates that physical inactivity has early configured, especially since adolescence. Initiatives who encourage the practice of physical exercises in groups of adolescents can be a way for its propagation and continuity throughout life. In this sense, identify the bases of theoretical and methodological approaches to school Physical Education will allow the selection of contents and methods that legitimize it as one of the main educational processes facing health and quality of life. Therefore, the objective of this research is to develop a booklet on health and quality of life for Physical Education teachers, from a pedagogical action carried out with a technical course on fisheries resources at the Cabedelo campus of the Federal Institute of Education, Science and Technology of Paraíba (IFPB) students. It is a pre-experimental study with a quantitative approach of a descriptive type. The sample consisted of 30 students from the 1st year class of the IFPB, campus Cabedelo. The data collection instrument used in the study was the Questionnaire for Measuring Physical Activity and Associated Factors in Adolescents proposed by Farias Junior (2010). The pedagogical action developed in the academic year of 2019 from April 10 to June 12. The action developed through theoretical-practical classes for two months, took place on Wednesdays from 3:50 pm to 5:30 pm, corresponding a total of 14 50-minute classes. The research data were analyzed using questionnaires applied before and after the pedagogical action. It verified, then, that there were changes in the perception of health and the perceived benefits of the physical activity of students after the action. Such results led us to conclude that pedagogical actions beyond sports, should stimulate to transform students' lives into subjects, aware of the influence of physical activity on their health and quality of life, thus strengthening the importance of Physical Education as a curricular component indispensable for integral human formation.

Keywords: Physical Education. Health. Quality of life. Integrated high school.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Atividade da bexiga	37
Figura 2 – Roda de conversa	40
Figura 3 – Voleibol adaptado.....	41
Figura 4 – Capa da cartilha	55
Figura 5 – Apresentação da cartilha	55
Figura 6 – Carta ao professor.....	55
Figura 7 – Contextualização teórica	56
Figura 8 – Eixos temáticos da cartilha	56
Figura 9 – Exemplos de conteúdos e objetivos propostos na cartilha	57
Figura 10 –Exemplos de atividades que podem ser desenvolvidas nas aulas	57
Figura 11 – QR Code do questionário Diagnóstico	58

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Medidas dos fatores associados à atividade física.....	32
Quadro 2 – Eixos temáticos desenvolvidos na ação pedagógica.....	34
Quadro 3 – Plano de disciplina.....	35
Quadro 4 – Enquete e formato dos resultados da enquete	38
Quadro 5 – Classificação do estado de saúde	42
Quadro 6 –Relação de conteúdos desenvolvidos na cartilha	60

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Percepção de saúde Pré e Pós-ação pedagógica	43
Gráfico 2 –Resposta Pré e Pós-ação para a prática regular de atividade física melhorar ou manter a forma física (aptidão física)	45
Gráfico 3 – Resposta Pré e Pós-ação para a prática regular de atividade física ajudar no controle do peso corporal	45
Gráfico 4 – Resposta Pré e pós-ação para a prática regular de atividade física proporcionar novos amigos	47
Gráfico 5 – Resposta Pré e Pós- ação para a prática regular de atividade física possibilitar mais contato com os amigos	47
Gráfico 6 – Resposta Pré e Pós-ação para a prática regular de atividade física ser chato.....	48
Gráfico 7 – Resposta Pré e pós-ação para a prática regular de atividade física deixar o indivíduo mais cansado	50
Gráfico 8 –Resposta Pré e Pós-ação para a prática regular de atividade física proporcionar um sono melhor.....	51
Gráfico 9 –Resposta Pré e pós-ação para a prática regular de a atividade física deixar o individuo ais alegre e bem humorado	51
Gráfico 10 – Resposta Pré e Pós-ação para a prática regular de atividade física não possibilitar que outras coisas importantes sejam feitas	52

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

BNCC: Base Nacional Comum Curricular.

IBGE: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

IFPB: Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba.

IFSul: Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense.

MEC: Ministério da Educação.

OMS: Organização Mundial de Saúde.

PCNs: Parâmetros Curriculares Nacionais.

PeNSE: Pesquisa com Escolares Adolescentes.

Pnad: Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios.

PPC: Plano Pedagógico de Curso.

PROFEPT – Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica

PSE: Programa Saúde na Escola.

QAFA: Questionário para medida de Atividade Física e fatores associados em Adolescentes

RP: Recursos Pesqueiros.

TIDC: Tecnologias Digitais de informação e comunicação.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	14
1.1 ESTADO DA ARTE DO PROBLEMA DE PESQUISA.....	17
1.2 OBJETIVOS	20
1.2.1 Objetivo Geral	20
1.2.2 Objetivo Específico	20
2 REFERENCIAL TEÓRICO	21
2.1 EDUCAÇÃO, TRABALHO E ENSINO MÉDIO INTEGRADO: PENSANDO CAMINHOS PARA UMA FORMAÇÃO HUMANA INTEGRAL	21
2.2 RAÍZES HISTÓRICAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA	23
2.3 EDUCAÇÃO FÍSICA COMO ATO EDUCATIVO: UMA PRÁTICA TRANSFORMADORA	25
2.4 A SAÚDE E A QUALIDADE DE VIDA DENTRO DE UMA VIDA INTEGRADA ..	27
3 METODOLOGIA	30
3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA	30
3.1.1 Quanto à classificação da pesquisa	30
3.1.2 Quanto à abordagem da pesquisa	30
3.1.3 Quanto à tipologia da pesquisa	314
3.2 UNIVERSO, AMOSTRAGEM E AMOSTRA	314
3.3 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS	32
3.4 ASPECTOS ÉTICOS	33
4 ANÁLISE DOS DADOS (RESULTADOS E DISCUSSÕES)	42
4. 1 PERCEPÇÃO DE SAÚDE.....	42
4.2 BENEFÍCIOS PERCEBIDOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA	44
5 PRODUTO EDUCACIONAL	54
5.1 TÍTULO DO PRODUTO.....	54
5.2 APRESENTAÇÃO DO PRODUTO	54
5.2.1 Contextualização e descrição do Produto Educacional	54
5.2.2 Como foi produzido e socializado	58
5.2.3 Onde foi aplicado/experimentado	59
5.2.4 Bases teóricas para construção do Produto Educacional (relação com os eixos/tipologia proposta por Kaplún e Zabala)	59
6 CONCLUSÕES	63

REFERÊNCIAS.....	65
APÊNDICE A – PRODUTO EDUCACIONAL	72
APÊNDICE B – PLANOS DE AULA	117
APÊNDICE C – QUESTIONÁRIO DIAGNÓSTICO	126
ANEXO A – QUESTIONÁRIO PARA MEDIDA DE ATIVIDADE FÍSICA E FATORES ASSOCIADOS EM ADOLESCENTES.....	126
ANEXO B – PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA (CEP)	133
ANEXO C – TERMO DE CONSENTIMENTO E ASSENTIMENTO.....	137

1 INTRODUÇÃO

A atividade física se configura como uma necessidade para o homem, pois com todo o desenvolvimento tecnológico que vem se instalando desde os tempos da Revolução Industrial, temos observado uma grande transformação da sociedade numa população de indivíduos estressados e ansiosos que, embora usufruam do conforto proporcionado pelos avanços tecnológicos, sofrem com a quebra da harmonia orgânica em função da inatividade física (MELLO; ANTUNES, 2005).

As evidências disponíveis indicam que a inatividade física tem se configurado precocemente, especialmente a partir da adolescência (AZEVEDO JÚNIOR, 2011). Segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (Pnad), 62,1% dos brasileiros com 15 anos ou mais não praticaram qualquer esporte ou atividade física em 2015. Isso porque um número significativo de indivíduos não valoriza, não tem prazer em praticar ou encontram barreiras (ambientais, financeiras, educacionais) para incluir atividades físicas promotoras de saúde em seu dia a dia (NAHAS, 2013).

Levando em consideração a imprescindibilidade da atividade física para a vida humana, faz-se necessário remetermos ao seu conceito e para isso nos apropriamos da definição apresentada por Carvalho (1993, p.37) que diz:

A atividade física é um instrumento de expressão do conteúdo compreendido pela Educação Física. O termo atividade física carrega toda e qualquer ação humana que comporte a ideia de trabalho, trabalho aqui enquanto conceito físico. Realiza-se trabalho quando há gasto de energia. O gasto de energia ocorre quando o indivíduo se movimenta.

Em função dos benefícios a saúde e a qualidade de vida e devido ao elevado número de sedentarismo, passamos por um momento de mobilização no sentido de integrar intervenções para promoção de atividade física e a escola possui papel relevante nesse aspecto. Ainda que a escola não deva ser considerada o único espaço em que a formação humana aconteça, ela deve ser encarada como uma importante oportunidade na trajetória de estudantes de diferentes origens sociais, assim como uma alternativa para se construir alguns valores que terão impactos positivos na construção de uma sociedade que está em processo de transformação (ARAUJO; SILVA; IFB, 2017).

Dessa forma, iniciativas que estimulem a prática de atividades físicas em

grupos de adolescentes pode ser um caminho para sua propagação e continuidade ao longo da vida. Nesse contexto, a escola reúne diversas ferramentas para essa difusão, uma vez que nela se encontra quase a totalidade de indivíduos nessa faixa etária, expostos a mais competente fonte de informação sobre benefícios da prática de exercícios, os professores de Educação Física (SILVA *et al.*, 2016).

Nesta perspectiva, o ensino e a aprendizagem sobre atividade física relacionada à saúde têm como principal objetivo tornar as pessoas capazes de escolher a melhor maneira de desenvolver atividades do cotidiano, frente às representações culturais, sociais, econômicas, ambientais e biológicas. Assim, reconhecer as bases das abordagens teórico-metodológicas da Educação Física escolar permitirá a seleção de conteúdos, métodos, técnicas e critérios avaliativos que legitimem a Educação Física como um dos principais meios educacionais voltados para saúde (MUSSI *et al.*, 2016) e, respectivamente para qualidade de vida. Para isso,

a Educação Física escolar deve ir além da promoção da atividade física, de caráter fisiológico, dedicando-se à discussão dos fatores relacionados ao estilo de vida e à interferência ambiental, socioeconômica e cultural frente à promoção da saúde (MUSSI *et al.* 2016, p. 119).

Essa ideia de uma educação para saúde conquistou na nossa sociedade um valor imensurável, pretendendo desenvolver a compreensão de como se constrói a condição de saúde em cada realidade, proporcionando aos alunos a possibilidade de se tornarem capazes de agir na perspectiva da promoção da saúde em âmbito pessoal e coletivo. Deste modo, os alunos teriam oportunidade de vivenciar e compreender determinados conceitos de grande valor à sua formação. (MATTOS; NEIRA, 2008).

Segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs), com relação ao componente curricular Educação Física, o que se deseja do aluno do ensino médio é uma ampla compreensão e atuação das manifestações da cultura corporal, adquirindo uma postura autônoma diante das diversas práticas corporais durante e após o período escolar (BRASIL, 2000). De acordo com o documento da Base Nacional Comum Curricular (BNCC),

tratar de temas como o direito ao acesso às práticas corporais pela comunidade e a problematização da relação dessas manifestações com a saúde e o lazer permitirá aos estudantes a aquisição e/ou aprimoramento de certas habilidades. Assim, eles poderão consolidar não somente a autonomia para a prática, mas também a tomada de posicionamentos críticos diante dos discursos sobre corpo e a cultura corporal que circulam em diferentes campos da atividade humana (BRASIL, 2017, p.476).

Existe um consenso de que o papel da Educação Física para o ensino médio deve ser a educação através de experiências corporais integradas à reflexão sobre a cultura corporal do movimento e que esta abordagem deve atender a todos os alunos. No entanto, o que percebemos na prática é que os conteúdos das aulas muitas vezes concentram-se em atividades esportivas e de jogos refletindo uma Educação Física escolar que se distancia das metas educacionais propostas à disciplina e que valoriza apenas os alunos que possuem mais habilidades.

Gonçalves (1994, p.36) reforça esse pensamento ao afirmar que “A valorização excessiva do rendimento absorve o professor com medidas e avaliações e privilegia aqueles alunos que possuem melhores aptidões desportivas, incentivando a competição e a formação de elites”. Este mesmo autor ainda descreve que esse tipo de valorização inibe o fator pedagógico do desporto escolar que deveria visar à libertação integral do homem.

Não é novidade indicar que os esportes são os conteúdos mais trabalhados nas aulas de Educação Física e que também são os principais alvos de crítica por parte de alguns professores. Essas críticas, no entanto, não pretendem abolir ou negar o esporte como conteúdo das aulas de Educação Física, mas conscientizar que o mesmo seja adequado, pelo tratamento pedagógico, ao propósito do ensino (FREITAS *et al.*, 2016).

Além desse cenário de uma Educação Física reduzida à prática de esporte, observamos que algumas escolas não se preocupam em desenvolver ações educativas para levar adolescentes e jovens a adquirir hábitos que propiciem a prática regular de atividades físicas voltadas à saúde e qualidade de vida através das diversas práticas corporais.

Refletir sobre essas práticas corporais significa buscar a superação de uma visão que relaciona a Educação Física a uma perspectiva tecnicista que prioriza na escola a simples execução de exercícios destituídos de uma reflexão sobre o fazer corporal (PARANÁ, 2006). Contribuindo para ampliar as discussões apresentadas

acima, Bahia; Vieira; Farias (2016, p.38) descrevem que:

Como em todas as áreas, a Educação Física escolar passou por transformações históricas, políticas e educacionais, que por muito tempo, estiveram atreladas a práticas utilitaristas e procedimentais. Elas proporcionavam, ao estudante e ao professor uma visão estereotipada do verdadeiro papel social e educacional deste componente curricular na formação de valores e princípios capazes de formar pessoas críticas e autônomas.

Diante do cenário exposto, entendemos a necessidade da disciplina de Educação Física se adequar a uma realidade que apresente uma relevância social, onde o professor desenvolva um trabalho que esteja vinculado ao cotidiano do aluno e não apenas a abordagem de fundamentos esportivos ou a execução de exercícios na perspectiva tecnicista. Acreditamos que o trabalho do professor deve ir além do ensinar a jogar, deve, sobretudo, possibilitar aos alunos o conhecimento e a vivência de atividades que proporcionem uma melhor percepção das práticas corporais e sua relação com a saúde e a qualidade de vida.

Além disso, enxergamos a importância de ampliar o campo das discussões sobre essa temática, bem como de organizar e propor possibilidades de ações pedagógicas que fomentem o debate com os alunos sobre saúde e qualidade de vida no contexto da formação humana integral.

Isto posto, esperamos contribuir com as reflexões sobre a prática da Educação Física escolar através do desenvolvimento de um produto educacional (cartilha) que possibilite aos professores o acesso a sugestões de eixos temáticos e atividades que sirvam como inspiração para o planejamento de suas aulas.

1.1 ESTADO DA ARTE DO PROBLEMA DE PESQUISA

Uma significativa parte das pesquisas que indicam os caminhos percorridos pela Educação Física dentro do contexto do ensino médio busca analisar os conteúdos que são abordados nas aulas (SILVA, 2015) (SOUZA; PAIXÃO, 2016) (MENTZER *et al.* 2017), assim como a motivação dos alunos e a sua participação nas aulas de Educação Física (SANTOS *et al.*, 2016) (MENTZER *et al.*,2017).

Os resultados da pesquisa de Santos *et al.* (2016) mostraram que atualmente o que desmotiva os adolescentes de 16 a 18 anos é o incentivo a prática de esporte voltados para competição e alto rendimento nas escolas. No entanto, esses

adolescentes demonstraram interesse em aprender modalidades esportivas na perspectiva de proporcionar bem estar e qualidade de vida. Os autores acreditam que esse interesse pode está relacionado aos projetos políticos pedagógicos da escola assim como a divulgação da mídia, na abordagem de temas relacionados à alimentação, a prática de exercícios físicos e os benefícios dos mesmos ao longo da vida.

Segundo Silva (2015) em seu estudo, apenas 35% dos professores possuem um currículo de conteúdos pré-estabelecidos, e 90% utilizam o método global que valoriza o ensino do esporte, mostrando que mesmo havendo um projeto político pedagógico, os professores de Educação Física possuem uma visão simplista de sua atuação e representatividade no contexto escolar.

Essa conclusão é corroborada pelas pesquisas de Souza e Paixão (2016) ao relatarem que existe certa resistência dos professores em aplicar novas metodologias, conteúdos e práticas de ensino, conservando a hegemonia do esporte mediante os demais conteúdos do componente curricular. Nunes, Perfeito e Chame (2016, p.) contribuem com a discussão declarando que:

Ao abordarmos o tema esporte como conteúdo hegemônico da Educação Física Escolar, confirmou-se pela revisão de literatura que a escola assumiu o ensino do esporte, praticamente, como única estratégia de ensino. E esta é uma constatação fácil de ser percebida em quase toda instituição escolar, seja ela particular ou pública. O esporte não pode e nem deve ser o único conteúdo da Educação Física Escolar trabalhado nas exposições ao longo de um ano letivo.

Nos estudos citados acima, fica evidenciado a necessidade de outros conteúdos, além dos esportes, serem experimentados no ensino médio. Nesse sentido, Mentzer *et al.* (2017) concluíram em sua pesquisa realizada com professores de Educação Física de Institutos Federais dos estados de São Paulo e Minas Gerais que a forma como a Educação Física é concebida nessas Instituições busca a superação do ensino de caráter tecnicista e esportista, trazendo para a realidade da disciplina conteúdos diversificados e contextualizados. Os autores afirmam que a Educação Física escolar deve proporcionar possibilidades de movimentos, de sentidos e significados possibilitando ao aluno a vivência de novas experiências bem como a construção de uma autonomia crítica.

Em um estudo de revisão sobre tratamentos e abordagens da Educação

Física no ensino técnico, Gasparotto e Navarro (2017), evidenciaram a escassez de estudos publicados em que se debate a Educação Física no ensino técnico. Entre os estudos incluídos nesta pesquisa, três estudos discutiram a legitimidade da disciplina de Educação Física no ensino técnico. Com base na discussão apresentada pelos autores percebe-se extremamente importante que a Educação Física ganhe um novo formato, que busque conhecimentos e ações possíveis de interferir com efetividade durante as aulas no ensino técnico como uma disciplina importante na formação integral do aluno e no contexto educacional da instituição. Os outros estudos analisaram ações desenvolvidas por docentes de Educação Física, demonstrando que as diferentes formas de abordagens da mesma disciplina e a equivocada imagem de “aula livre”, exemplificam motivos para dificuldade de legitimação da Educação Física como disciplina escolar de relevância acadêmica.

Levando em consideração esse cenário da Educação Física, exploramos alguns estudos que abordam ações e propostas pedagógicas para o ensino-aprendizagem da disciplina. No entanto, percebemos uma escassez de pesquisas que tratem dessas ações voltadas para qualidade de vida e saúde.

Em meio a essa busca podemos destacar alguns estudos que trazem o uso das tecnologias digitais de informação e comunicação (TIDCs) no ensino da Educação Física (FRAIHA, 2016) (FUJIVARA; CÂNDIDO, 2014). Ambos os estudos discutiram o ensino de modalidades esportivas por meio do uso das TIDCs, sendo considerados significativos os estudos para a construção de novas propostas pedagógicas para o ensino das modalidades esportivas.

Dando importância a outras propostas de ações pedagógicas para além do esporte, encontramos uma pesquisa que consiste em um projeto de implementação pedagógica de treinamento funcional para alunos do ensino médio de uma escola estadual de Palmital. Os resultados do projeto proporcionaram metodologias inovadoras e atualizadas para a disciplina de Educação Física, tornando-a mais atraente com objetivos motivacionais para atender as necessidades dos alunos (RODRIGUES; PORTELA, 2016).

Evidenciamos, ainda, um estudo experimental aplicado no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense (IFSul), que teve como objetivo analisar a implantação do projeto “Educação Física + praticando saúde na escola” junto à disciplina de Educação Física no ensino médio integrado. O projeto resumiu-se numa proposta curricular simplificada para disciplina, a ser acrescentada e

adaptada ao planejamento de todas as escolas envolvidas, do 6º ano do ensino fundamental ao 3º ano do ensino do médio a partir da sistematização de conteúdos relacionados à prática de atividades físicas e saúde em geral. Além de sugerir uma distribuição dos conteúdos para cada série, o projeto trouxe sugestões práticas de estratégias metodológicas a serem utilizadas em aula, de modo que os diferentes conteúdos possam ser abordados de diversas formas (OTTE, 2013).

Frente a esse cenário acerca da realidade da Educação Física escolar, esta pesquisa tem a seguinte questão para refletir: Como a saúde e a qualidade de vida podem ser abordadas pela Educação Física no contexto do ensino médio integrado, na perspectiva da formação integral do sujeito?

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo Geral

- Desenvolver uma cartilha digital sobre saúde e qualidade de vida para professores de Educação Física a partir de uma ação pedagógica realizada com alunos do curso técnico de recursos pesqueiros do campus Cabedelo do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB).

1.2.2 Objetivos Específicos

- Identificar a percepção de saúde e os benefícios percebidos da prática de atividade física pelos alunos.
- Elaborar e executar uma ação pedagógica que discuta os sentidos e práticas de uma Educação Física voltada para qualidade vida e saúde nas esferas pessoal e social.
- Traçar um paralelo sobre a percepção de saúde e os benefícios percebidos da prática de atividade física dos alunos antes e após a ação pedagógica.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 EDUCAÇÃO, TRABALHO E ENSINO MÉDIO INTEGRADO: PENSANDO CAMINHOS PARA UMA FORMAÇÃO HUMANA INTEGRAL.

A politecnia é entendida pelo pensamento marxista como sendo o fermento de transformação que contribui para o fortalecimento e crescimento das forças produtivas, bem como para o aumento da contradição do capitalismo. Essa conjuntura fortalece o trabalhador, tornando-o mais crítico e transformando-o em um elemento de mudança social. Além disso, o ensino politécnico é considerado instrumento essencial para o desaparecimento do ensino geral, através da restauração do trabalho manual com o intelectual (BASTOS, 1991).

A escola unitária Gramsciana também busca essa superação da separação entre trabalho manual e intelectual, apresentando-se como um caminho para uma educação que não se limita apenas a ascensão social ou qualificação profissional, mas que tem como um dos seus princípios a unidade dialética entre teoria e prática, proporcionando uma formação plena do indivíduo, onde o mesmo possa desenvolver várias formas de trabalho e ter autonomia para escolher a atividade que pretende realizar (DUARTE; OLIVEIRA; KOGA, 2016)

Diante da hegemonia do sistema capital e das relações sociais, discutir sobre politecnia e escola unitária, numa perspectiva de educação para todos e de forma plena, ainda é algo distante de se materializar. No entanto, é possível reivindicar por escolas que tenham o trabalho como princípio educativo. Nesse caso, o ensino médio integrado pode ser a travessia para se chegar à formação humana integral, politécnica, unitária (MOURA; SILVA; FILHO, 2015). Santos, Nadalette e Soares (2017) acrescentam que no Brasil, a integração pode ser vista como uma solução provisória para essa formação dada a dificuldade da implementação da politecnia em um país em que a realidade do trabalho faz parte da vida de muitos jovens. Na educação brasileira o ensino médio integrado existe como uma possibilidade intelectual, física e tecnológica de formação humana que tem como base o trabalho, a ciência, a tecnologia e a cultura (MOURA; SILVA; FILHO, 2015).

As discussões sobre ensino integrado ganharam maior visibilidade no Brasil a partir de 2008, com a política de implantação dos Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia. Nessa perspectiva, as atenções foram direcionadas para a

compreensão de uma formação plena para o mundo do trabalho, buscando afastar a concepção tecnicista praticada nas políticas públicas (DALIA; FRAZÃO, 2017).

O ensino médio integrado para Araújo e Frigotto (2015) é uma proposição pedagógica que não se contenta com a socialização fragmentada da cultura, onde algumas atividades humanas são desenvolvidas e outras não, mas sim, uma proposição que se compromete com o processo formativo que promove o desenvolvimento de suas amplas capacidades intelectuais e físicas, ou seja, que se compromete com a utopia de uma formação inteira.

Nessa mesma linha de pensamento, Frigotto, Ciavatta e Ramos (2005), acreditam que uma formação integral exige uma participação ativa dos sujeitos através da socialização dos diferentes saberes e da realização de um trabalho integrado que incorpore as experiências formativas trazidas, individualmente, pelos diferentes sujeitos. Possibilitando, assim, “a superação da fragmentação do conhecimento, bem como a construção de saberes significativos e contextualizados à realidade social, econômica e cultural” (ARAUJO; SILVA; IFB, 2017, p. 11).

Dessa forma, “O papel fundamental da escola de nível médio será, então, o de recuperar a relação entre o conhecimento e a prática do trabalho” (SAVIANI, 2007, p. 160), promovendo uma formação em sua totalidade ao relacionar as dimensões trabalho, ciência e cultura (MELO; SILVA, 2017). Portanto, aos alunos devem ser proporcionados “o domínio dos fundamentos das técnicas diversificadas utilizadas na produção, e não o mero adestramento em técnicas produtivas. Não a formação de técnicos especializados, mas de politécnicos” (SAVIANI, 2007, p. 161).

Dada essa possibilidade de uma formação integrada, torna-se necessário pensar formas de organizar o trabalho pedagógico para que a escola se apresente, de fato, como um agente transformador da sociedade (BRAGA *et al.*, 2017).

Tal forma de organização pedagógica implica em um processo de ensino e aprendizagem que se integrem às dimensões da ciência, do trabalho, da cultura e da tecnologia, e também em uma organização curricular diferenciada (SOBRINHO, 2017), baseada nos princípios da contextualização, da interdisciplinaridade e do compromisso com a transformação social (ARAÚJO; FRIGOTTO, 2015). Deste modo, com a formação integrada, são incluídas no currículo vivências individuais e coletivas, através de um processo de contextualização, possibilitando o desenvolvimento de um profissional mais humano e completo (SILVA-PEREIRA; SANTOS, 2017).

Além da organização curricular, a utilidade dos conteúdos, nessa perspectiva de integração, passa a ter como base a utilidade social, e não mais a necessidade imediata do mercado. Promovendo, desse modo, a formação do indivíduo em sua capacidade de trabalhar, de viver coletivamente e de agir com autonomia sobre sua realidade (ARAÚJO; FRIGOTTO, 2015).

Os autores acima citados consideram, ainda, que não há uma única forma de promover a integração entre teoria e prática no ensino médio, mas que existem práticas pedagógicas mais adequadas ao projeto de ensino integrado. E que tais práticas, requerem, sobretudo, uma atitude docente integradora, orientada pela ideia de práxis (ARAÚJO; FRIGOTTO, 2015).

Dito isto, entendemos a importância de discutir a Educação Física como elemento fundamental na formação humana integral, sendo necessário, portanto, fazer um breve resgate histórico dos seus desdobramentos e significados desde os primórdios da humanidade até os dias atuais.

2.2 RAÍZES HISTÓRICAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA.

Historicamente diversas respostas vêm sendo construídas quando se questiona o que é Educação Física. Podemos afirmar que os diferentes entendimentos que temos sobre ela se originaram das necessidades sociais e culturais identificadas em diferentes momentos históricos (COLETIVO DE AUTORES, 1992). O homem vive e interage dentro de um contexto social, atuando sobre a realidade e modificando-a, esta, por sua vez, influencia e direciona as formas de pensar, sentir e agir do homem. Por isso, a forma do homem lidar com sua corporeidade está ligada a condicionamentos sociais e culturais (GONÇALVES, 1994).

Assim o homem, simultaneamente ao movimento histórico da construção de sua corporeidade, foi criando outras atividades, outros instrumentos e através do trabalho foi transformando a natureza, construindo a cultura e se construindo [...] É preciso que se entenda que o homem não nasceu pulando, saltando, arremessando, balançando, jogando, etc. Todas essas atividades corporais foram construídas em determinadas épocas históricas, como respostas a determinados estímulos, desafios ou necessidades humanas (COLETIVO DE AUTORES, 1992, p.39).

Segundo Ramos (1982), a história dos exercícios físicos é escola de cultura e educação, pois nos ensina a conhecer a humanidade através das pessoas e acontecimentos. Para ele, conhecer o que aconteceu no passado nos permite compreender melhor o que acontece no presente.

Desde os primórdios da humanidade, diversas práticas utilitárias foram transmitidas através das gerações. Na Pré-história, os exercícios físicos tinham como objetivo a luta pela vida, a preparação guerreira, os ritos e cultos, os jogos utilitários e recreativos, bem como as ações competitivas (RAMOS, 1982).

Quando falamos da Antiguidade, algumas atividades tinham destaque pela maior aceitação como: a luta livre, o boxe e a esgrima com bastão. Em virtude das condições de vida de alguns povos dessa época eram também realizadas atividades que desenvolviam a força, a agilidade e a resistência. Na Grécia, exercitar o corpo constituía meio para formação do espírito e da moral, sendo em Atenas o exercício voltado para eficiência educacional, fisiológica, terapêutica e estética, enquanto em Esparta, o exercício era voltado para preparação militar, a disciplina cívica, o endurecimento do corpo e a energia física e espiritual (RAMOS, 1982).

A partir do século XVIII, no Ocidente, em virtude das ideias clássicas, desenvolve-se o interesse pela vida natural e os exercícios físicos são utilizados como agentes da educação e a partir da segunda metade deste mesmo século surgiram os primeiros sistemas regulares de Educação Física elaborados segundo determinados princípios pedagógicos, dando evidência aos movimentos ginásticos (RAMOS, 1982).

O final do século XVIII e início do século XIX, constituiu-se em cenário de construção e consolidação da sociedade capitalista, para qual era necessário construir um homem mais forte e mais ágil, dando um papel de destaque aos exercícios físicos nesse período. Eles passaram a serem entendidos como “receita e remédio”, acreditando-se que apenas através dos exercícios físicos seria possível adquirir o corpo saudável e disciplinado que a sociedade capitalista exigia. Assim, cuidar do corpo passou a ser uma necessidade, visto que a força física transformou-se em força de trabalho e passou a ser vendida como mercadoria (COLETIVO DE AUTORES, 1992).

Houve, então, nesse período, a preocupação de incluir os exercícios físicos nos currículos escolares. “Desenvolver e fortalecer física e moralmente os indivíduos era, portanto, uma das funções a serem desempenhadas pela Educação Física no

sistema educacional, e uma das razões para a sua existência” (COLETIVO DE AUTORES, 1992, p.52). A Educação Física nas escolas era entendida como uma disciplina exclusivamente prática que remetiam a métodos militares de disciplina e hierarquia (COLETIVO DE AUTORES, 1992).

Após a segunda guerra mundial surgiram outras tendências da Educação Física escolar, havendo a predominância do esporte como principal conteúdo de ensino – tal predominância que perdura até os dias atuais. Sendo essa identidade esportiva fortalecida pela pedagogia tecnicista. (COLETIVO DE AUTORES, 1992).

Para Oliveira (1997), alguns fatores podem estar impedindo novas formas de abordagens de conteúdos da Educação Física e novas tendências educacionais na escola, dentre elas podemos citar: a falta de preparo dos professores para novas estratégias metodológicas e o medo da instabilidade frente a novos conteúdos.

No entanto, atualmente, apesar da forte influência do esporte é possível encontrarmos alguns movimentos renovadores da Educação Física que se caracterizam pelo caráter humanista, que tem como fundamento os limites e os interesses do homem, que aproxima o aluno da percepção da totalidade das suas atividades, permitindo-lhe articular a sua ação com o sentido que ela tem (COLETIVO DE AUTORES, 1992).

2.3 EDUCAÇÃO FÍSICA COMO ATO EDUCATIVO: UMA PRÁTICA TRANSFORMADORA.

A Educação Física, antes mesmo de se tornar ciência, é uma tarefa educativa, pois em suas raízes mais profundas, tem o compromisso com o crescimento, o desenvolvimento e o bem-estar do ser humano, ou seja, trata-se de um ato educativo comprometido com a totalidade, não apenas individual, mas também social (SANTINI, 1990).

Nesse aspecto, Gonçalves (1994) acredita que a Educação Física enquanto prática educativa que age sobre o homem transformando-o, só terá sentido se for compreendida na sua dimensão histórico-social. Isso porque, as ações motoras têm um sentido subjetivo enraizado na história individual de cada ser. “Assim, o professor de Educação Física, ao orientar as ações motoras dos alunos, deverá levá-los a vivenciar autênticas experiências corporais, em que o aluno forme seus próprios significados de movimento” (GONÇALVES, 1994, p. 77).

No entanto, é importante levarmos em consideração que a Educação Física não deve ser uma educação para o movimento, em que as ações motoras são o objetivo principal da educação física, perdendo dessa forma, a identidade da mesma como componente de uma educação humanista (FREIRE, 1989). “Todo exercício físico que se constitui numa mera repetição ignora a essência do movimento humano, que é uma totalidade aberta, e encerra em si uma relação dialética do homem com o mundo” (GONÇALVES, 1994, p. 112). Para Freire (1989, p.84) “a Educação Física não é apenas educação do e pelo movimento: é educação de corpo inteiro”.

Essa ideia é reforçada por Darido *et al.* (2010), ao afirmarem que o processo de ensino e aprendizagem deve ultrapassar o limite de realização de movimentos, proporcionando, dessa forma, aos alunos, observar, analisar, criticar e contextualizar os conteúdos desenvolvidos nas aulas de Educação Física. E para que isso seja possível, é necessário quebrar o ciclo que vem ocorrendo historicamente da oferta exclusiva de conteúdos esportivos pelos professores de Educação Física. Essa tendência da prática esportiva, muitas vezes destituída de sentido para o aluno, valoriza, principalmente, a competição e a formação tecnicista, em detrimento de princípios educacionais (GONÇALVES, 1994).

Desse modo, faz-se necessário refletir sobre uma nova forma de abordar a Educação Física, em que privilegie o “pensar sobre o agir” a partir das características e necessidades de cada indivíduo, para que ela deixe de ser reproduzida e passe ser compreendida, discutida e contextualizada (ARAÚJO, 2014).

De acordo com Gonçalves (1994) essa nova forma de abordagem da Educação Física deve estar engajada numa práxis que proporcione a construção de um mundo mais humano, com indivíduos mais autônomos, criativos, participativos e que conheçam as transformações ocorridas em seu corpo, para que dessa forma eles se sintam engajados em uma ação transformadora. “Entendemos a aula como um espaço intencionalmente organizado para possibilitar a direção da apreensão, pelo aluno, do conhecimento específico da Educação Física e dos diversos aspectos das suas práticas na realidade social” (COLETIVO DE AUTORES, 1992, p.87).

Dessa forma, compreendemos a relevância de fomentar a prática de atividades físicas através da conscientização acerca da sua relação com a saúde e a qualidade de vida dentro do contexto das aulas de Educação Física do ensino médio

integrado.

2.4 A SAÚDE E A QUALIDADE DE VIDA DENTRO DE UMA VISÃO INTEGRADA.

Qualidade de vida, saúde e educação são vertentes que estão intimamente relacionadas, uma vez que, inúmeras variáveis de intervenção na área da saúde e qualidade de vida são representadas por ações educativas (MARCO, 2001). Diversas questões surgem quando aprofundamos esse debate, uma delas refere-se à influência da relação entre as pessoas, o ambiente e a sociedade sobre a qualidade de vida e a saúde (GONÇALVES; VILARTA, 2004).

Para a discussão sobre qualidade de vida elencamos a definição proposta por Nahas (2013, p. 15) que diz: “considero qualidade de vida como sendo a percepção de bem-estar resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano”.

Essa definição é complementada por Simões (2001) ao afirmar que a qualidade de vida pode está relacionada a diversos aspectos como: as importantes experiências que surgem após as necessidades básicas serem cumpridas, a possibilidade de praticar atividades físicas regulares, os conhecimentos essenciais ao consumo de serviços e produtos culturais, ou ainda, pela construção de um estilo de vida em que vivências interiores tornam-se fator de satisfação e felicidade.

Corroborando as definições acima, de acordo com o a Organização Mundial de Saúde (OMS) a qualidade de vida é “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. (BRASIL, 2013).

O conjunto das adaptações biológicas, culturais, econômicas e sociais que vivenciamos ao longo da nossa vida resulta em alterações comportamentais que podem refletir positivamente sobre os aspectos e as condições de saúde, bem-estar e qualidade de vida. A adoção de novos hábitos e comportamentos saudáveis depende de um processo educacional e cultural que abrangem a família, a comunidade e a sociedade (GONÇALVES; VILARTA, 2004). “Além disso, o meio social em que nos inserimos tem papel crucial na disponibilização de condições que permitam a prática de atividade física e do lazer ativo” (GONÇALVES; VILARTA, 2004, p. 51).

De acordo com Domingues (2011), é papel dos profissionais da área da saúde,

principalmente dos professores de Educação Física, propagar conceitos e práticas que guiarão a população na busca por um estilo de vida saudável, que promova saúde e qualidade de vida por meio da atividade física. Ainda segundo esse mesmo autor, só através desse conhecimento é possível esperar que mudanças positivas ocorram por uma vida mais ativa.

Complementamos essa discussão com a palavra de Nahas (2013) ao descrever que existem dois fatores cruciais que colocam em risco a saúde e o bem-estar. Primeiro, o comportamento individual decorrente tanto da vontade da pessoa como também das informações que ela possui. E o segundo fator, e não menos importante, que seria as barreiras e oportunidades presentes na realidade social.

Com relação à quantidade e o tipo de atividades físicas necessárias para promoção de saúde e qualidade de vida, Barros *et al* (2011, p.59) afirmam que:

Ao propor uma recomendação, procura-se traduzir o corpo de evidências acumuladas sobre os benefícios da prática de atividade física, estabelecendo-se parâmetros básicos para a formulação de políticas públicas e de práticas profissionais. Ao passo em que estão bem estabelecidos os benefícios da prática regular de atividades físicas para saúde de pessoas adultas, as evidências a respeito desta inter-relação em crianças e adolescentes ainda são escassas. Isso decorre de muitos fatores, como a dificuldade de efetuar medidas de atividade física e dos desfechos em saúde e de acompanhar estes sujeitos por tempo suficiente até que tais desfechos possam ser observados.

Somente a partir de 2009, foi realizada a pesquisa com escolares adolescentes (PeNSE), em parceria com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) e com o apoio do Ministério da Educação (MEC). A pesquisa tem como objetivo subsidiar o monitoramento de fatores de risco e proteção à saúde em escolares do Brasil e identificar as questões prioritárias para o desenvolvimento de políticas públicas voltadas para a promoção da saúde em escolares, em especial o Programa Saúde na Escola (PSE). Em suas três edições, nos anos de 2009, 2012 e 2015, o questionário da pesquisa abordou os quatro fatores de risco em comum para as doenças crônicas (tabagismo, sedentarismo, alimentação inadequada, consumo de álcool) além de aspectos socioeconômicos, contexto social e familiar, percepção da imagem corporal, entre outros. Segundo o Ministério da Saúde, com os resultados da PeNSE, os profissionais relacionados aos setores de saúde e educação ganham outros parâmetros para a orientação e a

avaliação de um conjunto de políticas destinadas aos adolescentes e escolares (BRASIL, 2018).

Com relação à saúde não temos dúvida que é um dos objetivos relevantes da Educação Física. No entanto, a saúde não pode ser vista apenas pelo aspecto biológico, trazendo uma visão fragmentária do homem, nem muito menos ser dissociada da realidade social. Ela deve ser vista dentro de uma visão integrada, levando em consideração que o contexto social e a realidade socioeconômica determinam, na maioria das vezes, as relações do homem com seu corpo, com sua saúde e com sua qualidade de vida (GONÇALVES, 1994).

À vista disso, optamos por nos basear no conceito ampliado de saúde proposto por Oliveira, Martins e Bracht (2015). Tais autores sugerem que o cuidado de si e do outro, a inclusão e o respeito são elementos que colaboram no processo de ampliação do conceito de saúde de uma perspectiva que se restringe à ausência de doenças e que leva em consideração apenas os aspectos biológicos, para uma concepção centrada na “potencialização” da vida das pessoas no contexto do plano pessoal até o plano das relações sociais.

Nesse íterim, entendemos a importância de apresentar uma Educação Física escolar numa perspectiva transformadora, em que:

Dentro dessa perspectiva, a saúde pessoal não pode ser vista fora da concepção de homem como totalidade dialética, que possui uma história pessoal, imersa em um todo social, que determina, em grande parte, suas condições de saúde. Por outro lado, a saúde coletiva não pode ser pensada como um fenômeno isolado, mas, sim, como um fenômeno social, histórico, que abriga, na sociedade contemporânea, a exploração e dominação. A alternativa transformadora, na visualização da relação da Educação Física com a saúde, não subtrai dela esses objetivos, nem minimiza sua importância, mas, sim, propõe uma nova forma de tratar essa problemática e integrá-la em sua práxis, a partir dessa concepção (GONÇALVES, 1994, p. 158).

Assim, através dessa abordagem da Educação Física é possível construir responsabilmente o saber (ROSÁRIO, 2001), dando um sentido mais humano às práticas corporais, elencando temas cotidianos e possibilitando ações voltadas à educação para a saúde ampliada, superando os aspectos biológicos atribuídos ao seu conceito, para que os indivíduos possam entender, de fato, a importância e os motivos pelo qual devem manter a prática da atividade física não apenas dentro da escola, mas também fora dela.

3 METODOLOGIA

3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

3.1.1 Quanto à classificação da pesquisa

Esta pesquisa classifica-se como pré-experimental por ser uma pesquisa em que “um único grupo é estudado apenas uma vez, em seguida a algum agente ou tratamento presumidamente capaz de causar algum tipo de mudança” (GIL, 2008, p.53). Ou seja, a pesquisa pré-experimental trata-se de uma pesquisa que consiste em determinar um objeto de estudo, selecionar as variáveis capazes de influenciá-lo e definir formas de observação dos efeitos que a variável produz no objeto (GIL, 2017), no entanto, diferentemente de uma pesquisa experimental, ela não possui um grupo controle ou é aplicado pré e pós-testes a um único grupo (CAMPBELL; STANLEY, 1979 *apud* GIL, 2017).

No caso do presente estudo, foi realizada uma ação pedagógica e aplicado a um mesmo grupo, um questionário antes e após a ação para verificar se houve mudanças na percepção de saúde e nos benefícios percebidos pela prática de atividade física.

3.1.2 Quanto à abordagem da pesquisa

Quanto à abordagem adotada, nossa pesquisa é caracterizada como quantitativa. Entende-se por pesquisa quantitativa a investigação que se apoia predominantemente em dados estatísticos, o que não significa dizer que não se possam incluir dados qualitativos, uma vez que o fator quantidade não exclui o fator qualidade. No entanto, não basta que contenha apenas dados estatísticos, mas é necessário que fundamente neles as suas conclusões (RODRIGUES, 2007).

Destacamos, ainda, que a abordagem quantitativa é baseada em dados mensuráveis de variáveis, onde através de técnicas específicas, tais como: questionários com respostas de múltipla escolha, cálculos de média, índices e escalas, por exemplo, se verifica e explica a existência, relação e influência de uma variável sobre a outra (FONSECA, 2012).

3. 1. 3 Quanto à tipologia da pesquisa

Com relação à tipologia trata-se de uma pesquisa descritiva. Essa opção metodológica se justifica uma vez que envolve o uso de questionário enquanto técnica de coleta de dados visando descrever as características de determinado fenômeno ou população ou ainda o estabelecimento de relações entre variáveis (GIL, 2008).

3.2 UNIVERSO, AMOSTRAGEM E AMOSTRA

O universo da pesquisa consiste em 62 estudantes das duas turmas de 1º ano do curso de recursos pesqueiros (RP) do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba – campus Cabedelo.

A escolha pela turma de 1º ano para aplicação da ação pedagógica se deu baseada no plano pedagógico de curso (PPC). A ementa e os objetivos para esse nível de ensino foram as que melhor se enquadraram para nossa proposta de ação. Além disso, levamos em consideração que se pretendemos propor uma abordagem da Educação Física que foge desse conceito de atividade puramente esportiva, pensamos que seja interessante essa abordagem em turmas que estão ingressando na rede de ensino para que essa visão da Educação Física seja desconstruída.

Por via de regra, as pesquisas englobam um universo de elementos que se torna impraticável considerá-la em sua totalidade. Por isso, é comum se trabalhar com apenas uma parte dos elementos que compõem o universo (GIL, 2008). Desta forma, optamos por aplicar em nosso estudo a amostragem por acessibilidade ou conveniência proposta por Gil (2008) que consiste em selecionar os elementos a que se tem acesso e que possam ser considerados representativos de todo o universo.

Essa opção metodológica de amostragem se deu por dois motivos. O primeiro deles foi o fato de se tratar de uma ação pedagógica com duração de um bimestre, por esta razão, tornava-se inviável a pesquisadora aplicar o estudo no universo da pesquisa. O segundo motivo diz respeito à anuência dos professores de Educação Física em conceder tal período de tempo para aplicação da ação – motivo este que também levou a escolha do curso de recursos pesqueiros do campus Cabedelo.

À vista disso, a ação pedagógica foi desenvolvida em apenas uma turma de 37 alunos de 1º ano de RP, no entanto, utilizamos como critério de exclusão da

pesquisa os questionários que não foram preenchidos de maneira adequada. Portanto, a amostra do estudo foi composta por 30 alunos.

3.3 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

O instrumento de coleta de dados utilizado pela nossa pesquisa foi o Questionário para medida de Atividade Física e Fatores associados em Adolescentes (QAFA) (FARIAS JUNIOR, 2010) (ANEXO A). O mesmo apresenta níveis satisfatórios de reprodutibilidade “teste-reteste” e validade (FARIAS JUNIOR, 2010). Segundo Fonseca (2012) o questionário é utilizado para obter informações, de forma sistemática e ordenada, sobre as variáveis que intervêm na investigação.

O QAFA (FARIAS JUNIOR, 2010) é composto por escalas para mensurar fatores associados à atividade física em adolescentes (atitude, autoeficácia, apoio social para prática de atividade física, ambiente percebido, comportamentos sedentários, benefícios percebidos da prática de atividade física e percepção de saúde). No entanto, por considerar que algumas questões se distanciam do nosso objeto de estudo, nos apropriamos de forma resumida de suas questões utilizando para nossa pesquisa duas das medidas dos fatores associados, melhor descritas no quadro 1 abaixo.

Quadro 1 - Medidas dos fatores associados à atividade física utilizados na pesquisa.

BENEFÍCIOS PERCEBIDOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA	Escala de itens com as seguintes categorias de respostas: discordo muito, discordo, concordo e concordo muito.
PERCEPÇÃO DE SAÚDE	Serão agrupadas categorias de resposta em “percepção negativa de saúde” (ruim, regular) e “percepção positiva de saúde” (bom, muito bom, excelente).

Fonte: (FARIAS JUNIOR, 2010).

A escolha por aplicar o QAFA (FARIAS JUNIOR, 2010) se deu pelo fato de ser um questionário completo, validado e que apresentava nos dois tópicos escolhidos

para análise dos dados as perguntas satisfatórias para identificar e comparar a percepção de saúde e os benefícios percebidos da prática de atividade física dos alunos.

Os demais tópicos do questionário não foram analisados nesse estudo, por dois motivos: serem questões que não haveria mudança de respostas pela natureza da própria pergunta, ou por serem questões que se relacionam de forma mais ampla com o objetivo específico da nossa proposta, dando uma abrangência maior do que a que traçamos para nosso estudo. Sabendo disso, ainda assim optamos por utilizar o questionário de Farias Junior (2010), pois tínhamos interesse em analisar os dados dos demais tópicos em outras publicações.

O questionário foi aplicado inicialmente para identificar a percepção de saúde e os benefícios percebidos da prática de atividade física pelos alunos. A partir desse diagnóstico, foi elaborada e executada a ação pedagógica. Ao término da ação, reaplicamos o questionário para verificarmos se houve mudanças na percepção de saúde e nos benefícios percebidos da prática de atividade física dos alunos.

3.3 ASPECTOS ÉTICOS

O projeto de pesquisa foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba com número de parecer 3.229.267 (ANEXO B). Destacamos ainda que foi solicitado o termo de Consentimento Livre e Esclarecido (ANEXO C) aos pais dos alunos com idade inferior a 18 anos e o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (ANEXO D) destinado a todos os alunos.

3.4 DESENVOLVIMENTO DA AÇÃO PEDAGÓGICA

A ação pedagógica foi desenvolvida no ano letivo de 2019 no período de 10 de abril a 12 de junho. O desenvolvimento da ação se deu através de aulas teórico-práticas durante um bimestre, que ocorriam às quartas-feiras das 15h50min às 17h30min, correspondendo ao total de 14 aulas de 50 minutos. Além dessas aulas, outras duas foram disponibilizadas para aplicação de questionários, entrega de termos e explicação da pesquisa, totalizando um número de 16 aulas.

No primeiro contato com a turma foi realizada uma explicação prévia da

pesquisa, seguida da entrega dos termos de consentimento e assentimento. A primeira aula foi destinada a avaliação antropométrica e aplicação do questionário, em que o mesmo foi respondido pelos próprios adolescentes, mediante as orientações prévias fornecidas pelo pesquisador. Levamos os alunos para o pátio localizado em frente ao gabinete médico e com a ajuda da professora de Educação Física, realizamos individualmente a pesagem e medição de estatura. As medidas foram utilizadas tanto no preenchimento do questionário aplicado, como também, disponibilizadas a Instituição, tendo em vista que faz parte das exigências da mesma.

O quadro a seguir descreve os eixos temáticos desenvolvidos na ação pedagógica. No Apêndice B estão disponíveis os planos de aulas utilizados na ação.

Quadro 2 - Eixos temáticos desenvolvidos na ação pedagógica.

EIXOS TEMÁTICOS
Atividade física, exercício físico, aptidão física e suas relações com saúde e qualidade de vida.
Corpo e mídia: consequências da busca do corpo ideal para saúde e qualidade de vida.
Jogos e brincadeiras populares: construindo diálogos sobre promoção de saúde e qualidade de vida através dessas práticas corporais.
Saúde e qualidade de vida nas relações sociais: atitudes inclusivas que estimulam o cuidado com o outro.

Fonte: Autora (2019).

Para elaboração da ação pedagógica e escolha dos eixos temáticos tomamos como ponto de partida o plano da disciplina de Educação Física do 1º ano disponível no Plano Pedagógico de Curso (PPC) do curso técnico integrado em recursos pesqueiros. A seguir disponibilizamos o quadro com a ementa, o objetivo geral do componente curricular e seu respectivo conteúdo programático para o primeiro bimestre e em seguida descreveremos como foram implementados os quatro eixos temáticos.

Quadro 3 - Plano de disciplina

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física
CURSO: Técnico em recursos Pesqueiros (integrado)
NÍVEL: 1ª série
EMENTA
Estudo da composição corporal; noções básicas de fisiologia aplicada à atividade física; noções de programas de treinamento; capacidades físicas para o esporte e à saúde; vivência de atividades desportivas – modalidades individuais e coletivas.
OBJETIVO GERAL
Proporcionar ao educando conhecimentos que o ajude na harmonia entre corpo e mente, desenvolvendo o gosto pela prática da cultura corporal, propiciando oportunidades de conhecimentos teóricos e experiências práticas para uma vida mais saudável.
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO
<p>I UNIDADE: Atividade Física, exercício e Aptidão física X Sedentarismo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avaliação antropométrica dos alunos; • Estudo da antropometria como ferramenta promotora da saúde; • Diferenças e definições entre atividade Física, exercício físico, aptidão e sedentarismo; • Estudo das capacidades físicas: força, coordenação, resistência, agilidade e equilíbrio; • História dos esportes nas Olimpíadas.

Fonte: PPC – IFPB-Cabedelo

Eixo temático 1 - “Atividade física, exercício físico, aptidão física e suas relações com saúde e qualidade de vida”.

Para o desenvolvimento desse eixo temático foram disponibilizadas quatro aulas de 50 minutos. Nele, os alunos conheceram os principais conceitos sobre atividade física, exercício físico e aptidão física e a relação existente entre as diversas práticas corporais e seus benefícios para qualidade de vida e saúde. Além disso, foi discutido sobre os riscos da inatividade física e sedentarismo e

apresentado as principais capacidades físicas.

Inicialmente os alunos foram instigados a discutir sobre qual a diferença entre atividade física e exercício físico. Será a mesma coisa? Eles acham que realizar atividades é importante para saúde? Por quê? Qual o estilo de vida dos alunos com relação a alimentação, a prática de exercícios e ao sono? Houve então um segundo momento com as contribuições da pesquisadora com relação aos principais conceitos através de uma aula expositiva dialogada com uso de slides.

Em outro momento, a turma foi dividida em dois grupos. Para facilitar a divisão dos grupos foram entregues, aleatoriamente, bexigas com dois tipos de cores. Dentro das bexigas continham um papel com uma pergunta relacionada à temática discutida em aula ou uma atividade física para ser realizada em grupo (as perguntas e atividades desenvolvidas constam no plano de aula em anexo).

As regras da dinâmica eram as seguintes: O aluno que estourar a bexiga contendo a pergunta teria duas opções - responder a questão sem ajuda do grupo e em caso de resposta correta ganhar 5 pontos para equipe, ou pedir ajuda do grupo, e em caso de resposta correta, ganhar 3 pontos para equipe. Com relação aos papéis que possuíam a atividade física, ambos os grupos deveriam realizar a atividade, o grupo que realizasse em menos tempo ganharia 5 pontos enquanto o outro grupo ganharia 3 pontos.

Por fim, discutimos sobre as principais capacidades físicas trabalhadas na atividade da bexiga, assim como os benefícios que esse tipo de atividade pode gerar para quem os pratica.

A ideia da atividade da bexiga com pontuação foi uma maneira de associar a teoria e prática de forma mais dinâmica e atrativa, estimulando uma “competição” saudável, com interação dos grupos tanto para refletirem acerca do conteúdo trabalhado em sala, como também para realizarem o exercício físico de maneira prazerosa e com o estímulo do trabalho em equipe.

Figura 1 - Atividade da bexiga.



Fonte: Autora (2019)

Eixo Temático 2 - “Corpo e mídia: as consequências da busca do corpo ideal para saúde e qualidade de vida”.

Para o desenvolvimento dessa temática foram disponibilizadas duas aulas de 50 minutos. Os principais objetivos desse eixo foram: Contextualizar os diversos discursos e olhares sobre o corpo, a fim de entendermos como se deu o processo de evolução dos padrões de corpo; Discutir a influência da sociedade, da mídia e da cultura na construção do corpo; Compreender a diferença entre corpo “belo” e saudável; Refletir sobre a prática da Educação Física em sua interface com a mídia, no que se referem as suas influências na sociedade ao ditarem estilos de práticas corporais e conceitos de saúde.

Para iniciar as discussões nessa temática optamos por utilizar um recurso digital para criar interações em tempo real chamado MENTIMETER (www.mentimeter.com). A escolha por esse recurso se deu baseada no interesse da pesquisadora em que todos os alunos participassem de forma interativa das enquetes sem se sentirem inibidos para isso. Criamos uma conta na plataforma para elaborarmos as perguntas sendo gerado um código de acesso às questões. Em seguida, solicitamos o acesso dos alunos no site www.menti.com e posterior utilização do código. À medida que as perguntas eram respondidas, através do projetor multimídia, os resultados ficavam visíveis em tempo real, em formatos como: nuvem de palavras, gráficos, ranking, escolha de imagem, etc. (esses formatos foram escolhidos no momento da criação das enquetes). O quadro 4 a seguir mostra as perguntas e formatos em que ficaram disponíveis as respostas.

Quadro 4 - Enquete e formato dos resultados da enquete.

Qual a primeira palavra que você associa quando falamos de CORPO?	Nuvem de palavras
Você acha que as redes sociais e a televisão impõe um padrão de beleza corporal? Sim ou não?	Gráfico
Essa imagem representa um corpo belo e saudável em alguma época do período histórico.	Escolha de imagem
Você acha que um corpo forte e bonito é necessariamente saudável?	Ranking

Fonte: autora (2019).

Após serem respondidas as enquetes, projetamos um vídeo de sete minutos intitulado “A produção do meu corpo: saúde e beleza” disponível no Youtube. O vídeo nos faz refletir sobre a influência que as grandes mídias possuem na forma como os padrões de corpo são construídos na sociedade contemporânea e os riscos de tal influência. Durante a construção desse eixo temático enxergamos a possibilidade de se trabalhar outros vídeos, incluindo filmes de sucesso que criam espaço de debate e que trazem questões importantes muitas vezes de forma subentendida, mas por motivo de tempo trouxemos em nosso plano de aula em anexo como sugestões a serem trabalhadas em sala ou até mesmo como atividade complementar.

A partir das respostas e do vídeo foi construído um diálogo fazendo um resgate histórico a respeito dos diversos olhares sobre o corpo e o papel da Educação Física na construção do corpo saudável. Levantamos questionamentos sobre os discursos de corpo saudável e corpo belo que fazem parte do nosso dia a dia através das redes sociais e da mídia.

Eixo Temático 3 - Jogos e brincadeiras populares: construindo diálogos sobre promoção de saúde e qualidade de vida através dessas práticas corporais.

Para o desenvolvimento desse eixo temático utilizamos quatro aulas de 50 minutos. Os objetivos desta proposta foram oportunizar aos alunos observar e

vivenciar através de jogos e brincadeiras populares a conscientização acerca da sua relação com a saúde e qualidade de vida tendo em vista que tais atividades estimulam a socialização, a cooperação, o trabalho em equipe, dentre outros aspectos que ao se relacionarem possibilitam o desenvolvimento de seres mais humanizados e mais ativos refletindo diretamente na qualidade de vida e na saúde.

O primeiro momento da aula consistiu em uma roda de conversa para realização de um diálogo sobre quais jogos e brincadeiras populares marcaram a infância dos alunos. Após esse momento, relatamos a importância desses tipos de atividades para o desenvolvimento do trabalho em equipe, do resgate cultural, da socialização, bem como do desenvolvimento da imaginação.

Foram realizadas quatro brincadeiras: Barra bandeira, Cabo de guerra, Garrafão e queimada. Para estimular a imaginação e tornar as brincadeiras mais desafiadoras, após executar os jogos com as regras convencionais, incentivamos os alunos a criarem novas regras ou fazerem adaptações para as brincadeiras. Eles sugeriram adaptações para apenas dois dos quatro jogos. No caso da barra bandeira, os alunos sugeriram que os participantes deveriam ser divididos em dois grupos e formar duplas. O objetivo do jogo era uma das duplas do grupo atravessar o campo e pegar o cone sem serem pegos. Na queimada, os alunos sugeriram duas adaptações às regras. A primeira foi uso de duas bolas e a segunda foi que os participantes baleados ao invés de irem para o morto, deveriam ficar estátua no campo adversário dificultando a visibilidade da equipe.

Para finalizar o eixo temático, realizamos uma roda conversa com a turma. Externamos a alegria da participação nas atividades, principalmente no que se referiu à sugestão de adaptações das regras. Explicamos que tais adaptações criadas por eles possibilitaram não apenas o desenvolvimento da imaginação, mas também a criação de estratégia para resolver situações e agir coletivamente, gerando mecanismos de socialização.

Figura 2: Roda de conversa



Fonte: Autora (2019)

Eixo temático 4 - Saúde e qualidade de vida nas relações sociais: atitudes inclusivas que estimulam o cuidado com o outro.

Para realização do eixo temático foram necessárias quatro aulas de 50 minutos. Nele, os alunos puderam conhecer, através de uma aula expositiva dialogada com uso de slide, a evolução histórica da atividade física no contexto da inclusão social. Bem como, as adaptações realizadas no esporte que estimulam as capacidades e potencialidades de pessoas com deficiências e limitações, gerando o processo de inclusão social.

Foi reproduzido um vídeo de 2 minutos intitulado “Ouriço cacheiro: igualdade e amor”. Trata-se de uma animação disponível no Youtube em que o personagem principal era um estudante ouriço que se sentia triste porque não conseguia interagir e participar das brincadeiras com seus amigos por causa dos seus espinhos. Até que um dia seus amigos se reuniram e o deram de presente pequenas espumas para que ele colocasse nos espinhos e assim pudesse brincar e fazer as mesmas atividades de seus amigos. Fizemos então uma pequena reflexão sobre o respeito às diferenças e da importância de termos atitudes inclusivas que estimulam o cuidado e o respeito com o outro.

Em um segundo momento foi realizado duas atividades: o Voleibol Sentado e o Totó Humano. Em virtude da quadra disponível na instituição ser de areia e por se tratar de um jogo sentado optamos por realizar as atividades em um “pátio” para

evitar acidentes e desconfortos com relação a areia nos olhos e rosto dos alunos. Para isso, foi necessário fazermos adaptação do local, utilizando dois bancos e uma corda para montar a estrutura que simulasse uma rede na altura ideal para os alunos e de cones para delimitação de espaço.

Figura 3: Voleibol adaptado.



Fonte: Autora (2019)

No Voleibol sentado as partidas foram disputadas por duas equipes, cada uma com seis jogadores em campo. Todos os jogadores ficavam sentados e não era permitido bater na bola sem estar sentado. Cada equipe poderia tocar na bola três vezes antes de passá-la para o campo adversário.

No Totó Humano cada time formou três fileiras com cinco jogadores que deveriam ficar de mãos dadas durante todo o jogo. As Seis filas se posicionaram de modo intercalado na quadra. Dessa forma, cada equipe ficou com uma linha de defesa, uma de meio-campo e uma de ataque. Os alunos deveriam usar os pés para passar a bola para os jogadores de seu time até o gol adversário. Era permitido se deslocar um pouco a frente, desde que alguém da fileira permanecesse com os pés na linha.

O principal objetivo das duas atividades foi possibilitar a vivência do esporte adaptado e favorecer a participação de todos, esquecendo um pouco o rigor da técnica e valorizando movimentos naturais sem haver exclusão por habilidades.

4 ANÁLISE DOS DADOS (RESULTADOS E DISCUSSÕES)

Os dados foram analisados comparando os resultados obtidos na aplicação dos questionários pré e pós-ação pedagógica. Os dados estão ilustrados nas tabelas e representações gráficas.

4. 1 PERCEPÇÃO DE SAÚDE

A percepção de saúde discutida nesse tópico refere-se à avaliação positiva ou negativa dos alunos a cerca de seu estado de saúde. Entende-se que o conceito subjetivo de saúde incluso nesta auto avaliação possibilita relacionar a existência de fatores associados à percepção de vida saudável de cada indivíduo (BEZERRA *et al.*, 2011).

A partir do questionário, os alunos responderam como eles classificam o seu estado de saúde baseando-se nas seguintes categorias de respostas: Ruim, Regular, Bom, Muito Bom e Excelente.

O quadro abaixo descreve as respostas obtidas nas aplicações dos questionários pré e pós-ação pedagógica, por número de alunos e seu respectivo percentual.

Quadro 4 - Classificação do estado de saúde.

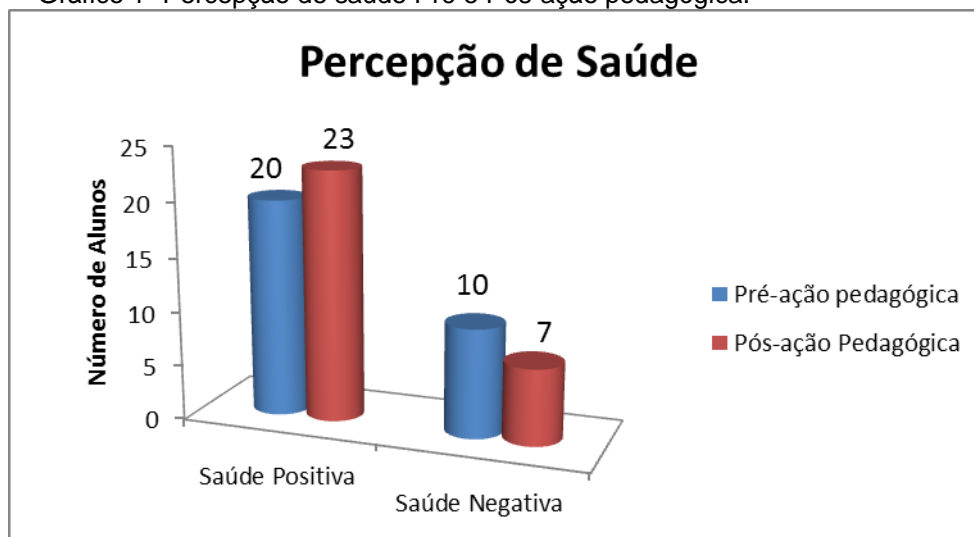
CLASSIFICAÇÃO	NUMERO DE ALUNOS		(PERCENTUAL) %	
	Pré-ação	Pós-ação	Pré-ação	Pós-ação
Ruim	0	0	0	0
Regular	10	7	33,333	23,333
Bom	10	11	33,333	36,666
Muito bom	5	7	16,666	23,333
Excelente	5	5	16,666	16,666

Fonte: Autora (2019).

Observa-se através do quadro que houve uma mudança na percepção de saúde dos alunos após a ação pedagógica. No questionário aplicado antes da ação 66,667% dos alunos avaliaram seu estado de saúde entre bom, muito bom e excelente e 33,333% avaliaram entre ruim e regular. Esse percentual se modificou com a aplicação do questionário após a ação para 76,667% e 23,333%, respectivamente.

Para melhor análise dos dados, agrupamos as categorias de respostas em “percepção negativa de saúde” (ruim, regular) e “percepção positiva de saúde” (bom, muito bom, excelente). Os resultados obtidos estão na figura 8 abaixo:

Gráfico 1- Percepção de saúde Pré e Pós-ação pedagógica.



Fonte: Autora (2019).

De acordo com o gráfico 1, antes da ação pedagógica, 20 alunos consideraram possuir uma saúde positiva enquanto 10 alunos declararam possuir uma saúde negativa. Esses números se modificaram após a abordagem passando para 23 alunos com percepção positiva de saúde e 7 alunos com percepção negativa de saúde.

Acreditamos que no primeiro momento, os alunos avaliaram seu estado de saúde considerando apenas os aspectos biológicos. Após todas as discussões em aula, pensamos que essa mudança na percepção de saúde pode está relacionada ao conhecimento adquirido após a abordagem sobre o conceito ampliado de saúde.

O resultado percebido reforça o que foi relatado por Oliveira, Martins e Bracht (2015) ao argumentarem sobre a importância do processo educativo da Educação Física ser pautado em informações e promoção de práticas corporais que se desloquem da perspectiva restrita biológica para uma visão ampliada de saúde.

Oliveira *et al.* (2017) corroboram com essa ideia ao afirmarem que cabe à Educação Física articular os saberes da saúde ampliada e da educação promovendo, dessa forma, o desenvolvimento de atitudes e percepções saudáveis. Além disso, os autores ressaltam a necessidade de serem relatadas experiências de práticas pedagógicas que discutam a saúde em seu conceito ampliado,

proporcionando contribuições nas práticas dos professores de Educação Física que desejam superar o determinismo biológico imputado ao conceito de saúde.

Assim, a alteração na percepção de saúde dos alunos após a ação pedagógica além de fortalecer a importância de se trabalhar o conceito ampliado de saúde que se relaciona não apenas com as mudanças e características biológicas, mas também com as culturais, ambientais e sociais, refletindo de maneira positiva sobre a saúde e qualidade de vida dos sujeitos, também confirma os discursos de Araújo e Frigotto (2015) e de Silva-Pereira e Araújo (2017) sobre a importância da organização pedagógica para uma formação integral incluir os princípios da contextualização, possibilitando que os indivíduos conheçam sua realidade e possam agir com autonomia sobre ela.

4.2 BENEFÍCIOS PERCEBIDOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

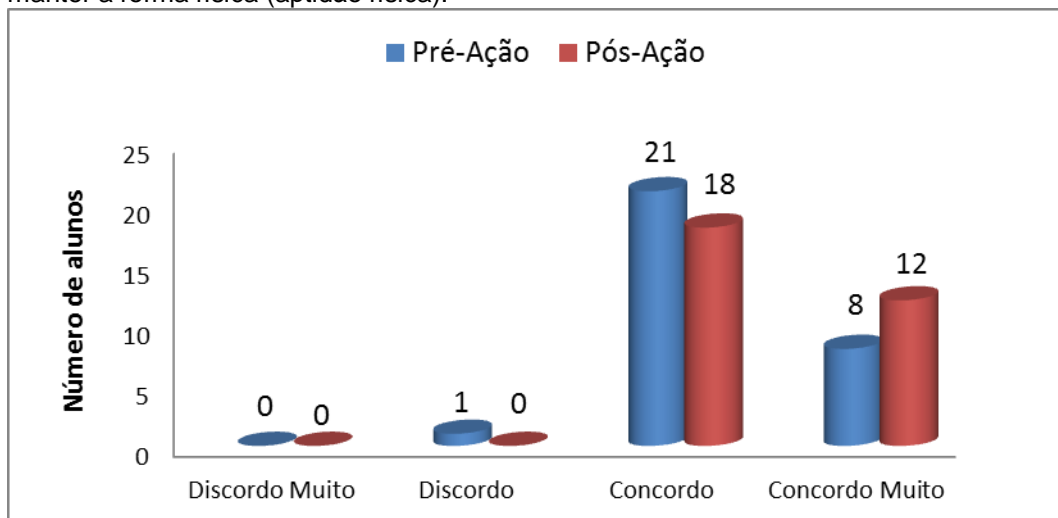
A participação de adolescentes em atividades físicas pode ser influenciada por múltiplos fatores (individuais, sociais, ambientais). Identificar esses fatores é de extrema relevância para o desenvolvimento de ações que estimulem a mudança de comportamento dos adolescentes em relação aos benefícios percebidos da prática de atividade física (FARIAS JÚNIOR, 2010).

Neste tópico foram abordadas afirmações relacionadas aos benefícios percebidos pela prática de atividade física com as seguintes categorias de respostas: Discordo Muito, Discordo, Concordo e Concordo Muito. Tendo em vista que as afirmações estão correlacionadas e com o objetivo de proporcionar maior fluidez à discussão optou-se por apresentá-las de acordo com três contextos: biológico (gráficos 2 e 3), social (gráficos 4, 5 e 6) e bem-estar/qualidade de vida (gráficos 7, 8 e 9).

Apresentamos em sequência as análises dos dados iniciando com as informações que se correlacionam no contexto biológico (gráficos 2 e 3) ao trazerem como benefício da prática de atividade física regular a manutenção ou melhora da aptidão física e o controle do peso corporal.

O gráfico 2 abaixo apresenta as respostas dos alunos a cerca da seguinte afirmação: Eu acho que se eu praticar atividade física na maioria dos dias da semana melhoraria ou manteria a minha forma física (aptidão física).

Gráfico 2 - Resposta Pré e Pós-ação para a prática regular de atividade física melhorar ou manter a forma física (aptidão física).

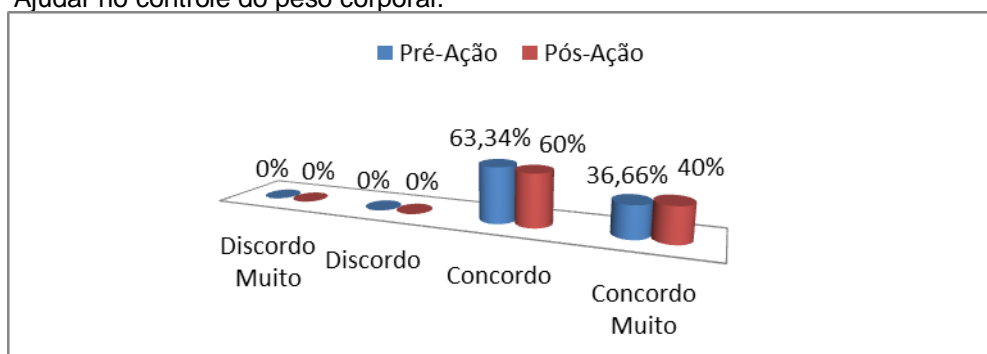


Fonte: Autora (2019).

Observa-se com o gráfico 2 que tanto antes como após a ação pedagógica os alunos demonstraram consciência do benefício da prática regular de atividade física para a melhoria ou manutenção da aptidão física. No primeiro questionário apenas um aluno afirmou discordar que a prática regular de atividade física manteria ou melhoraria a sua aptidão física. Já na aplicação do segundo questionário todos os alunos da turma concordaram/concordaram muito com a afirmação. Percebemos também que houve uma mudança com relação aos alunos que concordaram muito, após a ação pedagógica, que realizar atividade física na maioria dos dias da semana melhoraria a sua aptidão física, passando de 8 para 12 alunos.

O gráfico 3 apresenta as respostas dos alunos a cerca da seguinte afirmação: Se eu praticar atividade física na maioria dos dias da semana ajudaria a controlar meu peso corporal.

Gráfico 3 - Resposta Pré e Pós-ação para a prática regular de atividade física Ajudar no controle do peso corporal.



Fonte: Autora (2019).

Ao analisarmos as informações acima constatamos que não houve mudanças significativas nas respostas dos alunos antes e após ação pedagógica. Em ambos os momentos 0% de alunos discordaram a respeito da afirmação. Antes da abordagem pedagógica 63,34% dos alunos responderam que concordavam e 36,66% que concordavam muito. Esse número praticamente não se alterou após a ação, sendo de 60% e 40%, respectivamente.

Essa proximidade dos dados pré e pós-abordagem pedagógica das duas afirmativas acima analisadas (gráficos 2 e 3), expressam, de alguma forma, a força da disseminação através dos profissionais da saúde, bem como das mídias sociais, que um dos principais objetivos da atividade física é promover a melhora da condição física.

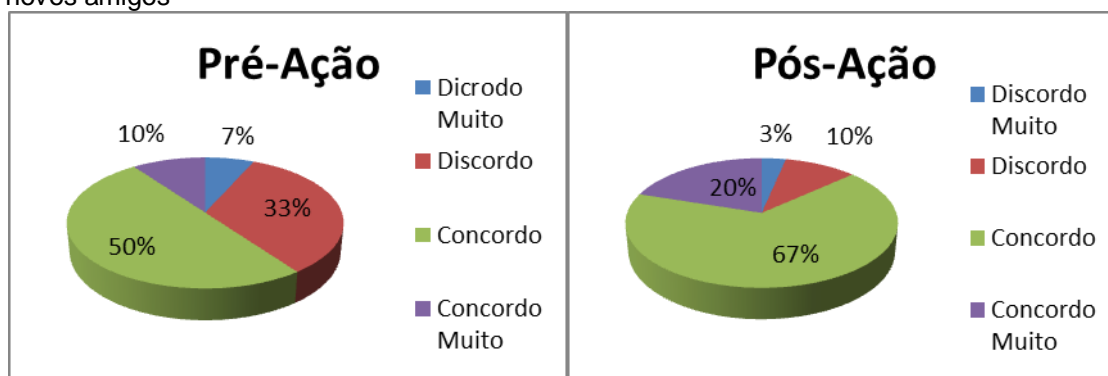
Segundo Nahas (2013) a atividade física e aptidão física têm sido associadas à saúde e a qualidade de vida dos indivíduos das mais diversas faixas etárias, sendo a aptidão física conceituada como a capacidade do indivíduo de realizar atividades físicas.

No entanto, embora saibamos que a educação para um estilo de vida mais ativo represente um dos desafios educacionais da Educação Física, não basta apenas compreender os conceitos básicos relacionados à saúde e aptidão física, é necessário que os alunos sintam prazer e motivação para tal prática. Ou seja, apesar de serem nítidos os indícios de associação entre atividade física, aptidão física e saúde, tal relação é altamente influenciada por outros fatores (NAHAS, 2013).

Compreende-se, portanto, que uma das contribuições do componente curricular Educação Física é a educação para saúde através de múltiplas intervenções (OLIVEIRA; MARTINS; BRACHT, 2015). Além do que, para que a Educação Física escolar alcance a proposta de componente importante para a formação integral dos indivíduos, ela deve proporcionar o desenvolvimento de práticas e discussões contextualizadas que considerem a atividade física como elemento imprescindível para promoção de saúde (MUSSI *et al.*, 2016).

Dentre as afirmações contidas no questionário três delas enquadrados na perspectiva do contexto social (gráficos 4, 5 e 6). Primeiramente analisaremos o gráfico 4 com os resultados para a afirmação: Se eu praticasse atividade física na maioria dos dias da semana eu faria novos (as) amigos (as).

Gráfico 4- Resposta Pré e pós-ação para a prática regular de atividade física proporciona novos amigos

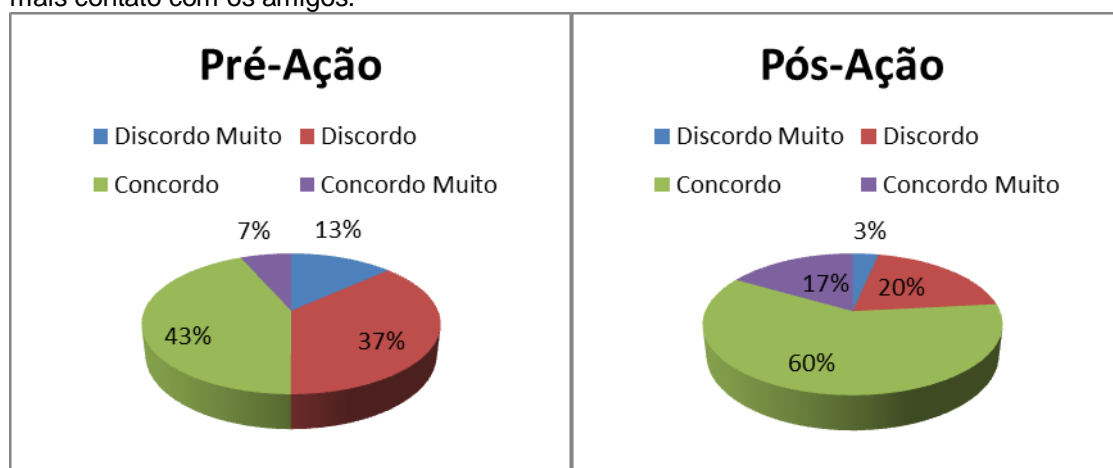


Fonte: Autora (2019).

Por meio do gráfico 4, conseguimos identificar mudanças significativas nas respostas dos alunos acerca desta afirmativa. Após a ação pedagógica, houve uma queda de 33% para 10% de alunos que discordavam muito que a atividade física regular proporcionaria a geração de novos amigos. Ao mesmo tempo, houve um aumento de alunos que concordaram muito com a afirmativa após a ação, dobrando o número de 10% para 20%.

Essa mudança pôde ser observada também quando afirmamos que a prática regular de atividade física proporcionaria mais contato com os amigos. Abaixo apresentamos o gráfico 5 com essas informações.

Gráfico 5 - Resposta Pré e Pós- ação para a prática regular de atividade física possibilitar mais contato com os amigos.



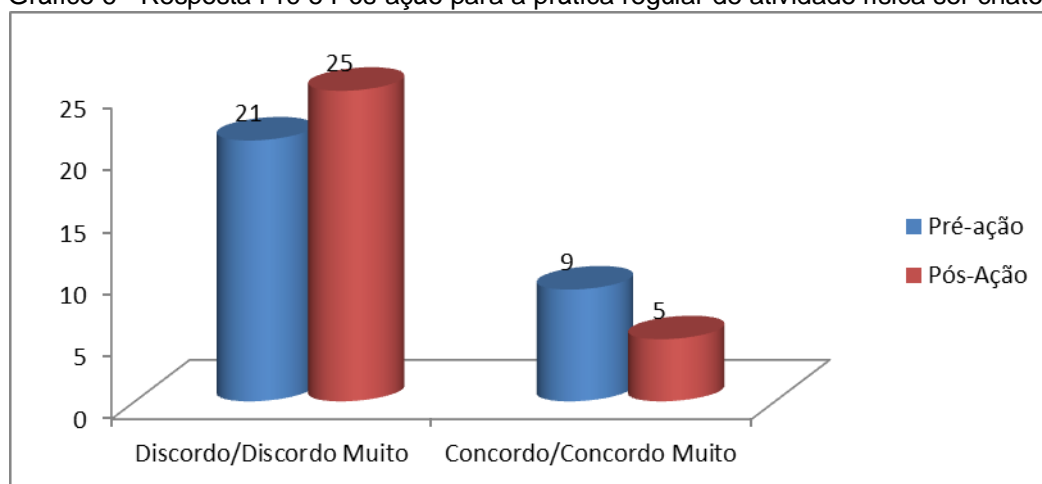
Fonte: Autora (2019).

Como podemos ver no gráfico 5, no primeiro questionário aplicado 50% dos alunos afirmaram discordar/discordar muito que a atividade física regular proporcionaria mais contato com os amigos e 50% concordaram/concordaram muito

com a afirmação. No entanto, esses valores se alteraram após a ação, passando para 23% os alunos que discordaram/discordaram muito e para 77% os alunos de concordaram/concordaram muito que a atividade física regular proporciona mais contato com os amigos.

A seguir apresentamos o gráfico 6 sobre as respostas dos alunos acerca de acharem chato praticar atividade física na maioria dos dias da semana:

Gráfico 6 - Resposta Pré e Pós-ação para a prática regular de atividade física ser chato.



Fonte: autora (2019).

Segundo o gráfico acima, 21 alunos discordaram/discordaram muito da afirmativa na primeira aplicação do questionário. Esse número se modificou após a ação passando para 25 alunos. Em relação aos alunos que concordaram/concordaram muito que seria chato praticar atividade física na maioria dos dias da semana, houve uma redução de 9 para 5 alunos após a ação pedagógica.

Através dos dados obtidos nos gráficos 4, 5 e 6, verificamos a influência positiva que a ação pedagógica proporcionou ao tratar da saúde e qualidade de vida na esfera social. Possibilitar a vivência de atividades que estimularam à socialização, o trabalho em equipe e a cooperação, discutindo com os alunos acerca de sua relação com a saúde e a qualidade de vida refletiu diretamente na forma como esses alunos passaram a enxergar os benefícios da prática de atividade física não somente no contexto biológico, mas também no contexto social.

Ademais, acreditamos que as atividades em grupo proporcionam motivação, tornando a prática mais leve e agradável o que justificaria o aumento de 21 para 25 alunos que discordaram ser chato fazer atividade física na maioria dos dias da

semana. Ou seja, devemos levar em consideração a influência comportamental sobre as condições de saúde e qualidade de vida, em que a adoção de hábitos saudáveis pode depender do meio social em que nos inserimos (GONÇALVES, VILARTA, 2004).

A mudança na percepção dos alunos após a ação pedagógica refletem os argumentos de Santini (1990) quando relata que a Educação Física deve ser compromissada com o crescimento e o desenvolvimento do ser humano não apenas na esfera pessoal, mas também social. Para Mattos e Neira (2008), a ideia de uma Educação Física que desenvolve a compreensão de como se constrói a saúde em cada realidade, possibilita aos alunos se tornarem capazes de agir na promoção de saúde e qualidade de vida em âmbito pessoal e coletivo.

Além disso, como bem nos lembra Oliveira (1994) a Educação Física não deve se aproximar, como já foi uma dia, de um conceito de adestramento físico que envolve apenas o desenvolvimento das capacidades físicas e habilidades motoras, muitas vezes destituídas de sentido para o aluno. Ela deve levar em consideração as relações da saúde com o contexto geral (pessoal, social, ambiental, econômico).

O pensamento supracitado é apoiado pelos autores Oliveira, Martins e Bracht (2015) ao anunciarem que as práticas corporais proporcionadas pela Educação Física não devem se reduzir apenas a promoção de aptidão física, mas também, as possibilidades de construção de relações autônomas que trabalhem a saúde nos planos pessoal e social.

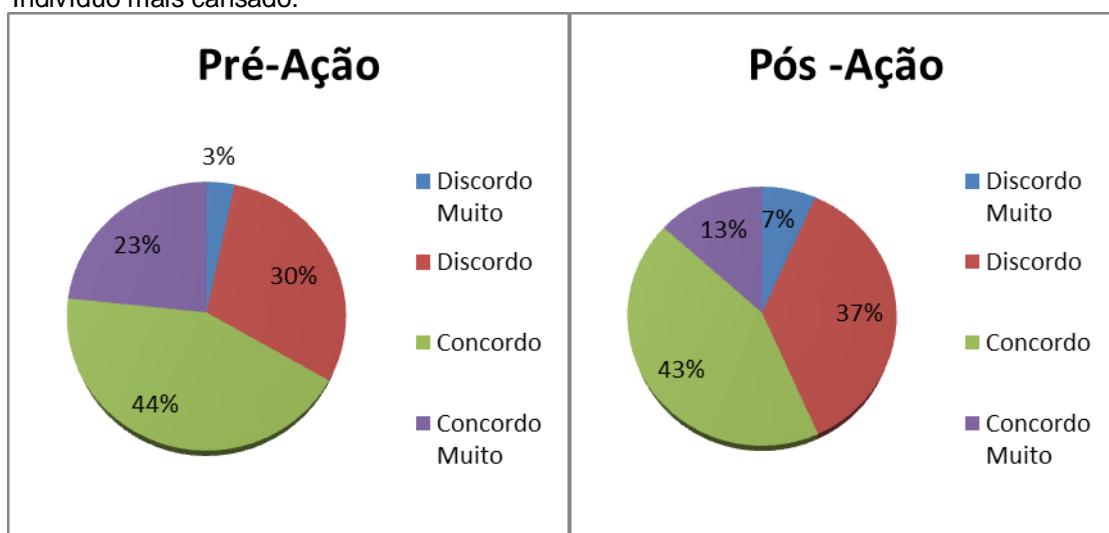
Ampliando nossas discussões acerca da importância do contexto social relembremos a fala de Araújo e Frigotto (2015) ao descreverem que a organização curricular deve ser baseada nos princípios da contextualização e da transformação social, incluindo vivências individuais e coletivas, para que assim, possam promover uma formação integral dos indivíduos.

Além disso, ainda nessa perspectiva da formação integral, é necessário valorizar saberes e experiências de vida do cotidiano, relacionando a teoria e a prática com o mundo real dos alunos para que dessa forma, eles possam inferir na sua própria realidade (BRAGA *et al.* 2017). Dessa forma, os estudantes irão compreender as singularidades da atividade física em sua realidade, de acordo com suas dimensões ambientais, econômicas, sociais e biológicas que podem ser limitantes ou estimulantes para sua prática e conseqüentemente impactante para sua saúde e qualidade de vida (MUSSI *et al.*, 2016).

Faremos agora a análise e discussão das afirmações que enquadrámos no contexto de bem-estar e qualidade de vida (Gráficos 7, 8, 9 e 10). Ressaltamos mais uma vez que todas as afirmativas descritas acima, bem como as que ainda iremos descrever se correlacionam de alguma forma com os contextos citados (biológico, social, bem-estar e qualidade de vida), sendo essa divisão meramente didática.

O gráfico 7 detalha as respostas dos alunos antes e depois da ação pedagógica para seguinte afirmação: Eu acho que se eu praticasse atividade física na maioria dos dias da semana eu iria me sentir cansado.

Gráfico 7 – Resposta Pré e Pós-ação para a prática regular de atividade física deixar o Indivíduo mais cansado.

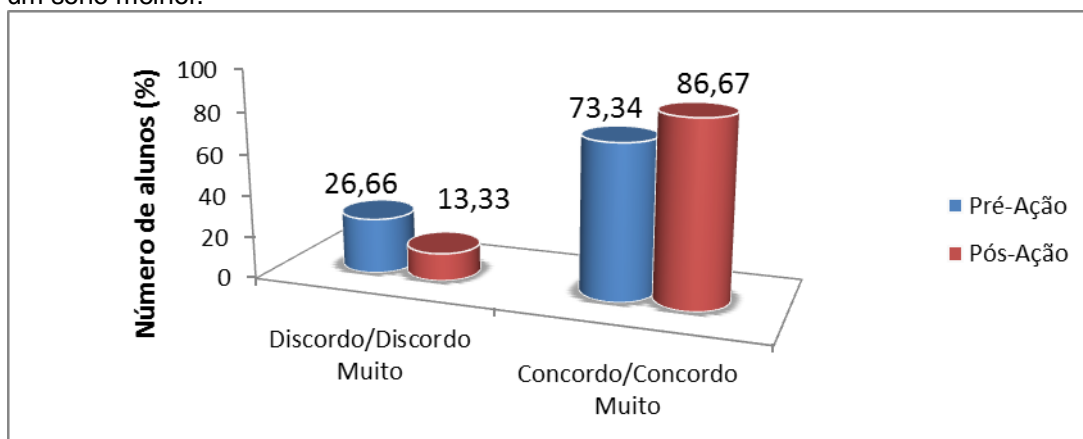


Fonte: autora (2019).

Observa-se com o gráfico 7 que antes da ação pedagógica 67% dos alunos relataram concordar/concordar muito com a afirmação. Enquanto, 33% afirmaram discordar/discordar muito. Esse percentual se modificou nos questionários aplicados após a ação pedagógica, reduzindo para 56% os alunos que concordaram/concordaram muito e aumentando para 44% os alunos que discordaram/discordaram muito com a afirmação.

Já o gráfico 8 nos mostra as respostas para a afirmação: Eu acho que se eu praticasse atividade física na maioria dos dias da semana eu dormiria melhor.

Gráfico 8 : Resposta Pré e Pós-ação para a prática regular de atividade física proporcionar um sono melhor.

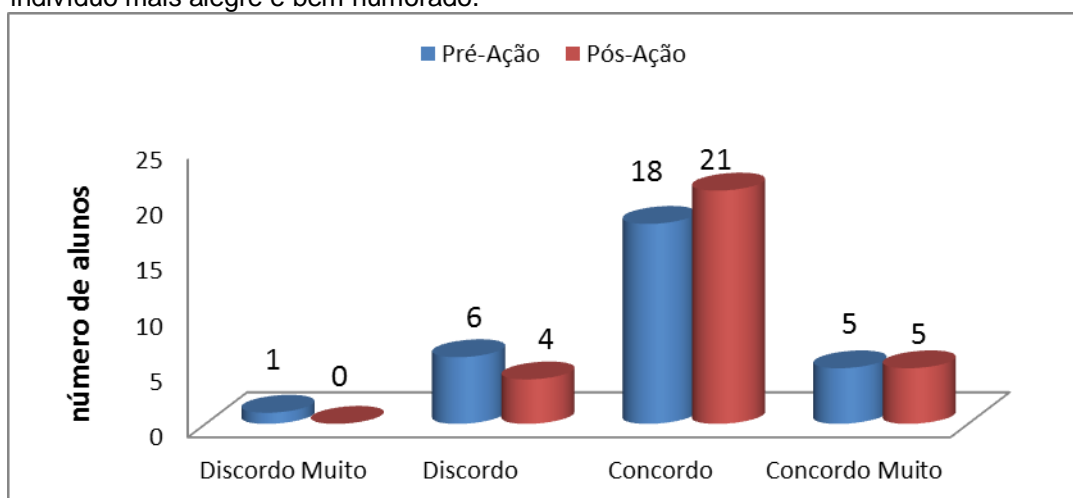


Fonte: Autora (2019).

Analisando o gráfico acima constatamos que dos 26,66 % de alunos que afirmaram que discordavam de uma maneira geral que dormiriam melhor se fizessem atividade física a maioria dos dias da semana apenas 13,33% continuaram com a mesma opinião. Com relação aos alunos que concordaram de uma maneira geral com a afirmação, houve um aumento de 73,34% para 86,67%.

O gráfico 9 descreve as respostas dos alunos antes e depois da ação pedagógica para seguinte afirmação: Eu acho que se eu praticasse atividade física na maioria dos dias da semana eu ficaria mais alegre e bem humorado.

Gráfico 9 - Resposta Pré e pós-ação para a prática regular de atividade física deixar o indivíduo mais alegre e bem humorado.



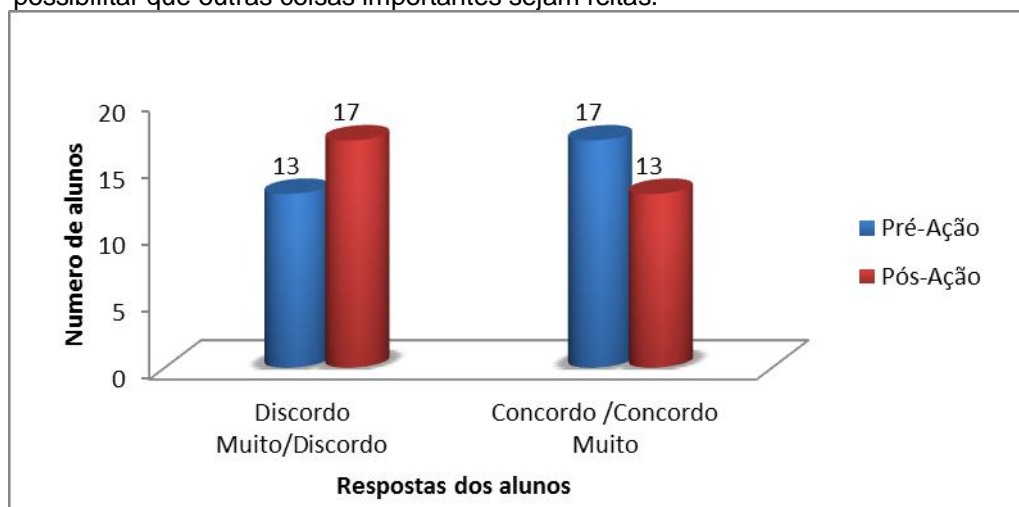
Fonte: Autora (2019).

Através do gráfico 9 podemos concluir que pré-ação pedagógica 7 alunos discordam/discordaram muito sobre a afirmativa e 21 concordaram/concordaram

muito que se fizessem atividade física regular ficariam mais alegres e bem humorados. Esses números se alteraram para 4 e 26, respectivamente, pós-ação pedagógica.

E por fim, o gráfico 10 a seguir apresenta as respostas para a afirmação: Eu acho que se eu praticasse atividade física na maioria dos dias da semana eu deixaria de fazer coisas importantes para mim.

Gráfico 10 - Resposta Pré e Pós-ação para a prática regular de atividade física não possibilitar que outras coisas importantes sejam feitas.



Fonte: Autora (2019).

Percebe-se a partir do gráfico 10 que houve uma inversão nos dados quando comparamos a aplicação pré e pós-ação pedagógica. Antes da ação pedagógica 13 alunos discordaram/discordaram muito sobre a afirmativa e 17 alunos concordaram/concordaram muito que praticar atividade física na maioria dos dias da semana iria impedir de fazer coisas mais importantes para eles. Enquanto que após a ação 17 alunos discordam/discordam muito e 13 concordaram/concordaram muito com a afirmação.

As mudanças percebidas nas respostas dos alunos após a ação pedagógica pode ser justificada pelo desenvolvimento de aulas teórico-práticas que discutiram os conceitos e benefícios da prática regular de atividade física, bem como os riscos do sedentarismo para saúde e qualidade de vida. Assim, compreende-se com os dados dos gráficos 7, 8, 9 e 10 que se faz necessário que os profissionais de Educação Física dialoguem em suas aulas sobre quantidades e tipos de atividades físicas necessárias para promoção de bem-estar, saúde e qualidade de vida.

Parece, como aponta Barros *et al.*(2011) que mesmo estando expostos as

evidências dos benefícios da prática regular de atividade física para promoção de saúde e qualidade de vida, um grande número de pessoas continuam praticando atividade física em níveis insuficientes.

Segundo Nahas (2013), alguns fatores que podem influenciar esses níveis insuficientes de atividade física são modificáveis através da informação, de experiências prazerosas, bem como da redução de barreiras que dificultam essas mudanças. Todos esses fatores permitirão aos indivíduos tomarem decisões bem informadas sobre como, por que e o que praticar de atividade física, de maneira que essa prática, além de trazer benefícios para saúde, apresente significado pessoal.

Através desses dados, fica evidenciado mais uma vez a importância dos professores de Educação Física dedicar seu planejamento pedagógico para temáticas que envolvam o conceito ampliado de saúde.

Nessa perspectiva, para que a Educação Física escolar se aproprie das discussões no campo da saúde e qualidade de vida, é necessário que a disciplina aceite seu papel na condução de ações educacionais com essa finalidade. Ou seja, uma proposta educacional para saúde em que as dimensões físicas, mentais e sociais que constituem o indivíduo sejam trabalhadas numa perspectiva de totalidade humana (MUSSI *et al.*, 2016).

Isto porque, têm-se evidências da ciência de que nossas escolhas cotidianas, ou seja, os comportamentos e decisões em todas as etapas da vida aumentam as chances de se atingir uma idade avançada, conservando autonomia, qualidade de vida e bem-estar em sua quase totalidade (NAHAS, 2013). Além disso, é nessa fase que a educação, tanto em casa quanto nas escolas, podem representar um aliado importante na orientação para uma vida ativa e conseqüentemente para promoção de saúde individual e coletiva (NAHAS, 2013).

Nesse sentido, ainda que a escola não seja o único lugar onde a formação humana aconteça, ela deve ser vista como um local privilegiado, tendo em vista que nela se encontra indivíduos das mais diversas origens sociais, nas quais é possível proporcionar a construção de valores que terão impacto positivo na sociedade (ARAUJO *et al.*, 2017).

5 PRODUTO EDUCACIONAL

5.1 TÍTULO DO PRODUTO: Cartilha para professores de Educação física: (Re)pensando práticas pedagógicas sobre saúde e qualidade de vida.

5.2 APRESENTAÇÃO DO PRODUTO:

5.2.1 Contextualização e Descrição do produto educacional

Falar sobre saúde e qualidade de vida, assim como estimular a prática de atividade física é uma, senão, a mais importante missão confiada aos professores de Educação Física. No entanto, ainda existe uma escassez de estudos e propostas pedagógicas que tratem dessa temática no âmbito escolar.

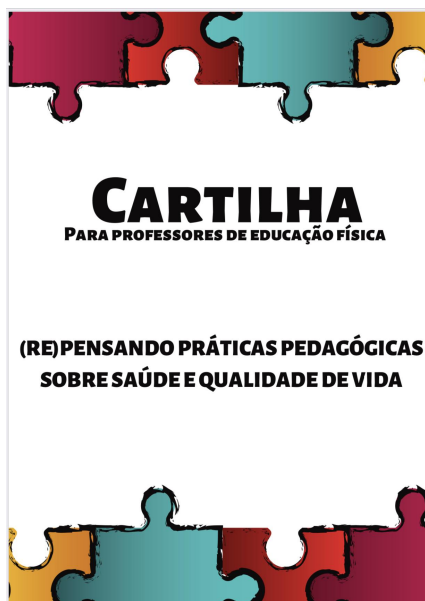
Tendo em vista a influência positiva que o tema saúde e qualidade de vida podem exercer na formação integral dos alunos, desenvolvemos uma cartilha como produto educacional (APÊNDICE A). Essa cartilha tem a intenção de ser um instrumento de auxílio pedagógico que contribua com as reflexões acerca da temática e destina-se a professores de Educação Física que se sentem constantemente desafiados a desenvolver uma prática pedagógica preocupada com a formação humana integral.

O tema é abordado na cartilha não apenas em seu sentido fisiológico/biológico, mas também, em seu conceito ampliado, levando em consideração que o contexto social, econômico e cultural determina, muitas vezes, as relações do homem com seu corpo, sua saúde e sua qualidade de vida.

A estrutura da cartilha se apresenta da seguinte forma:

Capa: Título da cartilha + Ilustração em formato de quebra-cabeça. O quebra-cabeça é um jogo com diversas e diferentes peças que devem ser ligadas de modo a formar um todo. Ao fazermos a analogia da Educação Física ao jogo de quebra-cabeça, entendemos que manter apenas os conteúdos esportivos nas aulas, seria como, manter apenas algumas peças do jogo, o que impossibilitaria o alcance de seu objetivo principal, formar o todo. Assim, cada conteúdo (peça) da Educação Física representa sua importância para a formação integral humana (todo).

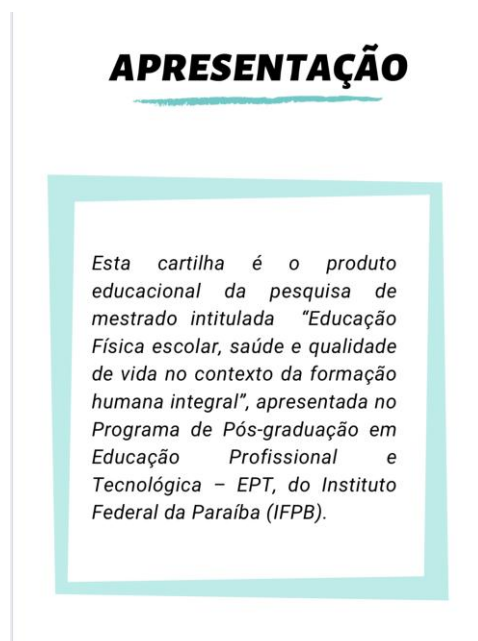
Figura 18: Capa da cartilha



Fonte: autora (2020)

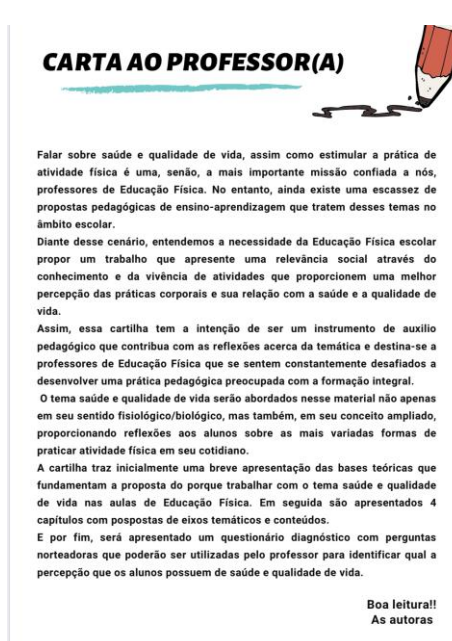
Apresentação e carta ao professor: Contém uma breve explicação sobre o objetivo do material desenvolvido, para qual público foi desenvolvido e como a cartilha está estruturada.

Figura 19: Apresentação da cartilha



Fonte: Autora (2020)

Figura 20: Carta ao professor

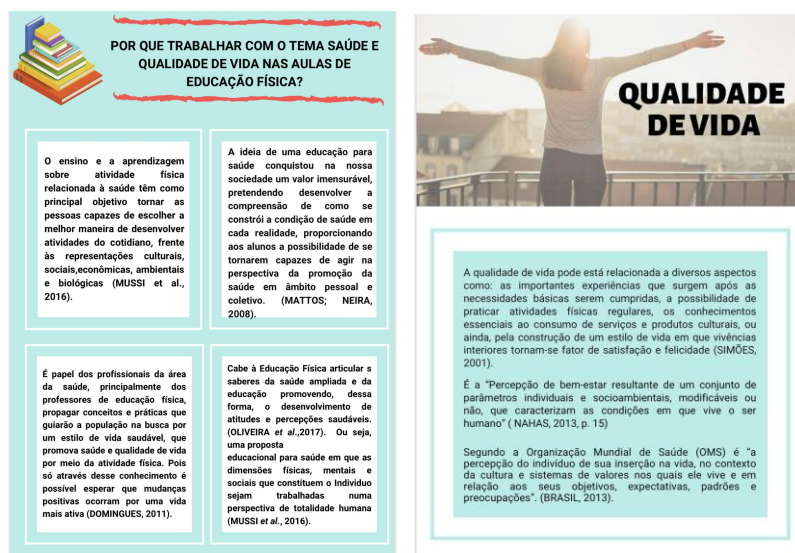


Fonte: Autora (2020)

Contextualização teórica: Problematização acerca da imagem da Educação Física

escolar voltada apenas para o esporte e o referencial teórico a respeito do porque trabalhar com o tema saúde e qualidade de vida nas aulas de Educação Física.

Figura 21: Contextualização teórica

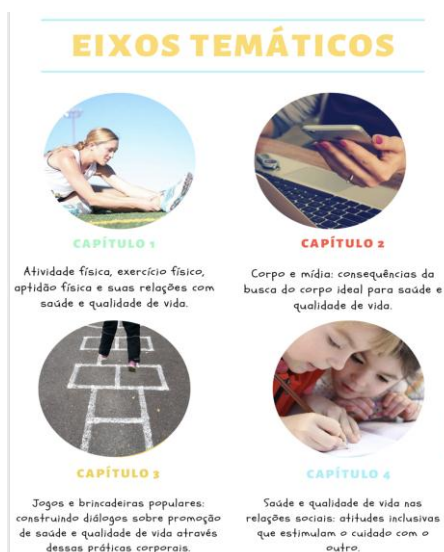


Fonte: Autora (2020)

Capítulos: A cartilha contém 4 capítulos, sendo um para cada eixo temático. Cada capítulo é representado por uma imagem e uma cor que simbolizam o eixo temático proposto. Os capítulos apresentam:

- Eixo temático (Sugestões de conteúdos e objetivos que podem ser utilizados no planejamento das aulas);

Figura 22: Eixos temáticos da cartilha



Fonte: Autor (2020)

Figura 23: Exemplos de Conteúdos e objetivos contidos na cartilha

QUANTO TEMPO ?
2 A 4 AULAS DE 50 MINUTOS!

CONTEÚDOS

- RESGATE HISTÓRICO A RESPEITO DOS DIVERSOS OLHARES SOBRE O CORPO.
- A INFLUÊNCIA DA INDÚSTRIA CULTURAL E DA SOCIEDADE DE CONSUMO NA BUSCA PELO CORPO "IDEAL".
- O PODER DA MÍDIA NA CONSTRUÇÃO DO CORPO: OS DISCURSOS QUE FAZEM PARTE DO NOSSO DIA A DIA.
- ESTÉTICA X SAÚDE: O PADRÃO DE CORPO EM MEIO À DITADURA DA BELEZA.
- O PAPEL DA ATIVIDADE FÍSICA NA CONSTRUÇÃO DE UM CORPO SAUDÁVEL.

OBJETIVOS

Contextualizar os diversos discursos e olhares sobre o corpo, a fim de entendermos como se deu o processo de evolução dos padrões de corpo.

Discutir a influência da sociedade, da mídia e da cultura na construção do corpo.

Refletir sobre a prática da educação física em sua interface com a mídia, no que se referem as suas influências na sociedade contemporânea, ao ditarem estilos de práticas corporais, conceitos de saúde e discursos de corpo.

Fonte: Autora (2020)

- Atividades (Apresentação de sequência didática com sugestão de metodologias ativas, materiais e filmes que podem servir de inspiração para elaboração de aulas).

Figura 24: Exemplo de atividades que podem ser desenvolvidas nas aulas

COMO FAZER ?

Primeiro momento: Em uma roda de conversa, dialogar com os alunos quais jogos ou brincadeiras populares marcou a infância deles.

-Em seguida, explicar sobre a importância desses tipos de atividades para o desenvolvimento da imaginação, do trabalho em equipe, da socialização, do resgate cultural, em que todos esses aspectos juntos possibilitam a promoção de saúde e qualidade de vida.

SUGESTÃO DE ATIVIDADES:

QUEIMADA - os participantes são divididos em dois grupos. Delimita-se o campo da batalha com a mesma distância de cada lado, traçando-se uma linha no centro. O jogo consiste em que cada criança de uma equipe atinja com a bola jogada com as mãos da linha de fronteira, outra criança da equipe adversária.

CABO DE GUERRA - os participantes são divididos em dois grupos, com o mesmo número de participantes. Cada grupo segura de um lado da corda, estabelecendo-se uma divisão na sua metade de forma que os grupos fiquem com o mesmo tamanho de corda. Após o sinal cada grupo puxa a corda para seu lado. O vencedor é aquele que durante o tempo estipulado conseguir puxar mais a corda para o seu lado.

BARRA BANDEIRA - os participantes divididos em dois grupos com o mesmo número de pessoas. Delimita-se o campo, e em cada lado, nas duas extremidades, é colocada um cone ou objeto. O jogo consiste em cada grupo tentar roubar a bandeira do outro sem ser tocado por um adversário. Quem não consegue fica preso e parado como uma estátua, até conseguir que um companheiro de equipe o salve, tocando-o.

Fonte: Autora (2020)

Questionário Diagnóstico: A partir das experiências com a ação pedagógica e com as observações realizadas, foi desenvolvido um questionário (APÊNDICE C) com perguntas norteadoras que poderão ser utilizadas pelo professor para identificar qual a percepção que os alunos possuem de saúde e qualidade de vida. Tendo em vista que tais percepções sofrem alterações de acordo com o contexto social, econômico, cultural e ambiental, através desse diagnóstico o professor tem a possibilidade de planejar suas aulas levando em consideração a realidade vivenciada pelos alunos. O questionário foi elaborado através do aplicativo gratuito “SurveyMonkey”, trata-se de uma ferramenta de fácil utilização, que pode ser socializada através de link, e-mail ou QRcode. As respostas são enviadas automática e anonimamente ao gerenciador das perguntas e o próprio aplicativo analisa as respostas em gráficos e percentuais.

Figura 25: QR Code do questionário diagnóstico



Fonte: Autora (2020)

Referências: Contém as referências bibliográficas utilizadas na construção da cartilha.

5.2.2 Como foi produzido e socializado

A cartilha foi desenvolvida através do programa de Design Gráfico Canva. O template da cartilha foi criado pela pesquisadora e configurado na Dimensão

Panfleto - 210mm X 297mm, a mesma dimensão da folha A4.

A cartilha pode ser acessada através do link disponível para visualização <https://canva.me/ly0i6RpLy6> que será depositado na Plataforma EDUCAPES e registrado como produto vinculado à dissertação de pesquisa em EPT ou através da versão em PDF para impressão (APÊNDICE A).

5.2.3 Onde foi aplicado/experimentado

Aplicado em estudantes da turma de 1ºano do curso de recursos pesqueiros do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba – campus Cabedelo.

5.2.4 Bases teóricas para construção do produto educacional (Relação com os eixos/tipologia Propostos por Kaplún e Zabala)

Tomamos como referencial teórico para elaboração do nosso produto educacional dois autores referência no quesito, Kaplún (2004) e Zabala (1998).

Segundo Kaplún (2004), o conceito de material educativo, no nosso caso, produto educacional, nada mais é do que um objeto ou experiência facilitadora do aprendizado. Ou seja, não se trata de um objeto que apenas fornece informações, mas sim, que facilita ou apoia o desenvolvimento de um aprendizado. O mesmo autor ainda propõe três eixos para construção de materiais educacionais: Conceitual, pedagógico e comunicacional.

Já Zabala (1998, p. 40) compactua com a ideia de que “as atividades de aprendizagem são substancialmente diferentes segundo a natureza do conteúdo”. Nesse sentido, o autor propõe as seguintes tipologias do conteúdo: conceitual, procedimental e atitudinal.

Na criação do material educacional, faz-se necessário, dentre outras coisas, conhecer os conceitos e as discussões mais importantes sobre o assunto para que sejam estabelecidas quais as ideias centrais que serão utilizadas para promover a experiência com o aprendizado. Essa descrição Kaplún (2004) chamou de eixo conceitual.

Segundo Zabala (1998) o eixo conceitual está relacionado a atividades que incentivam o processo de construção do conceito, bem como, de atividades que

possibilitem a relação dos conhecimentos prévios com os novos conteúdos. Dentre os conteúdos conceituais desenvolvidos na cartilha citamos:

Quadro 6: Relação dos conteúdos desenvolvidos na cartilha

CONTEÚDOS:

- Conceitos de Atividade Física, Exercício físico, aptidão física, saúde e qualidade de vida.
- Testes de aptidão física relacionados à saúde e ao desempenho motor.
- Benefícios da prática de atividade física para saúde e qualidade de vida.
- Resgate histórico a respeito dos diversos olhares sobre o corpo.
- O poder da mídia na construção do corpo: os discursos que fazem parte do nosso dia a dia.
- Estética X saúde: o padrão de corpo em meio à ditadura da beleza.
- O papel da atividade física na construção de um corpo saudável.
- Jogos e brincadeiras populares no contexto da saúde e qualidade de vida.
- Evolução histórica a cerca da inclusão através da atividade física e do esporte
- Adaptações do esporte.
- A importância da inclusão social para saúde e qualidade de vida.

Fonte: autora (2019)

Com relação ao Eixo pedagógico, ele deve ser o principal articulador do material para que de fato seja educacional. É através desse eixo que se estabelece o ponto de partida e chegada para o público-alvo do material, sendo o ponto de partida de extrema importância, uma vez que, é o local onde o público-alvo se encontra em relação ao eixo conceitual proposto. Assim, torna-se essencial conhecer as ideias prévias dos sujeitos sobre a temática discutida para tornar possível o aprendizado significativo (KAPLÚN, 2004).

A partir das respostas dos alunos obtidas através do questionário aplicado e tomando como base o PPC, definimos os eixos temáticos e atividades e posteriormente desenvolvemos a cartilha. Além disso, a cartilha se propõe a introduzir os conceitos de forma gradual, bem como a desenvolver atividades para aplicação de tais conceitos.

Preocupamo-nos, também, em abordar os conteúdos procedimentais no produto educacional desenvolvido. De acordo com Zabala (1998, p. 43) o eixo procedimental inclui “[...] as regras, as técnicas, os métodos, as destrezas ou

habilidades, as estratégias, os procedimentos – é um conjunto de ações ordenadas e com um fim, quer dizer, dirigidas para realização de um objetivo”.

Assim, a sequência pedagógica sugerida na cartilha é desenvolvida da seguinte forma: O primeiro momento é destinado à discussão sobre a temática, sendo realizado de maneiras diferentes em cada eixo temático, através da roda de conversa, da exibição de filmes realizando um levantamento de questões para construção do diálogo a respeito do tema ou através da utilização de programas de interação virtual como o Mentimeter para elaboração de perguntas e respostas a respeito do tema discutido.

O segundo momento da aula é destinado as contribuições do professor com relação aos principais conceitos de maneira expositiva dialogada, podendo ser utilizada slides.

Já no terceiro momento são realizadas atividades físicas com uso de metodologias ativas para aplicação dos conceitos discutidos em sala. E por fim, o momento final é destinado para volta à calma e a reflexão conjunta sobre teoria-prática realizada em aula.

Com relação aos conteúdos atitudinais, para Zabala (1998), esse eixo engloba conteúdos que podemos agrupar em valores, atitudes e normas. Dentre os conteúdos atitudinais propostos na cartilha temos: os jogos e brincadeiras populares que estimulam a socialização, a cooperação, o trabalho em equipe, dentre outros aspectos que ao se relacionarem possibilitam o desenvolvimento de seres mais humanizados, respeitosos e ativos.

Outro conteúdo que destacamos como atitudinal refere-se às adaptações realizadas no esporte que estimulam as capacidades e potencialidade das pessoas com deficiência ou limitações, em que o principal objetivo dessa discussão é possibilitar a reflexão dos alunos sobre o respeito às diferenças e à importância de termos atitudes inclusivas que estimulem o cuidado e o respeito com o outro.

Por fim, o eixo comunicacional é tratado por Kaplún (2004) como a forma de transmissão da mensagem para o público-alvo. Podemos enxergar a presença desse eixo na cartilha através do formato em que a disponibilizamos. A diagramação entre os textos-base e as ilustrações criadas de acordo com eixos temáticos promove um diálogo entre o texto verbal e visual, o que torna o produto educacional mais atrativo e didático.

Além disso, possibilitamos a visualização na modalidade online, através do

link, como também em versão PDF para impressão.

6 CONCLUSÕES

Percebe-se extremamente importante que a Educação Física ganhe um novo formato, que busque conhecimentos e ações possíveis de interferir com efetividade durante as aulas no ensino médio integrado como uma disciplina importante na formação integral do aluno e no contexto educacional da instituição (GASPAROTTO; NAVARRO, 2017).

Ao analisar as alterações das respostas dos alunos após a ação pedagógica percebemos o quanto é importante uma abordagem metodológica da Educação Física que vai além do realizar movimentos. Contextualizar, inserir os conteúdos dentro da realidade social e econômica do aluno, possibilitar diversificadas práticas que vão além do esporte e proporcionar aulas teórico-práticas que resgatem desde os conceitos básicos até a reflexão dos alunos sobre cada temática, permite que o aluno enxergue a atividade física regular como um fator importante para sua vida, não só na promoção de saúde e qualidade de vida, mas também como um fator de integração na vida social.

Essa consideração fortalece o que foi dito por Gonçalves (1994) ao destacar que o professor de Educação Física deve buscar constantemente proporcionar ao aluno experiências corporais diversificadas, com criatividade, possibilitando ao aluno conhecer as transformações que ocorrem no seu corpo, deixando-o interpretar o mundo a sua volta e dessa forma se engajar em uma ação transformadora.

Dessa forma, entendemos que ações pedagógicas para além dos esportes nas aulas de Educação física devem ser estimuladas, não apenas para quebrar os paradigmas a respeito da importância da disciplina como componente curricular, mas também pela relevância dessas ações em transformar a vida dos alunos em sujeitos conscientes da influência da atividade física para sua saúde e qualidade de vida. “Só o fato de ter o conhecimento não resulta necessariamente em um estilo de vida ativo, no entanto, sem esse conhecimento não é de se esperar que mudanças positivas ocorram”. (DOMINGUES, 2011, p.47).

Assim, parece-nos promissora a proposta da cartilha apresentada, haja vista a significativa capacidade da mesma, servir de inspiração para uma prática pedagógica preocupada com a formação humana integral. Por fim, indicamos a necessidade de novas investigações e propostas sobre a temática a fim de ampliar o campo das discussões e de legitimar a importância de ações pedagógicas de

ensino-aprendizagem para além do esporte.

REFERÊNCIAS

ARAUJO, Rafaelle Andressa dos Santos. **A educação física na formação inicial: prática pedagógica e currículo**. São Luís: 360º Gráfica e editora, 2014.

ARAUJO, Cesar Araújo; SILVA, Cláudio Nei nascimento; INSTITUTO FEDERAL DE BRASÍLIA. Ensino médio integrado: uma formação humana para uma sociedade mais humana. IN: ARAUJO, Adilson Cesar; SILVA, Claudio Nei Nascimento (org.). **Ensino médio integrado no Brasil: fundamentos, práticas e desafios**. Brasília: ed. IFB, 2017. 569p. Disponível em: <http://www.anped.org.br/sites/default/files/images/livro_completo_ensino_medio_integrado_-_13_10_2017.pdf> Acesso em: 28 set. 2018.

ARAUJO, Ronaldo Marcos de Lima; FRIGOTTO, Gaudêncio. Práticas pedagógicas e ensino integrado. **Revista Educação em questão**. Natal, v.52, n.38, p.61-80, maio/ago. 2015. Disponível em: <<https://periodicos.ufrn.br/educacaoemquestao/article/view/7956>> Acesso em: 22 set. 2018.

AZEVEDO JÚNIOR, Mario Renato. Tracking da atividade física ao longo da vida. In: FLORINDO, Alex Antonio; HALLAL, Pedro Curi (orgs). **Epidemiologia da Atividade Física**. São Paulo: Editora Atheneu, 2011.

BAHIA, Cristiano de Sant'anna; VIEIRA, Juarez Nascimento; FARIAS, Gelcemar Oliveira. Formação em educação física e a intervenção na escola. In: FARIAS, Gelcemar Oliveira; NASCIMENTO, Juarez Vieira do (org). **Educação, saúde e esporte: novos desafios à educação física**. Ilhéus, BA: Editus, 2016. P. 27-54. Disponível em: <http://www.uesc.br/editora/livrosdigitais2016/educacao_saude_esporte.pdf> Acesso em: 5 out. 2018.

BARROS, Mauro Virgílio Gomes; BARROS, Simone Storino Honda; SANTOS, Carla Meneses. Recomendações para prática de atividade física. In: FLORINDO, Alex Antonio; HALLAL, Pedro Curi (orgs). **Epidemiologia da Atividade Física**. São Paulo: Editora Atheneu, 2011. P. 57- 74.

BASTOS, João Augusto de Souza Leão de Almeida. **A educação técnico-profissional: fundamentos, perspectivas e prospectivas**. Brasília: SENETE, 1991.

BEZERRA, Polyana Caroline de Lima;; OPTIZ, Simone Perufo; KOIFMAN, Rosalina Jorge; MUNIZ, Pascoal Torres. Percepção de saúde e fatores associados em adultos: inquérito populacional em Rio Branco, Acre, Basil, 2007-2008. **Cad. Saúde Pública**, vol. 27, n 12, Rio de Janeiro. 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2011001200015> Acesso em: 20 Ago. 2019.

BRAGA, Adriano Honorato; MONTEIRO, Eneide Aparecida Machado; SANTOS, Mairon Marques dos; CUNHA, Flávia Bastos. Projeto Integrador: análise de uma experiência no IF Goiano campus Ceres. . IN: ARAUJO, Adilson Cesar; SILVA,

Claudio Nei Nascimento (org.). **Ensino médio integrado no Brasil: fundamentos, práticas e desafios**. Brasília: ed. IFB, 2017. 569p. Disponível em: < http://www.anped.org.br/sites/default/files/images/livro_completo_ensino_medio_integrado_-_13_10_2017.pdf> Acesso em: 28 set. 2018.

BRASIL. Parâmetros Curriculares Nacionais: ensino médio. Brasília, 2000. 71 p. Disponível em: < http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/14_24.pdf> Acesso em: 9 set. 2018.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria da Educação Básica. **Base Nacional comum Curricular: educação é a base**. Ensino médio. Brasília, 2017. 154 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Pesquisa nacional de saúde do escolar**. Brasília, 2018. Disponível em: < <http://portalms.saude.gov.br/vigilancia-em-saude/indicadores-de-saude/pesquisa-nacional-de-saude-do-escolar-pense>> Acesso em: 8 set. 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Indicadores de saúde**. Brasília, 2018. Disponível em < <http://www2.datasus.gov.br/DATASUS/index.php?area=0201>> Acesso em : 22 nov. 2018

BRASIL. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual da Saúde. **Dicas em saúde: qualidade de vida em 5 passos**. Brasília, 2013. Disponível em: <http://bvsmms.gov.br/bvs/dicas/260_qualidade_de_vida.tyml> Acesso em: 22 jul. 2019.

CARVALHO, Yara Maria. **O mito atividade física/saúde**. 1993. Dissertação (mestrado) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de educação Física, Campinas, SP. Disponível em: <<http://www.repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/274844>> Acesso em: 10 mai. 2020.

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

DÁLIA, Jaqueline de Moraes Thurler; FRAZÃO, Gabriel Almeida. Para além do ensino integrado: experiências, possibilidades e desafios da articulação entre ensino, pesquisa e extensão no currículo. IN: ARAUJO, Adilson Cesar; SILVA, Claudio Nei Nascimento (org.). **Ensino médio integrado no Brasil: fundamentos, práticas e desafios**. Brasília: ed. IFB, 2017. 569p. Disponível em: < http://www.anped.org.br/sites/default/files/images/livro_completo_ensino_medio_integrado_-_13_10_2017.pdf> Acesso em: 28 set. 2018.

DARIDO, Suraya Cristina; IMPOLCETTO, Fernanda Moreto; BARROSO, André Luis Ruggiero; RODRIGUES, Heitor de Andrade. Livro didático na educação 66ísica escola: considerações iniciais. **Motriz**. Rio Claro, v. 16, n.2, p.450-457, abr/jun 2010.

DOMINGUES, Marlos Rodrigues. Conhecimento populacional sobre atividade física. In: FLORINDO, Alex Antonio; HALLAL, Pedro Curi (org). **Epidemiologia da Atividade Física**. São Paulo: Atheneu, 2011. P. 139-150.

DUARTE, Evandro Santos; OLIVEIRA, Neiva Afonso; KOGA, Ana Lúcia. Escola unitária e formação omnilateral: pensando a relação entre trabalho e educação. In: **Reunião Científica Regional da ANPED**, 11, Curitiba, 2016. Disponível em: < http://www.anpedsul2016.ufpr.br/portal/wp-content/uploads/2015/11/eixo12_EVANDRO-SANTOS-DUARTE-NEIVA-AFONSO-OLIVEIRA-ANA-L%C3%9ACIA-KOGA.pdf> Acesso em: 3 out. 2018.

FARIAS JÚNIOR, José Cazuzo. Nível de atividade física e fatores associados (individuais e ambientais) em adolescentes do ensino médio no município de João pessoa (PB), Brasil. **[tese]**- Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de desportos. Programa de Pós-graduação em Educação Física. Florianópolis, SC, 2010. 201 p. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/94277/284835.pdf?sequence=1>> Acesso em: 9 set. 2018.

FONSECA, Regina Celia Veiga. **Metodologia do trabalho científico**. Edição revisada. Curitiba: IESDE Brasil, 2012. Disponível em: < <https://pt.scribd.com/document/321182140/METODOLOGIA-DO-TRABALHO-CIENTIFICO-pdf-pdf>> Acesso em: 6 nov. 2018.

FRAIHA, Ana Livia Gorgatto. TIC nas aulas de Educação Física: para ensinar o basquetebol. Dissertação (mestrado)- Universidade Estadual Paulista. Rio Claro, 2016. 126f. Disponível em: < <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/138156>> Acesso em: 9 out. 2018.

FREIRE, João Batista. **Educação de corpo inteiro**: teoria e prática da educação física. São Paulo: Scipione, 1989.

FREITAS, Denize de Azevedo; DUARTE, Leonardo de Carvalho; MUSSI, Ricardo Franklin de Freitas; AMORIM, Angelo Mauricio. Formação em educação física e o esporte na escola. In: FARIAS, Gelcemar Oliveira; NASCIMENTO, Juarez Vieira do (org). **Educação, saúde e esporte**: novos desafios à educação física. Ilhéus, BA: Editus, 2016. P. 135-162. Disponível em: < http://www.uesc.br/editora/livrosdigitais2016/educacao_saude_esporte.pdf> Acesso em: 5 out. 2018.

FRIGOTTO, Gaudêncio., CIAVATTA, Maria; RAMOS, Marise. O trabalho como princípio educativo no projeto de educação integral de trabalhadores. In: COSTA, H.; CONCEIÇÃO, M. (Org.). **Educação integral e sistema de reconhecimento e certificação educacional e profissional**. São Paulo: cut, 2005, p. 19-62. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000127&pid=S0101-7330200500030001700021&lng=pt> Acesso em: 2 out. 2018.

FUJIVARA, Celso Toshikazu; CÂNDIDO, Fernando Pereira. Uso das tic's no ensino de educação física. In: PARANÁ. Secretaria da educação. **Os desafios da escola pública paranaense na perspectiva do professor PDE**. Paraná. 2014.

GASPAROTTO Guilherme, NAVARRO Rodrigo. Tratamento e abordagens da Educação Física no Ensino Técnico em periódicos nacionais: o estado da arte. **Rev. Brasileira de Ciência e Movimento**. Paraná, v. 25, n. 2, p. 154-165, nov. /abr. 2017.

Disponível em: < <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/6305/pdf>>
Acesso em: 29 ago. 2018.

GIL, Antonio Carlos. Métodos e técnicas de pesquisa social. 6ªEd. São Paulo: Atlas, 2008.

GIL, Antonio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. 6ªEd. São Paulo: Atlas, 2017.

GONÇALVES, Aguinaldo; VILARTA Roberto. Qualidade de vida – concepções básicas voltadas à saúde. In: GONÇALVES, Aguinaldo; VILARTA Roberto. **Qualidade de vida e atividade física**: explorando teoria e prática. Barueri, SP: Manole, 2004.

GONÇALVES, Maria Augusta Salin. **Sentir, pensar, agir**: corporeidade e educação. 9.ed. Campinas: Papirus, 1994.

KAPLÚN, Gabriel. Material educativo: a experiência de aprendizado. **Comunicação & Educação**, v. 27, pp. 46-60, 2003. Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/comueduc/article/view/37491>. Acesso em: 24 out. 2019.

MARCO, Ademir de. Qualidade de vida e educação: a infância e a adolescência no Brasil. IN: MOREIRA, Wagner Wey (org.). **Qualidade de vida**: complexidade e educação. Campinas, SP: Papirus, 2001.

MATTOS, Mauro Gomes; NEIRA, Marcos Garcia. **Educação física na adolescência**: construindo o conhecimento na escola. 5 ed. São Paulo: Phorte, 2008. 152p.

MELLO, Marco Túlio; ANTUNES, Hanna Karen Moreira. Atividade física: aspectos epidemiológicos. In: OLIVEIRA, Ricardo Jacó. **Saúde e atividade física**: algumas abordagens sobre atividade física relacionada à saúde. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

MELO, Mayara Soares de; SILVA, Roberto Ribeiro da. Ensino Médio integrado à educação profissional: os desafios na consolidação de uma educação politécnica. IN: ARAUJO, Adilson Cesar; SILVA, Claudio Nei Nascimento (org.). **Ensino médio integrado no Brasil**: fundamentos, práticas e desafios. Brasília: ed. IFB, 2017. 569p. Disponível em: < http://www.anped.org.br/sites/default/files/images/livro_completo_ensino_medio_integrado_-_13_10_2017.pdf> Acesso em: 28 set. 2018.

METZNER, Andrea Cristina *et al.* Contribuição da educação física para o ensino médio: estudo a partir da prática docente de professores de Institutos Federais. **Motrivivência**. Florianópolis/SC, v.29, n.52, p.106-123, set.2017. Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2017v29n52p106/35034>>. Acesso em: 29 ago. 2018.

MOURA, Dante Henrique; FILHO, Domingos Leite Lima; SILVA, Mônica Ribeiro. Politecnicidade e formação integrada: confrontos conceituais, projetos políticos, e contradições históricas da educação brasileira. **Revista Brasileira de Educação**. v.20, n.63, out. /dez. 2015. Disponível em: <

<http://www.scielo.br/pdf/rbedu/v20n63/1413-2478-rbedu-20-63-1057.pdf>> Acesso em: 3 out. 2018.

MUSSI, Ricardo Franklin de Freitas; FREITAS, Denize de Azevedo; AMORIM, Ângelo Mauricio; PETROSKI, Edio Luiz. Formação em educação física e a saúde na escola. In: FARIAS, Gelcemar Oliveira; NASCIMENTO, Juarez Vieira do (org). **Educação, saúde e esporte**: novos desafios à educação física. Ilhéus, BA: Editus, 2016. P. 111-133. Disponível em: <http://www.uesc.br/editora/livrosdigitais2016/educacao_saude_esporte.pdf> Acesso em: 5 out. 2018.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e Qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 6 Ed. Londrina: Midiograf, 2013.

NUNES, T. P. ; PERFEITO, R. S. ; CHAME, F. a importância da pluralidade por meio da diversificação de conteúdos na educação física escolar. **Educação Física em Revista**. Vol.10, nº 1, 2016. Disponível em: <<file:///C:/Users/acer/Downloads/7644-41971-1-PB.pdf>> Acesso em: 7 nov. 2018.

OLIVEIRA, Amauri A. Bássoli. Metodologias emergentes no ensino da Educação Física. **Revista da Educação Física/UEM**. V. 8, n. 1, p.21-27, 1997.

OLIVEIRA, João Paulo; TENÓRIO, Kadja Michele Ramos, PAIVA, Andréa Carla de; RODRIGUES, Sérgio Luiz Cahu; OLIVEIRA, Rodrigo Falcão Cabral de; JUNIOR, Marcilio Souza. **A constituição dos saberes escolares da saúde no contexto da prática pedagógica em Educação Física escolar**. Motricidade, 2017, vol. 13, SI, pp. 97-112. Disponível em: [file:///C:/Users/acer/Downloads/12875-Article%20Text-39101-1-10-20170901%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/acer/Downloads/12875-Article%20Text-39101-1-10-20170901%20(1).pdf) Acesso em: 22 ago. 2019.

OLIVEIRA, Victor José Machado; MARTINS, Izabella Rodrigues; BRACHT, Valter. Projetos e práticas em educação para a saúde na educação física escolar: possibilidades! **Rev. Educ. Fís/UEM**, v. 26, n. 2, p. 243-255, 2015. Disponível em: <<file:///C:/Users/acer/Downloads/25600-127485-1-PB.pdf>> acesso em: 22 nov. 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Recomendação de atividade física para crianças e adolescentes**. 2011. Disponível em: <<https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-5-17years.pdf>> Acesso em: 2 nov. 2018.

OTTE, Jorge. **Intervenção em educação física escolar**: promovendo atividade física e saúde no ensino médio. Dissertação (mestrado em Educação Física), escola superior de Educação Física, Universidade Federal de Pelotas. Pelotas. 2013. 166f. Disponível em: < <http://cev.org.br/biblioteca/intervencao-educacao-fisica-escolar-promovendo-atividade-fisica-saude-ensino-medio/>> Acesso em: 4 set. 2018.

PARANÁ. Secretaria de Estado da Educação. **Educação Física**: ensino médio. 2 ed. Curitiba-Paraná. 2006. 248 p.

PRODANOV, Cleber Cristiano; FREITAS, Ernani Cesar. **Metodologia do trabalho científico**: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico. 2ªEd. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

RAMOS, Jair Jordão. **Os exercícios físicos na história e na arte**: do homem primitivo aos nossos dias. São Paulo: Ibrasa, 1982.

RAMOS, Marise N. Ensino Médio Integrado: lutas históricas e resistências em tempos de regressão. IN: ARAUJO, Adilson Cesar; SILVA, Claudio Nei Nascimento (org.). **Ensino médio integrado no Brasil**: fundamentos, práticas e desafios. Brasília: ed. IFB, 2017. 569p. Disponível em: <http://www.anped.org.br/sites/default/files/images/livro_completo_ensino_medio_integrado_-_13_10_2017.pdf> Acesso em: 28 set. 2018.

RODRIGUES, Adriana Nadolny Franco Lazarin; PORTELA, Bruno Sérgio. Educação física escolar: treinamento funcional com alunos do ensino médio. In: PARANÁ. Secretaria da Educação. **Os desafios da escola pública Paranaense na perspectiva do professor PDE**. Paraná. 2016. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2014/2014_unicentro_port_pdp_mirian_izabel_tullio.pdf> Acesso em: 6 set. 2018.

RODRIGUES, Rui Martinho. **Pesquisa acadêmica**: como facilitar o processo de preparação de suas etapas. São Paulo: Atlas, 2007.

ROSÁRIO, Trovão de. Qualidade de vida: juventude, idade adulta e educação. IN: MOREIRA, Wagner Wey (org.). **Qualidade de vida**: complexidade e educação. Campinas, SP: Papyrus, 2001.

SANTIN, Silvino. **Educação física**: outros caminhos. Porto Alegre: Est, 1990.

SANTOS, Alessandra da Silveira; SANTOS, Marco Aurélio Gonçalves Nobrega; LIMA, Marcelo Pereira; PEREIRA, Márcio. Fatores motivacionais para a prática esportiva em adolescentes do 3º ano do ensino médio. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, Edição Especial: Pedagogia do Esporte, São Paulo. V.8. n.31. p.313-318. Jan./Dez. 2016. Disponível em: <<http://openurl-eb.scohost.ez291.periodicos.capes.gov.br/linksvc/linking.aspx?sid=s3h&volume=8&atitle=%22motivational+factors+for+sport+practice+in+teens+3rd+year+of+secondary+education%2Ffatores+motivacionais+para+a+pratica+esportiva+em+adolescentes+do+3%5Bdegrees%5D+ano+do+ensino+medio%22&date=20160101&spage=313&issn=1984-4956&stitle=&genre=article&issue=&title=Revista+Brasileira+de+Futsal+e+Futebol>> Acesso em: 7 nov. 2018.

SANTOS, Danielle de Sousa; NADALETTI, Cristiane Leticia; SOARES, Marta Senghi. O ensino médio integrado à educação Profissional: avanços e desafios. IN: ARAUJO, Adilson Cesar; SILVA, Claudio Nei Nascimento (org.). **Ensino médio integrado no Brasil**: fundamentos, práticas e desafios. Brasília: ed. IFB, 2017. 569p. Disponível em: <http://www.anped.org.br/sites/default/files/images/livro_completo_ensino_medio_integrado_-_13_10_2017.pdf>

[egrado - 13 10 2017.pdf](#)> Acesso em: 28 set. 2018.

SAVIANI, Demerval. Trabalho e educação: fundamentos ontológicos e históricos. **Revista Brasileira de educação**. Campinas. V. 12, n. 34, jan. /abr. 2007. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rbedu/v12n34/a12v1234.pdf>> Acesso em: 22 set. 2018.

SILVA, Boaz Oliveira. Pressupostos didáticos que norteiam a intervenção do professor de educação física na escola. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, Edição Especial: Pedagogia do Esporte, São Paulo, v.7. n. 27. P. 540-547, 2015. Disponível em: <<http://openurlebscohost.ez291.periodicos.capes.gov.br/linksvc/linking.aspx?sid=s3h&volume=7&date=2015&spage=540&issn=1984-4956&stitle=&genre=article&issue=27&epage=547&title=Revista+Brasileira+de+Futsal+e+Futebol>> Acesso em: 7 nov. 2018.

SILVA, Marcelo Cozzensa da; ENGERS, Patricia Becker; VILELA, Guilherme Fonseca; SPOHR, Carla Franciela; ROMBALDI, Airton José. Fontes de informação sobre benefícios à prática de atividade física e fatores associados em adolescentes: estudo de base escolar. **Revista brasileira de atividade física e saúde**. Pelotas, v.21, n. 3, p. 237-245, nov./mar. 2016. Disponível em:<file:///C:/Users/acer/Downloads/2016_RBAFS_Cozzensaetal_FontesdeinformaobenefciosprtidadeAFadolesc.pdf> Acesso em: 29 ago. 2018.

SILVA-PEREIRA, Liz Carmen; SANTOS, José Ribamar Azevedo dos. Metodologias integradoras na educação profissional: construindo a ponte entre a base comum e as disciplinas técnicas no ensino técnico integrado. IN: ARAUJO, Adilson Cesar; SILVA, Claudio Nei Nascimento (org.). **Ensino médio integrado no Brasil: fundamentos, práticas e desafios**. Brasília: ed. IFB, 2017. 569p. Disponível em: < http://www.anped.org.br/sites/default/files/images/livro_completo_ensino_medio_integrado_-_13_10_2017.pdf> Acesso em: 28 set. 2018.

SIMÕES, Regina. (Qual)idade de vida na (qual)idade de vida. IN: MOREIRA, Wagner Wey (org.). **Qualidade de vida: complexidade e educação**. Campinas, SP: Papyrus, 2001.

SOBRINHO, Sidinei Cruz. Diretrizes institucionais e a perspectiva da integração curricular no IF Farroupilha. IN: ARAUJO, Adilson Cesar; SILVA, Claudio Nei Nascimento (org.). **Ensino médio integrado no Brasil: fundamentos, práticas e desafios**. Brasília: ed. IFB, 2017. 569. Disponível em: < http://www.anped.org.br/sites/default/files/images/livro_completo_ensino_medio_integrado_-_13_10_2017.pdf> Acesso em: 28 set. 2018.

SOUZA, Jaqueline Aparecida de; PAIXÃO, Jairo Antônio. A prática do bom professor de Educação Física na perspectiva dos alunos do ensino médio. **Rev. bras. Estud. Pedagog. (online)**, Brasília, v. 96, n. 243, p. 399-415, maio/ago. 2015. Disponível em: <<https://doaj.org/article/78a8c8e41df14e939ba5906f03318009>> Acesso em: 7 nov. 2018.

ZABALA, Antoni. **A prática educativa: como ensinar**. Tradução Ernani F. Rosa. Porto Alegre: ArtMed, 1998

APÊNDICE A – PRODUTO EDUCACIONAL



CARTILHA

PARA PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**(RE)PENSANDO PRÁTICAS PEDAGÓGICAS
SOBRE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA**



*INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E
TECNOLOGIA DA PARAÍBA*

*PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO
PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA – PROFEPT*

*MESTRADO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO
PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA*

AUTORES

*Larissa Germana Martins de Almeida – mestranda
Alexsandra Cristina Chaves – Orientadora*

*ILUSTRAÇÕES
Canva*

1ª Edição

*João Pessoa-PB
2020*

APRESENTAÇÃO

Esta cartilha é o produto educacional da pesquisa de mestrado intitulada “Educação Física escolar, saúde e qualidade de vida no contexto da formação humana integral”, apresentada no Programa de Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica – EPT, do Instituto Federal da Paraíba (IFPB).

CARTA AO PROFESSOR(A)



Falar sobre saúde e qualidade de vida, assim como estimular a prática de atividade física é uma, senão, a mais importante missão confiada a nós, professores de Educação Física. No entanto, ainda existe uma escassez de propostas pedagógicas de ensino-aprendizagem que tratem desses temas no âmbito escolar.

Diante desse cenário, entendemos a necessidade da Educação Física escolar propor um trabalho que apresente uma relevância social através do conhecimento e da vivência de atividades que proporcionem uma melhor percepção das práticas corporais e sua relação com a saúde e a qualidade de vida.

Assim, essa cartilha tem a intenção de ser um instrumento de auxílio pedagógico que contribua com as reflexões acerca da temática e destina-se a professores de Educação Física que se sentem constantemente desafiados a desenvolver uma prática pedagógica preocupada com a formação integral.

O tema saúde e qualidade de vida serão abordados nesse material não apenas em seu sentido fisiológico/biológico, mas também, em seu conceito ampliado, proporcionando reflexões aos alunos sobre as mais variadas formas de praticar atividade física em seu cotidiano.

A cartilha traz inicialmente uma breve apresentação das bases teóricas que fundamentam a proposta do porque trabalhar com o tema saúde e qualidade de vida nas aulas de Educação Física. Em seguida são apresentados 4 capítulos com pospostas de eixos temáticos e conteúdos.

E por fim, será apresentado um questionário diagnóstico com perguntas norteadoras que poderão ser utilizadas pelo professor para identificar qual a percepção que os alunos possuem de saúde e qualidade de vida.

**Boa leitura!!
As autoras**

**PROFESSOR(A) HOJE
VAI TER BOLA?**

**AS AULAS DE EDUCAÇÃO
FÍSICA NÃO SÃO TÃO
IMPORTANTES COMO AS
OUTRAS!**

**NÃO GOSTO DE ESPORTE
POR ISSO ACHO CHATO AS
AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA!**

**VAMOS JOGAR O QUE
HOJE?**

É BASTANTE COMUM NOS DEPARARMOS COM ESSES TIPOS DE FRASES E PENSAMENTOS, ISSO PORQUE ATÉ HOJE EXISTE UMA VALORIZAÇÃO DO ENSINO DO ESPORTE NA ESCOLA E AO MESMO TEMPO CERTA RESISTÊNCIA DOS PROFESSORES EM APLICAR NOVAS METODOLOGIAS E CONTEÚDOS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA!

ENQUANTO PROFESSORES O QUE PODEMOS FAZER PARA DESCONSTRUIR ESSA IMAGEM DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR ???

DICAS QUE PODEM TE AJUDAR



PROCURE MOSTRAR A IMPORTÂNCIA SOCIAL E EDUCACIONAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA FORMAÇÃO DE VALORES E PRINCÍPIOS.

BUSQUE TRAZER PARA A REALIDADE DA DISCIPLINA CONTEÚDOS DIVERSIFICADOS E CONTEXTUALIZADOS.

VOCÊ DEVE SE EMPONDERAR DA SUA ATUAÇÃO E REPRESENTATIVIDADE NO CONTEXTO ESCOLAR.

SELECIONE CONTEÚDOS E MÉTODOS QUE PROMOVAM A DISCUSSÃO SOBRE ESTILOS DE VIDA E SEUS IMPACTOS SOBRE A SAÚDE E A QUALIDADE DE VIDA.

PROPORCIONE POSSIBILIDADES DE PRÁTICAS CORPORAIS MAIS ATRAENTES PARA ATENDER AS NECESSIDADES DOS ALUNOS.



POR QUE TRABALHAR COM O TEMA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA?

O ensino e a aprendizagem sobre atividade física relacionada à saúde têm como principal objetivo tornar as pessoas capazes de escolher a melhor maneira de desenvolver atividades do cotidiano, frente às representações culturais, sociais, econômicas, ambientais e biológicas (MUSSI et al., 2016).

A ideia de uma educação para saúde conquistou na nossa sociedade um valor imensurável, pretendendo desenvolver a compreensão de como se constrói a condição de saúde em cada realidade, proporcionando aos alunos a possibilidade de se tornarem capazes de agir na perspectiva da promoção da saúde em âmbito pessoal e coletivo. (MATTOS; NEIRA, 2008).

É papel dos profissionais da área da saúde, principalmente dos professores de educação física, propagar conceitos e práticas que guiarão a população na busca por um estilo de vida saudável, que promova saúde e qualidade de vida por meio da atividade física. Pois só através desse conhecimento é possível esperar que mudanças positivas ocorram por uma vida mais ativa (DOMINGUES, 2011).

Cabe à Educação Física articular os saberes da saúde ampliada e da educação promovendo, dessa forma, o desenvolvimento de atitudes e percepções saudáveis. (OLIVEIRA et al., 2017). Ou seja, uma proposta educacional para saúde em que as dimensões físicas, mentais e sociais que constituem o indivíduo sejam trabalhadas numa perspectiva de totalidade humana (MUSSI et al., 2016).

**Conhecendo um pouco do
que a literatura fala sobre
saúde e qualidade de vida!**





QUALIDADE DE VIDA

A qualidade de vida pode está relacionada a diversos aspectos como: as importantes experiências que surgem após as necessidades básicas serem cumpridas, a possibilidade de praticar atividades físicas regulares, os conhecimentos essenciais ao consumo de serviços e produtos culturais, ou ainda, pela construção de um estilo de vida em que vivências interiores tornam-se fator de satisfação e felicidade (SIMÕES, 2001).

É a “Percepção de bem-estar resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano” (NAHAS, 2013, p. 15)

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) é “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. (BRASIL, 2013).



SAÚDE

A saúde não pode ser vista apenas pelo aspecto biológico, trazendo uma visão fragmentária do homem, nem muito menos ser dissociada da realidade social. Ela deve ser vista dentro de uma visão integrada, levando em consideração que o contexto social e a realidade socioeconômica determinam, na maioria das vezes, as relações do homem com seu corpo, com sua saúde e com sua qualidade de vida (GONÇALVES, 1994).

À vista disso, optamos por nos basear no conceito ampliado de saúde proposto por Oliveira, Martins e Bracht (2015). Tais autores sugerem que o cuidado de si e do outro, a inclusão e o respeito são elementos que colaboram no processo de ampliação do conceito de saúde de uma perspectiva que se restringe à ausência de doenças e que leva em consideração apenas os aspectos biológicos, para uma concepção centrada na “potencialização” da vida das pessoas no contexto do plano pessoal até o plano das relações sociais.

A SEGUIR, APRESENTAMOS ALGUMAS SUGESTÕES PEDAGÓGICAS PARA TRABALHAR O TEMA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA. AOS PROFESSORES QUE DESEJAM SE INSPIRAR NESSE MATERIAL PARA SUA PRÁTICA PEDAGÓGICA, RECOMENDAMOS QUE ANALISEM AS PARTICULARIDADES DE SUAS TURMAS E REALIZEM AS ADAPTAÇÕES E MODIFICAÇÕES NECESSÁRIAS.



EIXOS TEMÁTICOS



CAPÍTULO 1

Atividade física, exercício físico, aptidão física e suas relações com saúde e qualidade de vida.



CAPÍTULO 2

Corpo e mídia: consequências da busca do corpo ideal para saúde e qualidade de vida.



CAPÍTULO 3

Jogos e brincadeiras populares: construindo diálogos sobre promoção de saúde e qualidade de vida através dessas práticas corporais.



CAPÍTULO 4

Saúde e qualidade de vida nas relações sociais: atitudes inclusivas que estimulam o cuidado com o outro.



CAPÍTULO 1

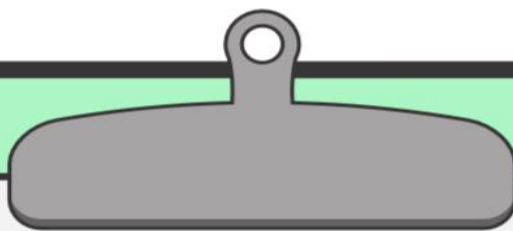
Atividade física, exercício físico, aptidão física e suas relações com a saúde e a qualidade de vida.



QUANTO TEMPO



4 AULAS DE 50 MINUTOS!



CONTEÚDOS

- CONCEITOS DE ATIVIDADE FÍSICA, EXERCÍCIO FÍSICO, APTIDÃO FÍSICA, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA.
- TESTES DE APTIDÃO FÍSICA RELACIONADOS À SAÚDE E AO DESEMPENHO MOTOR.
- BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA.
- RISCOS DO SEDENTARISMO.



OBJETIVOS

Conhecer e compreender os principais conceitos sobre atividade física, exercício físico e aptidão física.

Discutir sobre os riscos da inatividade física e sedentarismo.

Compreender a relação existente entre as diversas práticas corporais e seus benefícios para qualidade de vida e saúde.

COMO FAZER



Inicialmente os alunos podem ser instigados a discutir sobre qual a diferença entre atividade física e exercício físico.

Será a mesma coisa



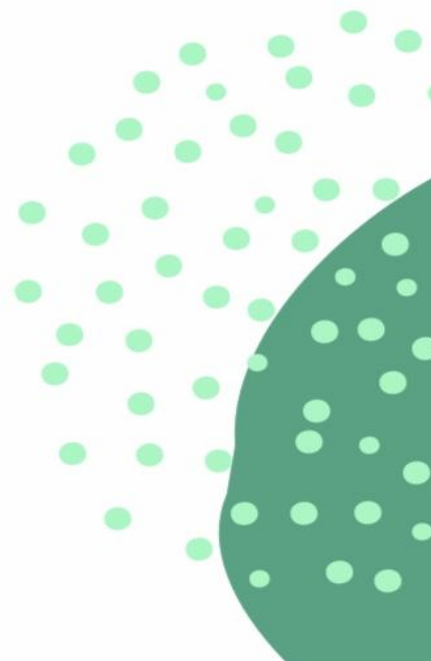
Realizar atividade física é importante para saúde
Por quê?



Qual o estilo de vida dos alunos com relação a
alimentação, a prática de exercícios e ao sono



Em um segundo momento pode haver as contribuições do professor com relação aos principais conceitos através de uma aula expositiva dialogada.



Terceiro momento, a turma pode ser dividida em dois grupos. Para facilitar a divisão dos grupos podem ser entregues, aleatoriamente, bexigas com dois tipos de cores. Dentro das bexigas coloque um papel com uma pergunta relacionada à temática discutida em aula ou uma atividade física para ser realizada em grupo.



Regras da Dinâmica:

O aluno que estourar a bexiga contendo a pergunta tem duas opções - responder a questão sem ajuda do grupo e em caso de resposta correta ganhar 5 pontos para equipe, ou pedir ajuda do grupo, e em caso de resposta correta, ganhar 3 pontos para equipe. Com relação aos papéis que possuem a atividade física, ambos os grupos devem realizar a atividade. O grupo que realizar em menos tempo ganha 5 pontos enquanto o outro grupo ganha 3 pontos.

Sugestões de Perguntas relacionadas à temática da aula :



- O que é saúde?
- Qual a diferença entre atividade física e exercício físico?
- Cite dois órgãos envolvidos na manutenção e melhora da capacidade cardiorrespiratória.
- Cite dois exemplos de hábitos considerados negativos para a saúde.

Sugestões de Atividades para relacionar com a aula:




- Estafeta da corrente: Em fila, o primeiro participante corre até o ponto estabelecido e retorna para pegar o próximo da fila, de mãos dadas, devem correr até o cone e retornar para pegar o terceiro da fila e assim, sucessivamente.

- Desafio do bambolê: de mãos dadas, e um ao lado do outro, o grupo precisa levar o bambolê de uma ponta a outra sem soltar as mãos.

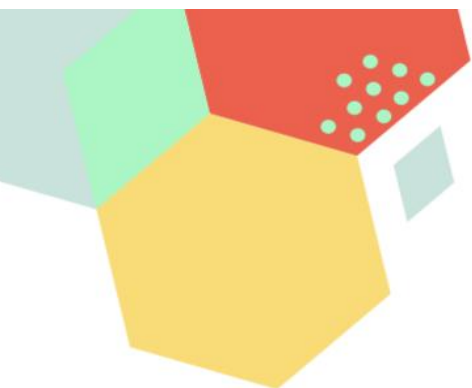
-Corrida de revezamento: Um de cada vez, corre até o cone, toca na mão do colega que deve seguir em direção ao cone e assim sucessivamente.

Lembrando que :



A ideia da atividade da bexiga com pontuação é uma maneira de associar teoria e prática de forma mais dinâmica e atrativa, estimulando uma "competição" saudável, com interação dos grupos tanto para refletirem acerca do conteúdo trabalhado em sala, como também para realizarem o exercício físico de maneira prazerosa e com o estímulo do trabalho em equipe.



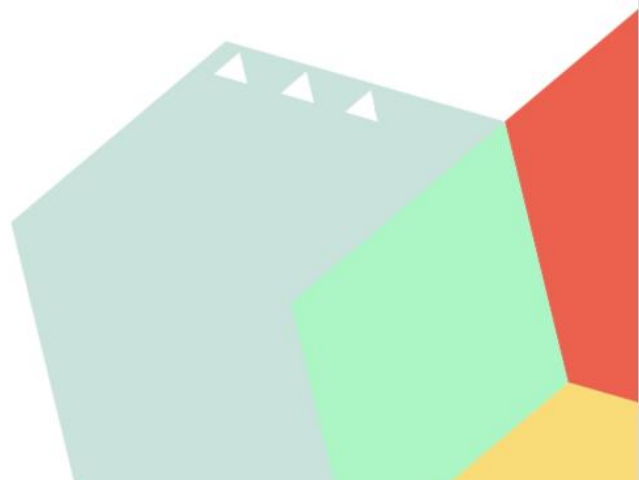


E para finalizar..

Ultimo momento: Discutir sobre as principais capacidades físicas trabalhadas na atividade da bexiga, assim como os benefícios que esse tipo de atividade pode gerar para quem os pratica.

Materiais:

- mini cone
- Arcos
- bexigas
- papel
- Caneta





CAPÍTULO 2

Corpo e mídia:
consequências da busca
do corpo ideal para
saúde e qualidade de
vida.



QUANTO TEMPO ?



2 A 4 AULAS DE 50 MINUTOS!



CONTEÚDOS

- RESGATE HISTÓRICO A RESPEITO DOS DIVERSOS OLHARES SOBRE O CORPO.
- A INFLUÊNCIA DA INDÚSTRIA CULTURAL E DA SOCIEDADE DE CONSUMO NA BUSCA PELO CORPO "IDEAL".
- O PODER DA MÍDIA NA CONSTRUÇÃO DO CORPO: OS DISCURSOS QUE FAZEM PARTE DO NOSSO DIA A DIA.
- ESTÉTICA X SAÚDE: O PADRÃO DE CORPO EM MEIO A DITADURA DA BELEZA.
- O PAPEL DA ATIVIDADE FÍSICA NA CONSTRUÇÃO DE UM CORPO SAUDÁVEL



OBJETIVOS

Contextualizar os diversos discursos e olhares sobre o corpo, a fim de entendermos como se deu o processo de evolução dos padrões de corpo.

Discutir a influência da sociedade, da mídia e da cultura na construção do corpo.

Refletir sobre a prática da educação física em sua interface com a mídia, no que se referem as suas influências na sociedade contemporânea, ao ditarem estilos de práticas corporais, conceitos de saúde e discursos de corpo.

COMO FAZER



Primeiro momento: você pode utilizar o programa MENTIMETER ([menti.com](https://www.menti.com)) para elaborar uma sequência de questionamentos a respeito do tema:

- Qual a primeira palavra que vem a sua mente quando falamos de CORPO



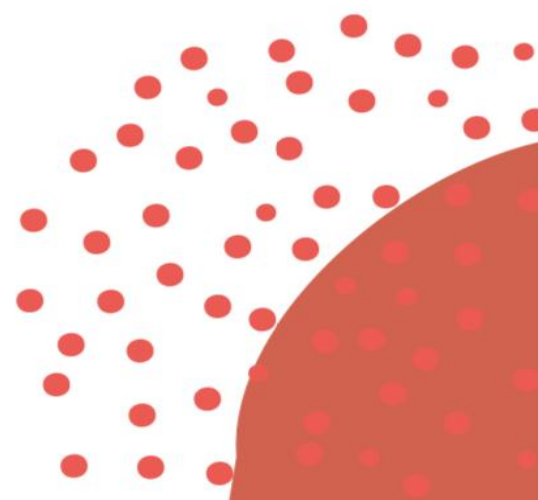
- Você acha que as redes sociais e a televisão impõe um padrão de beleza corporal



- Você acha que um corpo forte e bonito é necessariamente saudável



- Essa imagem (fotos de mulheres entre os sec VIII e XII) representa um corpo belo em alguma época do período histórico





Disponibilizar o link do questionário e a partir das respostas construir um diálogo sobre o tema.

2º Momento: O cinema contribui para criar um espaço de discussão, trazendo questões importantes, ainda que na maioria das vezes de forma subentendida. Você pode explorar em sua aula um dos filmes sugeridos abaixo!!!

„ Sugestões de filmes que tratam da temática do corpo:



A produção do meu corpo: saúde e beleza



O mínimo para viver.



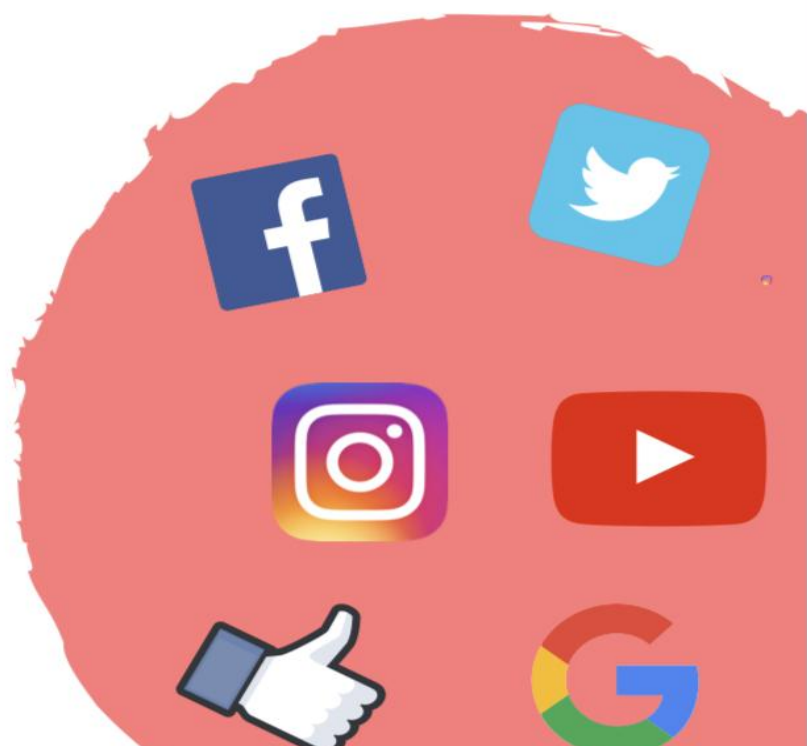
Anorexia: a ilusão da beleza

E para finalizar...

Ultimo momento: A partir das respostas obtidas com a atividade do mentimeter e do vídeo deve-se construir um diálogo fazendo um resgate histórico a respeito dos diversos olhares sobre o corpo e o papel da educação física na construção do corpo saudável. Levantar questionamentos sobre os discursos de corpo saudável e corpo belo que fazem parte do nosso dia a dia através das redes sociais e da mídia.

Materiais:

- Computador
- Retroprojektor/
data show





CAPÍTULO 3

Jogos e brincadeiras populares: construindo diálogos sobre promoção de saúde e qualidade de vida através dessas práticas corporais.



QUANTO TEMPO



4 AULAS DE 50 MINUTOS!



CONTEÚDOS

-JOGOS E BRINCADEIRAS POPULARES NO
CONTEXTO DA SAÚDE E DA QUALIDADE DE
VIDA.



OBJETIVOS

-Proporcionar aos alunos através do resgate de jogos e brincadeiras populares a conscientização acerca da sua relação com a saúde e qualidade de vida.

-Contextualizar a partir das atividades propostas que a saúde e qualidade de vida não se refletem apenas no aspecto biológico, mas também cultural, social, econômico.

Refletir sobre O resgate de brincadeiras populares estimular a socialização, a cooperação e o trabalho em equipe, possibilitando o desenvolvimento de seres mais respeitosos e mais ativos, o que reflete diretamente na qualidade de vida e na saúde.

COMO FAZER



Primeiro momento: Em uma roda de conversa, dialogar com os alunos quais jogos ou brincadeiras populares marcou a infância deles.

-Em seguida, explicar sobre a importância desses tipos de atividades para o desenvolvimento da imaginação, do trabalho em equipe, da socialização, do resgate cultural, em que todos esses aspectos juntos possibilitam a promoção de saúde e qualidade de vida.



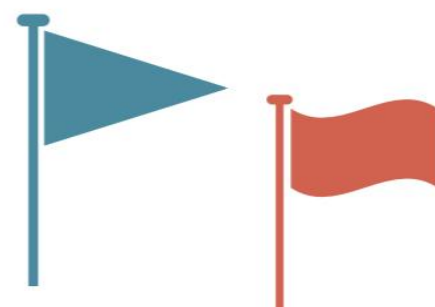
SUGESTÃO DE ATIVIDADES:

QUEIMADA - os participantes são divididos em dois grupos. Delimita-se o campo da batalha com a mesma distância de cada lado, traçando-se uma linha no centro. O jogo consiste em que cada criança de uma equipe atinja com a bola jogada com as mãos da linha de fronteira, outra criança da equipe adversária.

CABO DE GUERRA - os participantes são divididos em dois grupos, com o mesmo número de participantes. Cada grupo segura de um lado da corda, estabelecendo-se uma divisão na sua metade de forma que os grupos fiquem com o mesmo tamanho de corda. Após o sinal cada grupo puxa a corda para seu lado. O vencedor é aquele que durante o tempo estipulado conseguir puxar mais a corda para o seu lado.

BARRA BANDEIRA - os participantes divididos em dois grupos com o mesmo número de pessoas. Delimita-se o campo, e em cada lado, nas duas extremidades, é colocada um cone ou objeto. O Jogo consiste em cada grupo tentar roubar a bandeira do outro sem ser tocado por um adversário. Quem não consegue fica preso e parado como uma estatua, até conseguir que um companheiro de equipe o salve, tocando-o.

E para finalizar...



3º Momento: sugestão de mudanças de regras

Para estimular a imaginação e tornar as brincadeiras mais desafiadoras, após executar os jogos com as regras convencionais, incentive os alunos a criarem novas regras ou fazerem adaptações para as brincadeiras. Tais adaptações criadas por eles possibilitam não apenas o desenvolvimento da imaginação, mas também a criação de estratégia para resolver situações e agir coletivamente, gerando mecanismos de socialização.

Materiais:

- corda
- giz ou qualquer material para fazer a delimitação das atividades
- cones
- bola





CAPÍTULO 4

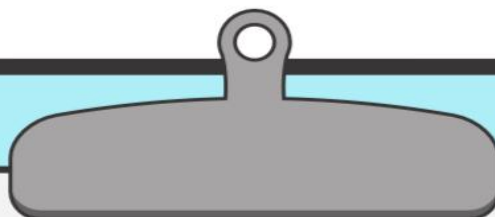
Saúde e qualidade de vida nas relações sociais: atitudes inclusivas que estimulam o cuidado com o outro.



QUANTO TEMPO



4 AULAS DE 50 MINUTOS!



CONTEÚDOS

- EVOLUÇÃO HISTÓRICA ACERCA DA INCLUSÃO ATRAVÉS DA ATIVIDADE FÍSICA E DO ESPORTE .
- ADAPTAÇÕES DO ESPORTE.
- A IMPORTÂNCIA DA INCLUSÃO SOCIAL PARA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA.



OBJETIVOS

- Compreender a evolução histórica da atividade física e do esporte para inclusão social.

- Estimular a reflexão dos alunos acerca de atitudes inclusivas que estimulam o cuidado e o respeito com o outro.

- Conhecer as adaptações realizadas no esporte que estimulam as capacidades e potencialidades de pessoas com deficiências e limitações, gerando o processo de inclusão social.

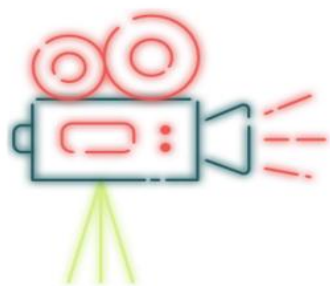


COMO FAZER



Primeiro momento:

- Aula expositiva dialogada para compreensão da evolução e das adaptações no esporte.



Momento cinema :

- Em seguida, reproduzir um vídeo de 2 minutos intitulado "Ouriço cacheiro: igualdade e amor".




Qual mensagem o vídeo traz



Trata-se de uma animação disponível no Youtube em que o personagem principal era um estudante ouriço que se sentia triste porque não conseguia interagir e participar das brincadeiras com seus amigos por causa dos seus espinhos. Até que um dia seus amigos se reuniram e o deram de presente pequenas espumas para que ele colocasse nos espinhos e assim pudesse brincar e fazer as mesmas atividades de seus amigos. A partir do vídeo, você pode propor aos alunos uma pequena reflexão sobre o respeito às diferenças e a importância de termos atitudes inclusivas que estimulam o cuidado e o respeito com o outro.

Segundo momento : desenvolvimento das atividades/jogos

Lembrando que...



O principal objetivo das atividades propostas é possibilitar a vivência do esporte adaptado e favorecer a participação de todos, esquecendo um pouco o rigor da técnica e valorizando movimentos naturais sem haver exclusão por habilidades.

Sugestão de atividades:

VOLEIBOL SENTADO: as partidas são disputadas por duas equipes, cada uma com seis jogadores em campo. Todos os jogadores ficam sentados e não é permitido bater na bola sem estar sentado. Cada equipe pode tocar na bola três vezes antes de passá-la para o campo adversário.



TOTÓ HUMANO: Cada time forma três fileiras com seis jogadores que devem ficar de mãos dadas durante todo o jogo (o número de jogadores por fileira deve ser adaptado ao número de alunos da sua turma). As Seis filas se posicionam de modo intercalado na quadra. Dessa forma, cada equipe fica com uma linha de defesa, um de meio-campo e uma de ataque. A partida será iniciada com a saída da bola do fundo da quadra e os alunos devem usar os pés para passá-la para os jogadores de seu time até o gol adversário. É permitido se deslocar um pouco a frente, desde que alguém da fileira permaneça com os pés na linha.



E para finalizar...

Ao final da aula você pode estimular uma pequena discussão sobre a temática proposta relacionando a mensagem do vídeo com as atividades.

Materiais:

- Bola
- Rede de vôlei ou corda
- computador
- Retroprojetor/ data show

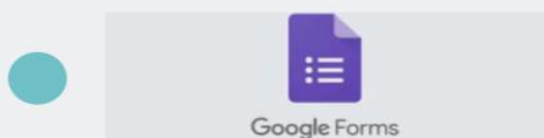


Algumas considerações:



Ressaltamos que o engajamento pessoal é muito importante na discussão dessa temática. Os conteúdos, objetivos e atividades propostos na cartilha não tem a pretensão de esgotar os mesmos, mas de contribuir na construção de conhecimentos por meio do diálogo e da pesquisa. Pensando nisso, elaboramos um questionário com perguntas norteadoras que poderão ser utilizadas para identificar a percepção dos alunos sobre saúde e qualidade de vida e a partir desse diagnóstico, você, professor, poderá planejar suas aulas levando em consideração a realidade vivenciada por seus alunos.

Levando em consideração que vivemos na era da tecnologia sugerimos que você utilize ferramentas gratuitas de questionários online como:



Posicione a câmera do seu celular sob o QR Code para acessar o Questionário Diagnóstico





REFERÊNCIAS

BRASIL Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual da Saúde. Dicas em saúde: qualidade de vida em 5 passos. Brasília, 2013. Disponível em:

<http://bvsmms.gov.br/bvs/dicas/260_qualidade_de_vida.tyml> Acesso em: 22 jul. 2019.

DOMINGUES, Marlos Rodrigues. Conhecimento populacional sobre atividade física. In: FLORINDO, Alex Antonio; HALLAL, Pedro Curi (org). Epidemiologia da Atividade Física. São Paulo: Atheneu, 2011. P. 139-150.

GONÇALVES, Maria Augusta Salin. Sentir, pensar, agir: corporeidade e educação. 4.ed. Campinas: Papirus, 1994.

MATTOS, Mauro Gomes; NEIRA, Marcos Garcia. Educação física na adolescência: construindo o conhecimento na escola. 5 ed. São Paulo: Phorte, 2008. 152p.

MUSSI, Ricardo Franklin de Freitas; FREITAS, Denize de Azevedo; AMORIM, Ângelo Mauricio; PETROSKI, Edio Luiz. Formação em educação física e a saúde na escola. In: FARIAS, Gelcemar Oliveira; NASCIMENTO, Juarez Vieira do (org). Educação, saúde e esporte: novos desafios à educação física. Ilhéus, BA: Editus, 2016. P. 111-133. Disponível em: <http://www.uesc.br/editora/livrosdigitais2016/educacao_saude_esporte.pdf> Acesso em: 5 out. 2018.

NAHAS, Markus Vinicius. Atividade física, saúde e Qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 6 Ed. Londrina: Midiograf, 2013.

OLIVEIRA, Victor José Machado; MARTINS, Izabella Rodrigues; BRACHT, Valter. Projetos e práticas em educação para a saúde na educação física escolar: possibilidades! Rev. Educ. Fís/UEM, v. 26, n. 2, p. 243-255, 2015. Disponível em: <<file:///C:/Users/acer/Downloads/25600-127485-1-PB.pdf>> acesso em: 22 nov. 2018.

SIMÕES, Regina. (Qual)idade de vida na (qual)idade de vida. IN: MOREIRA, Wagner Wey (org). Qualidade de vida: complexidade e educação. Campinas, SP: Papirus, 2001.

APÊNDICE B – PLANOS DE AULA

DISCIPLINA: Educação física
SÉRIE: 1º ano – recursos pesqueiros
TEMA: Atividade física, exercício físico, aptidão física e suas relações com a saúde e qualidade de vida.

<p>CONTEÚDOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conceitos de Atividade Física, Exercício físico, aptidão física, saúde e qualidade de vida. - Testes de aptidão física relacionados à saúde e ao desempenho motor. - Benefícios da prática de atividade física para saúde e qualidade de vida. - Riscos do sedentarismo.
<p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e compreender os principais conceitos sobre atividade física, exercício físico e aptidão física, <ul style="list-style-type: none"> - Compreender a relação existente entre as diversas práticas corporais e seus benefícios para qualidade de vida e saúde. - Discutir sobre os riscos da inatividade física e sedentarismo. -Trabalhar as principais capacidades físicas e conhecer os testes de Aptidão física.
<p>DESENVOLVIMENTO:</p> <p><u>-Primeiro momento:</u> Inicialmente os alunos serão instigados a discutir sobre qual a diferença entre atividade física e exercício físico. Será a mesma coisa? Eles acham que realizar atividades é importante para saúde? Por que ? qual o estilo de vida dos alunos com relação a alimentação, a prática de exercícios e ao sono?</p> <p>- <u>Segundo momento:</u> contribuições do professor com relação aos principais conceitos através de uma aula expositiva dialogada com uso de slide.</p> <p>- <u>Terceiro momento:</u> desenvolvimento de atividade com metodologia ativa.</p> <p>A turma será dividida em dois grupos. Para facilitar a divisão dos grupos serão entregues bexigas com dois tipos de cores. Em algumas bexigas haverá um</p>

papel contendo uma pergunta relacionada à temática da aula ou uma atividade física para ser realizada em grupo.

Regras da atividade: O aluno que estoura a bexiga contendo a pergunta tem duas opções: responder a questão sem ajuda do grupo e em caso de resposta correta ganhar 5 pontos para equipe, ou pedir ajuda do grupo, e em caso de resposta correta, ganhar 3 pontos para equipe. Com relação aos papéis que contem a atividade, ambos os grupos deverão realizar a atividade, o grupo que realizar em menos tempo ganha 5 pontos enquanto o outro grupo ganhará 3 pontos.

Sugestões de Perguntas relacionadas à temática da aula :

- O que é saúde?
- qual a diferença entre atividade física e exercício físico?
- Cite dois testes de aptidão física relacionada a saúde.
- o Teste de sentar e alcançar mede qual capacidade física?
- Cite dois órgãos envolvidos na manutenção e melhora da capacidade cardiorrespiratória,
- Agilidade é capacidade do individuo de deslocar-se no menor tempo possível. Essa afirmativa é fato ou fake?
- Cite dois exemplos de hábitos considerados negativos para a saúde.

Sugestões de Atividades para relacionar com a aula

- Estafeta da corrente: Em fila, o primeiro participante corre ate o ponto estabelecido e retorna para pegar o próximo da fila, de mãos dadas, devem correr ate o cone e retornar para pegar o terceiro da fila e assim, sucessivamente.
- Desafio do bambolê: de mãos dadas, e um ao lado do outro, o grupo precisa levar o bambolê de uma ponta a outra sem soltar as mãos.
- Corrida de revezamento: Um de cada vez, corre até o cone, toca na mão do colega que deve seguir em direção ao cone e assim sucessivamente.
- circuito: Um por vez deve realizar o circuito em menos tempo.

Sequência na Escada de agilidade

Deslocamento frontal e de costas para alcançar os cones (conhecido como

suicídio)

Atravessar de um ponto a outro colocando o pé na linha demarcada.

Alongamento para volta a calma.

Ultimo momento: Discutir sobre as principais capacidades físicas trabalhadas na atividade da bexiga, assim como os benefícios que esse tipo de atividade pode gerar para quem os pratica.

A ideia da atividade da bexiga com pontuação, foi uma maneira de associar a teoria e prática de forma mais dinâmica e atrativa, estimulando uma “competição” saudável, com interação dos grupos tanto para refletirem acerca do conteúdo trabalhado em sala, como também para realizarem o exercício físico de maneira prazerosa e com estímulo do trabalho em equipe.

MATERIAIS E EQUIPAMENTOS:

- mini cones
- escada de agilidade
- bambolê
- bexigas
- projeto multimídia
- papel
- Caneta

AVALIAÇÃO

- A avaliação será de forma continuada, observando a participação nas discussões sobre a temática e na atividade da bexiga proposta na aula.
- Através da atividade da bexiga verificar se os alunos conseguiram aprender sobre os principais conceitos discutidos.

DURAÇÃO DA AULA:

Os dois primeiros momentos realizados em duas aulas de 50 minutos cada
O terceiro e quarto momentos realizados nas duas aulas seguintes de 50 minutos cada.

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

SÉRIE: 1ºAno

TEMA: Corpo e mídia: consequências da busca do corpo ideal para saúde e qualidade de vida.

CONTEÚDOS:

- resgate histórico a respeito dos diversos olhares sobre o corpo.
- A influencia da indústria cultural e da sociedade de consumo na busca pelo corpo “ideal”.
- O poder da mídia na construção do corpo: os discursos que fazem parte do nosso dia a dia.
- Estética X saúde: o padrão de corpo em meio a ditadura da beleza
- O papel da atividade física na construção de um corpo saudável.

OBJETIVOS:

- Contextualizar os diversos discursos e olhares sobre o corpo, a fim de entendermos como se deu o processo de evolução dos padrões de corpo.
- Discutir a influência da sociedade, da mídia e da cultura na construção do corpo.
- Compreender a diferença entre corpo “belo” e saudável
- Refletir sobre a prática da educação física em sua interface com a mídia, no que se referem as suas influências na sociedade contemporânea, ao ditarem estilos de práticas corporais, conceitos de saúde e discursos de corpo.

PROCEDIMENTOS:

1º Momento:

Utilizando o programa MENTIMETER (menti.com) elaborar uma sequencia de questionamentos a respeito do tema:

- Qual a primeira palavra que vem a sua mente quando falamos de CORPO?
- Você acha que as redes sociais e a televisão impõe um padrão de beleza corporal? Sim ou não?
- Você acha que um corpo forte e bonito é necessariamente saudável?
- Essa imagem representa um corpo belo em alguma época do período histórico?

Disponibilizar o link do questionário e a partir das respostas construir um dialogo sobre o tema.

Vídeo para sala de aula – A produção do meu corpo: saúde e beleza

-2º Momento: O cinema contribui para criar um espaço de discussão, trazendo questões importantes, ainda que na maioria das vezes de forma subentendida.

Sugestão de filmes para tratar dessa temática envolvendo o corpo.

- O mínimo para viver: uma jovem anoréxica de 20 anos que passou a maior parte da adolescência em programas de reabilitação, no entanto continua emagrecendo a cada ano. Quando sua família decide enviá-la a uma comunidade para jovens liderada por um médico pouco convencional. Surpresa com as regras do local e encantada com os outros pacientes, Ellen descobre como confrontar seu vício e gostar de si mesma para conseguir enfrentar seus demônios.
- Anorexia – a ilusão da beleza : A adolescente conhece um site que incentiva a magreza excessiva entre as meninas. Ela fica obcecada pela ideia de emagrecer, se recusa a comer e intensifica os exercícios físicos. Quando sua família percebe, procura ajuda para a filha. 1: 30 min de filme
- O amor é cego.

A partir das respostas e do vídeo construir um diálogo fazendo um resgate histórico a respeito dos diversos olhares sobre o corpo e o papel da educação física na construção do corpo saudável. Levantar questionamentos sobre os discursos de corpo saudável e corpo belo que fazem parte do nosso dia a dia através das redes sociais e da mídia.

RECURSOS DIDÁTICOS:

- projetor multimídia
- computador.

AVALIAÇÃO

- Será realizada em tempo integral observando-se a interatividade e participação dos diálogos construídos em aula.

DURAÇÃO DA AULA:

Duas aulas de 50 minutos.

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física
SÉRIE: 1ºAno
TEMA: Jogos e brincadeiras populares: construindo diálogos sobre promoção de saúde e qualidade de vida através dessas práticas corporais.

CONTEÚDOS: -jogos e brincadeiras populares no contexto da saúde e qualidade de vida.
OBJETIVOS: -Proporcionar aos alunos observar e vivenciar através do resgate de jogos e brincadeiras populares a conscientização acerca da sua relação com a saúde e qualidade de vida. -Contextualizar a partir das atividades propostas que a saúde e qualidade de vida não se refletem apenas no aspecto biológico, mas também cultural, social, econômico. O resgate de brincadeiras populares estimulam, dessa forma, a socialização, a cooperação, o trabalho em equipe, dentre outros aspectos que ao se relacionarem possibilitam o desenvolvimento de seres mais humanizados, respeitosos e mais ativos refletindo diretamente na qualidade de vida e na saúde.
PROCEDIMENTOS: 1º Momento: -Em uma roda de conversa, dialogar com os alunos quais jogos ou brincadeiras populares marcou a infância deles. -Em seguida, explicar sobre a importância desses tipos de atividades para o desenvolvimento da imaginação, do trabalho em equipe, da socialização, do resgate cultural, em que todos esses aspectos juntos possibilitam a promoção de saúde e qualidade de vida. -2º Momento: desenvolvimento das atividades - queimada: os participantes são divididos em dois grupos. Delimita-se o campo da batalha com a mesma distância de cada lado, traçando-se uma

linha no centro. O jogo consiste em que cada criança de uma equipe atinja coma bola jogada com as mãos da linha de fronteira ,outra criança da equipe adversária.

-Cabo de guerra: os participantes são divididos em dois grupos, com o mesmo numero de participantes. Cada grupo segura de um lado da corda, estabelecendo-se uma divisão na sua metade de forma que os grupos fiquem com o mesmo tamanho de corda. Após o sinal cada grupo puxa a corda para seu lado. O vencedor é aquele que durante o tempo estipulado conseguir puxar mais a corda para o seu lado.

-Barra bandeira: os participantes divididos em dois grupos com o mesmo numero de pessoas. Delimita-se o campo, e em cada lado, nas duas extremidades, é colocada um cone ou objeto. O jogo consiste em cada grupo tentar roubar a bandeira do outro sem ser tocado por um adversário. Quem não consegue fica preso e parado como uma estatueta, ate conseguir que um companheiro de equipe o salve tocando-o.

-Garrafão: desenhar no chão com o giz em na areia um labirinto com uma abertura. O Pegador só pode sair e entrar pela abertura correndo atrás dos demais para capturá-los. Os outros podem sair pela abertura e também pelas quinas do labirinto, porem fora do garrafão devem pular de um pé só sem perder o equilíbrio, se tocar com os dois pés sai da brincadeira. Ganha quem conseguiu sair pela abertura sem ser pego.

3ºMomento: sugestão de mudanças de regras.

RECURSOS DIDÁTICOS:

- quadra de areia
- corda
- giz ou madeira para fazer a delimitação das atividades
- cones
- bola

AVALIAÇÃO

- Avaliação continuada.
- Será observado como o aluno se sobrepõe diante dos desafios planejados para serem pensados e sugeridos nas atividades.

DURAÇÃO DA AULA:

4 aulas de 50 minutos.

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física**SÉRIE:** 1ºAno**TEMA:** Saúde e qualidade de vida nas relações sociais: atitudes inclusivas que estimulam o cuidado com o outro.**CONTEÚDOS:**

- Evolução histórica a cerca da inclusão através da atividade física e do esporte.
- Adaptações do esporte.
- A importância da inclusão social para saúde e qualidade de vida.

OBJETIVOS:

- Compreender a evolução histórica da atividade física e do esporte para inclusão social.
- Conhecer as adaptações realizadas no esporte que estimulam as capacidades e potencialidades de pessoas com deficiências e limitações, gerando o processo de inclusão social.
- Estimular a reflexão dos alunos a cerca de atitudes inclusivas que estimulam o cuidado e o respeito com o outro.

PROCEDIMENTOS:

1º Momento:

- Aula expositiva dialogada através de slide para compreensão da evolução e das adaptações no esporte.
- Em um segundo momento, reproduzir um vídeo de 2 minutos intitulado “Ouriço cacheiro: igualdade e amor”. Trata-se de uma animação disponível no Youtube em que o personagem principal era um estudante ouriço que se sentia triste porque não conseguia interagir e participar das brincadeiras com seus amigos por causa dos seus espinhos. Até que um dia seus amigos se reuniram e o deram de presente pequenas espumas para que ele colocasse nos espinhos e assim pudesse brincar e fazer as mesmas atividades de seus amigos.

Fazer uma reflexão sobre o respeito às diferenças e da importância de termos atitudes inclusivas que estimulam o cuidado e o respeito com o outro.

-2º Momento: desenvolvimento das atividades

- **Voleibol sentado:** as partidas são disputas por duas equipes, cada uma com seis jogadores em campo. Todos os jogadores ficam sentados e não é permitido bater na bola sem estar sentado. Cada equipe pode tocar na bola três vezes antes de passá-la para o campo adversário.

-**Totó Humano:** Cada time forma três fileiras com seis jogadores que devem ficar de mãos dadas durante todo o jogo. As Seis filas se posicionam de modo intercalado na quadra. Dessa forma, cada equipe fica com uma linha de defesa, um de meio-campo e uma de ataque. A partida será iniciada com a saída da bola do fundo da quadra e os alunos devem usar os pés para passá-la para os jogadores de seu time até o gol adversário. Era permitido se deslocar um pouco a frente, desde que alguém da fileira permanecesse com os pés na linha.

O principal objetivo dos jogos é favorecer a participação de todos, esquecendo um pouco o rigor da técnica e valorizando movimentos naturais sem haver exclusão por habilidade.

RECURSOS DIDÁTICOS:

- Pátio
- corda
- giz ou madeira para fazer a delimitação das atividades
- cones
- bola
- traves

AVALIAÇÃO

- Será de forma continuada, buscando detectar os progressos dos alunos, no processo de apropriação e de construção de conhecimento, em função das atividades desenvolvidas.

DURAÇÃO DA AULA:

4 aulas de 50 minutos.

APÊNDICE C – QUESTIONÁRIO DIAGNÓSTICO

- 1- Como você considera sua condição de saúde?
 - a) Ruim
 - b) Regular
 - c) Boa
 - d) Excelente

- 2- Quando você classificou sua condição de saúde, levou em consideração quais aspectos?
 - a) Apenas aspectos fisiológicos
 - b) Aspectos fisiológicos e sociais
 - c) Aspectos fisiológicos, sociais, ambientais e psicológicos

- 3- Quando você pensa em um corpo saudável que imagem lhe vem na cabeça?
 - a) A de um atleta esportista
 - b) A de uma pessoa bem magra (exemplo: modelo de passarela)
 - c) A de uma pessoa musculosa

- 4- Qual dessas referências você acha que mais influenciou na sua percepção de corpo saudável?
 - a) Televisão
 - b) Redes sociais
 - c) Escola
 - d) Estudos científicos
 - e) Seus pais ou amigos

- 5- O que é uma pessoa saudável para você?
 - a) Uma pessoa que não tem doenças
 - b) Uma pessoa que pratica atividade física e se alimenta bem
 - c) Uma pessoa que não tem doenças e tem um corpo bonito
 - d) Uma pessoa que se exercita regularmente, se alimenta e dorme bem, e disponibiliza um tempo para socializar com amigos e família

- 6- Você acredita que o apoio social da família e dos amigos para a prática de atividade física vai interferir na sua saúde e qualidade de vida? Justifique sua resposta.

- 7- Você acha que fatores ambientais (locais para praticar atividade física e a segurança desses locais, por exemplo) são fatores que interferem diretamente na sua saúde e qualidade de vida? Justifique sua resposta.

- 8- Na sua concepção o que é qualidade de vida?

ANEXO A – QUESTIONÁRIO PARA MEDIDA DE ATIVIDADE FÍSICA E FATORES ASSOCIADOS EM ADOLESCENTES.

Questionário para Medida de Atividade Física e Fatores Associados em Adolescentes

ATENÇÃO!

- 1 - Não é preciso colocar o seu nome.
- 2 - Este questionário faz parte de um estudo sobre atividade física, desenvolvido pela UFPB.
- 3 - Leia com atenção todas as perguntas antes de responder. **EM CASO DE DÚVIDA PERGUNTE AO MONITOR.**
- 4 - Todas as informações individuais serão mantidas em segredo.
- 5 - Por favor, responda todas as questões de forma consciente e responsável. Isso é muito importante!

INFORMAÇÕES SOCIODEMOGRÁFICAS

1. Data de nascimento: ____/____/____	2. Data de hoje: ____/____/____
3. Sexo: <input type="checkbox"/> ¹ Masculino <input type="checkbox"/> ² Feminino	4. Você trabalha? <input type="checkbox"/> ¹ Sim <input type="checkbox"/> ² Não
5. Qual o nome do bairro onde você mora? _____	6. Há quanto tempo você mora nesse bairro? _____
7. Qual a cor da sua pele? <input type="checkbox"/> ¹ Parda <input type="checkbox"/> ² Preta <input type="checkbox"/> ³ Branca <input type="checkbox"/> ⁴ Amarela <input type="checkbox"/> ⁵ Indígena	

8. Marque com um "X" até que série seu PAI estudou.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ¹ Analfabeto/estudou até 3ª série do fundamental | <input type="checkbox"/> ⁵ Médio incompleto (não concluiu o 3º ano) |
| <input type="checkbox"/> ² 4ª série fundamental | <input type="checkbox"/> ⁶ Médio completo (concluiu o 3º ano) |
| <input type="checkbox"/> ³ Fund. incompleto (não concluiu a 8ª série) | <input type="checkbox"/> ⁷ Superior incompleto |
| <input type="checkbox"/> ⁴ Fund. completo (concluiu a 8ª série) | <input type="checkbox"/> ⁸ Superior completo (concluiu a faculdade) |

9. Marque com um "X" até que série sua MÃE estudou.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ¹ Analfabeto/estudou até 3ª série do fundamental | <input type="checkbox"/> ⁵ Médio incompleto (não concluiu o 3º ano) |
| <input type="checkbox"/> ² 4ª série fundamental | <input type="checkbox"/> ⁶ Médio completo (concluiu o 3º ano) |
| <input type="checkbox"/> ³ Fund. incompleto (não concluiu a 8ª série) | <input type="checkbox"/> ⁷ Superior incompleto |
| <input type="checkbox"/> ⁴ Fund. completo (concluiu a 8ª série) | <input type="checkbox"/> ⁸ Superior completo (concluiu a faculdade) |

10. No quadro abaixo, marque um "X" na quantidade de itens que existem em sua casa.

Quantos têm em sua casa?
(não vale utensílios quebrados ou emprestados)

Itens possuídos	Quantos têm em sua casa?				
	Não tem	Tem			
TV em cores	0	1	2	3	4 ou mais
Videocassete/DVD	0	1	2	3	4 ou mais
Rádio (não contar o rádio do carro)	0	1	2	3	4 ou mais
Banheiro	0	1	2	3	4 ou mais
Automóvel (carro de passeio)	0	1	2	3	4 ou mais
Empregada mensalista (não considerar a diarista)	0	1	2	3	4 ou mais
Máquina de lavar	0	1	2	3	4 ou mais
Geladeira	0	1	2	3	4 ou mais
Freezer (contar a freezer da geladeira duplex)	0	1	2	3	4 ou mais

ATITUDE

11. Marque um "X" na resposta que melhor representa a sua opinião para cada um dos itens abaixo.

A.	Praticar atividade física na maioria dos dias da semana é...	sem importância []	pouco importante []	importante []	muito importante []
B.	Praticar atividade física na maioria dos dias da semana é...	muito inseguro []	inseguro []	seguro []	muito seguro []
C.	Praticar atividade física na maioria dos dias da semana é...	muito ruim []	ruim []	bom []	muito bom []
D.	Praticar atividade física na maioria dos dias da semana é...	muito prejudicial []	prejudicial []	saudável []	muito saudável []
E.	Praticar atividade física na maioria dos dias da semana é...	muito chato []	chato []	divertido []	muito divertido []

MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS E PERCEÇÃO DE SAÚDE

12. Qual o seu peso corporal? _____ (Kg)

13. Qual a sua altura? _____ (cm)

14. Como você classifica o seu estado de saúde?

[1] Ruim

[2] Regular

[3] Bom

[4] Muito Bom

[5] Excelente

RESULTADOS ESPERADOS

15. Marque um "X" na resposta que melhor representa o quanto você **DISCORDA** ou **CONCORDA** com as seguintes afirmações:

EU ACHO QUE SE EU PRATICASSE (PRATICAR) ATIVIDADE FÍSICA NA MAIORIA DOS DIAS DA SEMANA...

		Discordo muito	Discordo	Concordo	Concordo muito
A.	...melhoraria ou manteria a minha forma física (aptidão física).	[]	[]	[]	[]
B.	...eu faria novos(as) amigos(as).	[]	[]	[]	[]
C.	...eu iria me sentir cansado(a).	[]	[]	[]	[]
D.	...eu deixaria de fazer outras coisas que são importantes para mim.	[]	[]	[]	[]
E.	...eu teria mais contato com os meus amigos.	[]	[]	[]	[]
F.	...eu ficaria mais alegre, bem humorado.	[]	[]	[]	[]
G.	...eu poderia ter alguma lesão (machucar).	[]	[]	[]	[]
H.	...eu dormiria melhor.	[]	[]	[]	[]
I.	...ajudaria a controlar o meu peso corporal.	[]	[]	[]	[]
J.	...seria chato.	[]	[]	[]	[]

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS PAIS E DOS AMIGOS

16. Durante uma **SEMANA TÍPICA (NORMAL)**, em quantos dias **SEU PAI** pratica atividade física, como caminhar, correr, andar de bicicleta, musculação, ir à academia de ginástica, esportes, entre outras?

[]¹ Nenhum dia []² 1 a 2 dias []³ 3 a 4 dias []⁴ 5 ou mais dias

17. Durante uma **SEMANA TÍPICA (NORMAL)**, em quantos dias **SUA MÃE** pratica atividade física, como caminhar, correr, andar de bicicleta, musculação, ir à academia de ginástica, esportes, entre outras?

[]¹ Nenhum dia []² 1 a 2 dias []³ 3 a 4 dias []⁴ 5 ou mais dias

18. Durante uma **SEMANA TÍPICA (NORMAL)**, em quantos dias **SEUS AMIGOS** praticam atividade física, como caminhar, correr, andar de bicicleta, musculação, dança, esportes, entre outras?

[]¹ Nenhum dia []² 1 a 2 dias []³ 3 a 4 dias []⁴ 5 ou mais dias

AUTOEFICÁCIA

19. Marque um "X" na resposta que melhor representa o quanto você **DISCORDA** ou **CONCORDA** com as seguintes afirmações:

EU ACHO QUE POSSO PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA NA MAIORIA DOS DIAS DA SEMANA MESMO QUE...

Discordo muito Discordo Concordo Concordo muito

	Discordo muito	Discordo	Concordo	Concordo muito
A. ... eu esteja me sentindo cansado(a), estressado(a).	[]	[]	[]	[]
B. ...eu tenha outras coisas mais interessantes para fazer.	[]	[]	[]	[]
C. ...eu não tenha ninguém para ir comigo (falta de companhia).	[]	[]	[]	[]
D. ...eu esteja sem vontade de praticar (desmotivado[a]).	[]	[]	[]	[]
E. ...eu pudesse ficar em casa para assistir TV, jogar games, usar computador.	[]	[]	[]	[]
F. ...meus amigos(as) me chamem para fazer outras coisas.	[]	[]	[]	[]
G. ...eu tenha que pagar alguma taxa, mensalidade para praticar.	[]	[]	[]	[]
H. ...eu ache que não tenha habilidade para praticar atividade física.	[]	[]	[]	[]
I. ...não tenham locais para praticar atividade física próximos a minha casa.	[]	[]	[]	[]
J. ...eu não tenha ninguém para me ensinar como fazer (orientar).	[]	[]	[]	[]

AMBIENTE

20. Marque um "X" na resposta que melhor representa o quanto você **DISCORDA** ou **CONCORDA** com cada uma das afirmações abaixo:

Atenção! Locais para praticar atividade física são: quadras, parques, campos de futebol, áreas de lazer, pista de caminhada/corrida, clubes, ciclovias, entre outros.

NO BAIRRO ONDE EU MORO...

	Discordo muito	Discordo	Concordo	Concordo muito
A. ...tem calçadas na maioria das ruas.	[]	[]	[]	[]
B. ...oferece muitas oportunidades para se praticar atividade física.	[]	[]	[]	[]
C. ...frequentemente eu vejo outros adolescentes praticando atividade física.	[]	[]	[]	[]
D. ...tem locais para praticar atividade física (parques, clubes, quadras, outros).	[]	[]	[]	[]
E. ...é poluído, tem esgoto a céu aberto, lixo, dejetos nas ruas.	[]	[]	[]	[]
F. ...as calçadas são estreitas, cheias de buracos, com obstáculos.	[]	[]	[]	[]
G. ...os locais para praticar atividade física ficam próximos à minha casa.	[]	[]	[]	[]
H. ...não é seguro caminhar ou correr nas ruas próximas à minha casa por causa do tráfego de veículos.	[]	[]	[]	[]
I. ...os locais para praticar atividade física não são seguros.	[]	[]	[]	[]
J. ...eu vejo muitas coisas interessantes enquanto eu caminho ou ando de bicicleta pelas ruas do bairro: árvores, parques, praças, outras.	[]	[]	[]	[]
K. ...tem vários locais que eu gosto de ir que ficam à minha casa.	[]	[]	[]	[]
L. ...é violento, têm muitos assaltos, crimes, drogas.	[]	[]	[]	[]
M. ...não é seguro andar de bicicleta nas ruas próximas à minha casa por causa do tráfego de veículos.	[]	[]	[]	[]
N. ...têm ciclovias, ciclo faixas que eu posso utilizar para andar de bicicleta.	[]	[]	[]	[]
O. ...os locais para praticar atividade física são bem mantidos.	[]	[]	[]	[]

APOIO SOCIAL

21. Com que frequência os SEUS PAIS:		Nunca	Raramente	Frequentemente	Sempre
A.	ESTIMULAM você a praticar atividade física?	[]	[]	[]	[]
B.	PRATICAM atividade física com você?	[]	[]	[]	[]
C.	TRANSPORTAM ou disponibilizam transporte para que você possa ir até o local onde você pratica sua atividade física?	[]	[]	[]	[]
D.	ASSISTEM você praticando atividade física?	[]	[]	[]	[]
E.	COMENTAM que você está praticando bem sua atividade física?	[]	[]	[]	[]
F.	CONVERSAM com você sobre atividade física?	[]	[]	[]	[]

22. Com que frequência os SEUS AMIGOS:		Nunca	Raramente	Frequentemente	Sempre
A.	ESTIMULAM você a praticar atividade física?	[]	[]	[]	[]
B.	PRATICAM atividade física com você?	[]	[]	[]	[]
C.	CONVIDAM você para praticar atividade física com ele?	[]	[]	[]	[]
D.	ASSISTEM você praticando atividade física?	[]	[]	[]	[]
E.	COMENTAM que você está praticando bem sua atividade física?	[]	[]	[]	[]
F.	CONVERSAM com você sobre atividade física?	[]	[]	[]	[]

23. Durante uma SEMANA TÍPICA (NORMAL), em quantas AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA você participa?

[]¹ não tenho aula de Educação Física []² nenhuma []³ 1 aula []⁴ 2 aulas []⁵ 3 aulas

TEMPO DE USO DE TV E COMPUTADOR

24. NA SEMANA PASSADA, em um DIA DE SEMANA (segunda a sexta-feira), quantas horas por dia você ASSISTIU TV?

[]¹ Não assisti []² menos de 1h []³ 1h []⁴ 2h []⁵ 3h []⁶ 4h []⁷ 5h ou mais

25. NA SEMANA PASSADA, em um DIA DO FINAL DE SEMANA (sábado e domingo), quantas horas por dia você ASSISTIU TV?

[]¹ Não assisti []² menos de 1h []³ 1h []⁴ 2h []⁵ 3h []⁶ 4h []⁷ 5h ou mais

26. NA SEMANA PASSADA, em um DIA DE SEMANA (segunda a sexta-feira), quantas horas por dia você gastou usando o COMPUTADOR ou JOGANDO VIDEOGAME?

[]¹ Não usei/joguei []² menos de 1h []³ 1h []⁴ 2h []⁵ 3h []⁶ 4h []⁷ 5h ou mais

27. NA SEMANA PASSADA, em um **DIA DO FINAL DE SEMANA** (sábado e domingo), quantas horas por dia você gastou usando o **COMPUTADOR** ou **JOGANDO VIDEOGAME**?

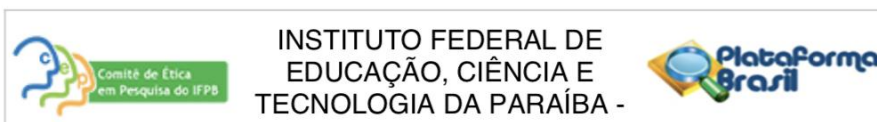
[]¹ Não usei/joguei []² menos de 1h []³ 1h []⁴ 2h []⁵ 3h []⁶ 4h []⁷ 5h ou mais

ATIVIDADES FÍSICAS

Para cada uma das atividades físicas listadas abaixo, você deverá responder quantos dias por semana e quanto tempo por dia, em média, você praticou na **SEMANA PASSADA**. Caso tenha praticado alguma atividade física que não esteja listada abaixo, escreva o(s) nome(s) da(s) atividade(s) no espaço reservado no final da lista (linhas em branco).

Atividades físicas	Quantos dias?	Quanto tempo cada dia?
	0 a 7 dias	Tempo (horas:minutos)
Futebol (campo, de rua, <i>society</i>)		___ horas ___ minutos
Futsal		___ horas ___ minutos
Handebol		___ horas ___ minutos
Basquete		___ horas ___ minutos
Andar de patins, skate		___ horas ___ minutos
Atletismo		___ horas ___ minutos
Natação		___ horas ___ minutos
Ginástica olímpica, rítmica		___ horas ___ minutos
Judô, karatê, capoeira, outras lutas		___ horas ___ minutos
Jazz, balê, dança moderna, outros tipos de dança		___ horas ___ minutos
Correr, trotar (<i>jogging</i>)		___ horas ___ minutos
Andar de bicicleta		___ horas ___ minutos
Caminhar como exercício físico		___ horas ___ minutos
Caminhar como meio de transporte (ir à escola, trabalho). [Considerar o tempo de ida e volta]		___ horas ___ minutos
Voleibol		___ horas ___ minutos
Vôlei de praia ou de areia		___ horas ___ minutos
Queimado, baleado, pular cordas		___ horas ___ minutos
Surfe, <i>bodyboard</i>		___ horas ___ minutos
Musculação		___ horas ___ minutos
Exercícios abdominais, flexões de braços, pernas		___ horas ___ minutos
Tênis de campo (quadra)		___ horas ___ minutos
Passear com o cachorro		___ horas ___ minutos
Ginástica de academia, ginástica aeróbica		___ horas ___ minutos
Futebol de praia (<i>beach soccer</i>)		___ horas ___ minutos
Outras atividades físicas que não estão na lista acima:		___ horas ___ minutos
_____		___ horas ___ minutos
_____		___ horas ___ minutos

ANEXO B – PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA (CEP)



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: MENTE SÃ, CORPO SÃO: EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NO CONTEXTO DA FORMAÇÃO HUMANA INTEGRAL.

Pesquisador: LARISSA GERMANA MARTINS DE ALMEIDA

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 09049219.7.0000.5185

Instituição Proponente: INSTITUTO FEDERAL DE EDUCACAO, CIENCIA E TECNOLOGIA DA PARAIBA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.229.267

Apresentação do Projeto:

O projeto esta bem delineado e atende as justificativas institucionais e sociais no desenvolvimento de pesquisas na área. No referencial teórico a autora descreve com clareza a importância da educação Física voltada para saúde e qualidade de vida seguido dos objetivos da pesquisa, no percurso metodológico descreve como vai realizar sua pesquisa e a confecção de uma Cartilha digital para ser usada por professores do IF. Os dados serão coletados com um instrumento já validado o que mostra a postura da pesquisadora em conseguir resultados fidedignos no decorrer dos trabalhos.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Geral :

Desenvolver uma cartilha digital sobre qualidade de vida e saúde para professores de Educação Física a partir de uma ação pedagógica realizada com alunos do curso técnico de recursos pesqueiros do campus cabedelo do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB).

Objetivo Especificos :

- Discutir a forma como a Educação física pode ser abordada na escola para que ela deixe ser entendida como atividade recreativa ou esportiva e passe a ser entendida como componente importante para formação integral do aluno.

Endereço: Avenida João da Mata, 256 - Jaguaribe

Bairro: Jaguaribe

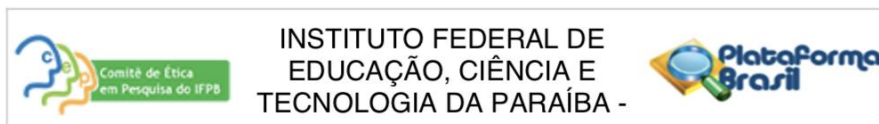
UF: PB

Município: JOAO PESSOA

CEP: 58.015-020

Telefone: (83)3612-9725

E-mail: eticaempesquisa@ifpb.edu.br



Continuação do Parecer: 3.229.267

- Trabalhar o conceito ampliado de saúde que supere a concepção classista de ausência de doenças.
- Discutir os sentidos e práticas de uma Educação Física voltada para qualidade vida e saúde nas esferas pessoal, social e ambiental.
- Verificar a efetividade de uma ação pedagógica sobre os níveis de atividade física dos alunos do ensino médio integrado.
- Verificar a relação de fatores sociais, ambientais e econômicos com o nível de atividade física dos adolescentes

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

O projeto apresenta os riscos e benefícios da pesquisa de acordo com a Resolução 466/2012

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O projeto é relevante para atuação do corpo docente de Educação Física uma vez que visa elaborar um documento para consulta e aperfeiçoamento da prática docente na área.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Todos os Termos obrigatórios necessários para realização da pesquisa foram apresentados pela pesquisadora o que viabiliza a aprovação do Projeto

Recomendações:

No TCLE, colocar de maneira clara que o projeto foi apreciado pelo CEP e recebeu sua autorização para execução da pesquisa.

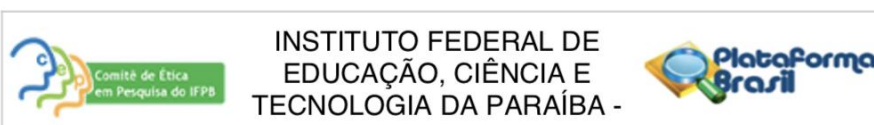
Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Após avaliação do parecer apresentado pelo relator, o Comitê de Ética em Pesquisa do IFPB discutiu sobre os diversos pontos da análise ética que preconiza a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde e deliberou o parecer de APROVADO para o referido protocolo de pesquisa.

Informamos ao pesquisador responsável que observe as seguintes orientações:

- 1- O participante da pesquisa tem a liberdade de recusar-se a participar ou retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma e sem prejuízo ao seu cuidado (Res. CNS 466/2012 - Item IV.3.d).
- 2- O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido deve ser elaborado em duas vias, rubricadas em todas as suas páginas e assinadas, ao seu término, pelo convidado a participar da pesquisa, ou por seu representante legal, assim como pelo pesquisador responsável, ou pela(s) pessoa(s) por

Endereço: Avenida João da Mata, 256 - Jaguaribe
Bairro: Jaguaribe **CEP:** 58.015-020
UF: PB **Município:** JOAO PESSOA
Telefone: (83)3612-9725 **E-mail:** eticaempesquisa@ifpb.edu.br



Continuação do Parecer: 3.229.267

ele delegada(s), devendo as páginas de assinaturas estar na mesma folha. Em ambas as vias deverão constar o endereço e contato telefônico ou outro, dos responsáveis pela pesquisa e do CEP local e da CONEP, quando pertinente (Res. CNS 466/2012 - Item IV.5.d) e uma das vias entregue ao participante da pesquisa.

3- O pesquisador deve desenvolver a pesquisa conforme delineada no protocolo aprovado e descontinuar o estudo somente após análise das razões da descontinuidade por parte do CEP que aprovou (Res. CNS 466/2012 - Item III.2.u), aguardando seu parecer, exceto quando perceber risco ou dano não previsto ao sujeito participante ou quando constatar a superioridade de regime oferecido a um dos grupos da pesquisa (Item V.4) que requeiram ação imediata.

4- O CEP deve ser informado de todos os efeitos adversos ou fatos relevantes que alterem o curso normal do estudo (Res. CNS 466/2012 Item V.5).

5- Eventuais modificações ou emendas ao protocolo devem ser apresentadas ao CEP de forma clara e sucinta, identificando a parte do protocolo a ser modificada e suas justificativas.

6- Deve ser apresentado ao CEP relatório final até 31/07/2020.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Folha de Rosto	folhaderosto.pdf	07/03/2019 14:22:18	LARISSA GERMANA MARTINS DE ALMEIDA	Aceito
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1299551.pdf	07/03/2019 13:27:54		Aceito
Outros	questionario.pdf	28/02/2019 22:00:59	LARISSA GERMANA MARTINS DE ALMEIDA	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	cartaaprovacao.jpg	28/02/2019 22:00:14	LARISSA GERMANA MARTINS DE ALMEIDA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projetocep.pdf	27/02/2019 15:30:21	LARISSA GERMANA MARTINS DE ALMEIDA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_Pais.docx	27/02/2019 15:23:59	LARISSA GERMANA MARTINS DE ALMEIDA	Aceito

Endereço: Avenida João da Mata, 256 - Jaguaribe

Bairro: Jaguaribe

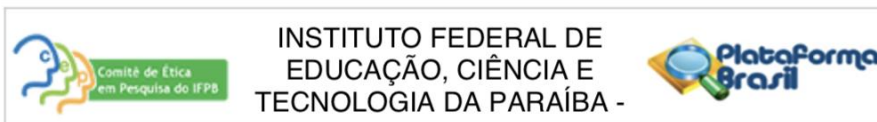
CEP: 58.015-020

UF: PB

Município: JOAO PESSOA

Telefone: (83)3612-9725

E-mail: eticaempesquisa@ifpb.edu.br



Continuação do Parecer: 3.229.267

TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	Assentim.docx	27/02/2019 15:23:39	LARISSA GERMANA MARTINS DE ALMEIDA	Aceito
---	---------------	------------------------	--	--------

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

JOAO PESSOA, 28 de Março de 2019

Assinado por:
Aleksandro Guedes de Lima
(Coordenador(a))

Endereço: Avenida João da Mata, 256 - Jaguaribe
Bairro: Jaguaribe **CEP:** 58.015-020
UF: PB **Município:** JOAO PESSOA
Telefone: (83)3612-9725 **E-mail:** eticaempesquisa@ifpb.edu.br

ANEXO C – TERMO DE CONSENTIMENTO E ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Nome da Pesquisa: *Mente sã, corpo são: Educação Física escolar, saúde e qualidade de vida no contexto da formação humana integral.*

Pesquisadora responsável: Larissa Germana Martins de Almeida

Informações sobre a pesquisa:

Convidamos, Vossa Senhoria a autorizar, a participação de seu/sua filho(a)/tutorado(a) no projeto de pesquisa intitulado “*Mente sã, corpo são: Educação Física escolar, saúde e qualidade de vida no contexto da formação humana integral*”. Solicitamos a sua colaboração, permitindo que seu/sua filho(a)/tutorado(a) responda a algumas questões sobre este assunto. Trata-se de uma pesquisa do tipo pré-experimental –onde será aplicado questionário antes e após a ação pedagógica. O objetivo desta pesquisa consiste em desenvolver uma cartilha digital sobre qualidade de vida e saúde para professores de Educação Física a partir de uma ação pedagógica realizada com alunos do curso técnico de recursos pesqueiros do *campus cabedelo* do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB). O universo da pesquisa serão os alunos da turma de 1º ano regularmente matriculados no Curso Técnico de recursos pesqueiros. A amostra será composta por 40 alunos de uma das turmas de 1º ano do respectivo curso. O instrumento de coleta de dados utilizado pela nossa pesquisa será o questionário para medida de Atividade Física e fatores associados em Adolescentes (QAFA) de Farias Junior. A coleta de dados acontecerá, de forma coletiva, em sala de aula, em dia e horário agendados pela Coordenação de Curso. O risco para participar da pesquisa, é mínimo e está relacionado a algum desconforto/incômodo ou constrangimento por parte do aluno para responder ao instrumento de pesquisa. Para minimizá-los, os participantes serão informados sobre como preencher o formulário e sobre os objetivos da pesquisa - de forma a tranquilizá-los. Os benefícios da pesquisa serão de suma importância, uma vez que referem-se as ações que serão redirecionadas para o desenvolvimento de um material que servirá de ferramenta de apoio capaz de inspirar uma ação pedagógica preocupada com a formação humana integral, uma vez que existem poucos materiais nessa temática que possam servir como inspiração para a prática pedagógica do professor de Educação Física.

Para tanto, esclarecemos ainda que você terá:

- a) garantia de plena liberdade, de recusar-se a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma;
- b) garantia de manutenção do sigilo e de sua privacidade durante todas as fases da pesquisa;
- c) garantia de que receberá uma via do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) devidamente assinada pelo pesquisador responsável e por você;
- d) garantia de que o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e a pesquisa estão de acordo com o que preconiza a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde;
- e) garantia de ressarcimento e cobertura de eventuais despesas tidas pelos participantes da pesquisa e dela decorrentes;
- f) garantia de indenização diante de eventuais danos decorrentes da pesquisa;
- g) garantia de que a pesquisa não acarretará nenhum prejuízo individual ou coletivo;
- h) garantia de que toda e qualquer responsabilidade nas diferentes fases da pesquisa é dos pesquisadores, bem como, fica assegurado que poderá haver divulgação dos resultados finais

em órgãos de divulgação científica em que a mesma seja aceita; e

i) A garantia de que todo o material resultante será utilizado exclusivamente para a construção da pesquisa e ficará sob a guarda dos pesquisadores, podendo ser requisitado pelo entrevistado em qualquer momento.

Esclarecemos ainda que esta pesquisa foi apreciada e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP -IFPB), o qual tem o objetivo de garantir a proteção dos participantes de pesquisas submetidas a este Comitê. Portanto, se o senhor(a) desejar maiores esclarecimentos sobre seus direitos como participante da pesquisa, ou ainda, formular alguma reclamação ou denúncia sobre procedimentos inadequados dos pesquisadores, pode entrar em contato com CEP-IFPB.

A participação de seu/sua filho(a)/tutorado(a) é muito importante, pois trará contribuição em relação ao tema abordado tanto para os participantes do estudo como também para o ensino e a pesquisa.

Eu, _____, abaixo assinado, tendo recebido todas as informações acerca dos objetivos e procedimentos da pesquisa, de livre e espontânea vontade, autorizo a participação do(a) meu/minha filho(a)/tutorado(a), podendo a qualquer tempo desistir de sua participação, pois estou ciente de que terei de acordo com a Resolução 466/12 Cap. IV.3 todos os meus direitos acima relacionados.

Tenho ciência do exposto acima e autorizo a participação na pesquisa.

Cabedelo/PB, _____ de _____ de 2019.

Assinatura do pai/mãe ou responsável

Cabedelo/PB, _____ de _____ de 2019.

Larissa Germana Martins de Almeida
Pesquisadora responsável

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo (dúvidas e esclarecimentos), favor entrar em contato com a pesquisadora Larissa Germana Martins de Almeida.

Endereço: Rua Josemar Rodrigues de Carvalho, numero 275. CEP: 58037-415, João Pessoa. Telefone: (83) 99937714 Email: larissamartins88@hotmail.com ou com o Comitê de Ética em Pesquisa do IFPB

Endereço: Av. João da Mata, nº 256 - Jaguaribe - Edifício Coriolano de Medeiros CEP 58.015-020, João Pessoa, PB, Brasil; Telefone: (83) 3612-9725 Email: eticaempesquisa@ifpb.edu.br

TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Nome da Pesquisa: *Mente sã, corpo são: Educação Física escolar, saúde e qualidade de vida no contexto da formação humana integral.*

Pesquisadora responsável: Larissa Germana Martins de Almeida

Informações sobre a pesquisa: Convidamos você a participar do projeto de pesquisa intitulado “*Mente sã, corpo são: Educação Física escolar, saúde e qualidade de vida no contexto da formação humana integral*”. Solicitamos a sua colaboração respondendo a algumas questões sobre este assunto. Trata-se de uma pesquisa do tipo pré-experimental – onde será aplicado questionário antes e após a ação pedagógica. O objetivo desta pesquisa consiste em desenvolver uma cartilha digital sobre qualidade de vida e saúde para professores de Educação Física a partir de uma ação pedagógica realizada com alunos do curso técnico de recursos pesqueiros do *campus* cabedelo do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB). O universo da pesquisa serão os alunos da turma de 1º ano regularmente matriculados no Curso Técnico de recursos pesqueiros. A amostra será composta por 40 alunos de uma das turmas de 1º ano do respectivo curso. O instrumento de coleta de dados utilizado pela nossa pesquisa será o questionário para medida de Atividade Física e fatores associados em Adolescentes (QAFAs) de Farias Junior. A coleta de dados acontecerá, de forma coletiva, em sala de aula, em dia e horário agendados pela Coordenação de Curso. O risco para participar da pesquisa, é mínimo e está relacionado a algum desconforto/incômodo ou constrangimento por parte do aluno para responder ao instrumento de pesquisa. Para minimizá-los, os participantes serão informados sobre como preencher o formulário e sobre os objetivos da pesquisa - de forma a tranquilizá-los. Os benefícios da pesquisa serão de suma importância, uma vez que referem-se as ações que serão redirecionadas para o desenvolvimento de um material que servirá de ferramenta de apoio capaz de inspirar uma ação pedagógica preocupada com a formação humana integral, uma vez que existem poucos materiais nessa temática que possam servir como inspiração para a prática pedagógica do professor de Educação Física.

Para tanto, esclarecemos ainda que vocês terão:

- a) garantia de plena liberdade, de recusar-se a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma;
- b) garantia de manutenção do sigilo e de sua privacidade durante todas as fases da pesquisa;
- c) garantia de que receberão uma via do Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) devidamente assinada pelo pesquisador responsável e por você;
- d) garantia de que o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido e a pesquisa estão de acordo com o que preconiza a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde;
- e) garantia de ressarcimento e cobertura de eventuais despesas tidas pelos participantes da pesquisa e dela decorrentes;
- f) garantia de indenização diante de eventuais danos decorrentes da pesquisa;
- g) garantia de que a pesquisa não acarretará nenhum prejuízo individual ou coletivo;
- h) garantia de que toda e qualquer responsabilidade nas diferentes fases da pesquisa é dos pesquisadores, bem como, fica assegurado que poderá haver divulgação dos resultados finais em órgãos de divulgação científica em que a mesma seja aceita; e
- i) A garantia de que todo o material resultante será utilizado exclusivamente para a construção da pesquisa e ficará sob a guarda dos pesquisadores, podendo ser requisitado pelo entrevistado em qualquer momento.

Esclarecemos ainda que esta pesquisa foi apreciada e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP -IFPB), o qual tem o objetivo de garantir a proteção dos participantes de pesquisas submetidas a este Comitê. Portanto, se o senhor (a) desejar maiores esclarecimentos sobre seus direitos como participante da pesquisa, ou ainda, formular alguma reclamação ou denúncia sobre procedimentos inadequados dos pesquisadores, pode entrar em contato com CEP-IFPB.

A sua participação é muito importante, pois trará contribuição em relação ao tema abordado tanto para os participantes do estudo como também para o ensino e a pesquisa.

Eu, _____, abaixo assinado, tendo recebido todas as informações acerca dos objetivos e procedimentos da pesquisa, de livre e espontânea vontade, concordo em participar da pesquisa, podendo a qualquer tempo desistir de sua participação, pois estou ciente de que terei de acordo com a Resolução 466/12 Cap. IV.3 todos os meus direitos acima relacionados. Tenho ciência do exposto acima e desejo participar da pesquisa.

Cabedelo/PB, _____ de _____ de 2019.

Assinatura do participante menor de idade

Cabedelo/PB, _____ de _____ de 2019.

Larissa Germana Martins de Almeida
Pesquisador responsável

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo (dúvidas e esclarecimentos), favor entrar em contato com a pesquisadora Larissa Germana Martins de Almeida.

Endereço: Rua Josemar Rodrigues de Carvalho, numero 275. CEP: 58037-415, João Pessoa.

Telefone: (83) 99937714 Email: larissamartins88@hotmail.com ou com o Comitê de Ética em Pesquisa do IFPB

Endereço: Av. João da Mata, nº 256 - Jaguaribe - Edifício Coriolano de Medeiros
CEP 58.015-020, João Pessoa, PB, Brasil; Telefone: (83) 3612-9725
Email: eticaempesquisa@ifpb.edu.br

