



ISSN 2318-5104 | e-ISSN 2318-5090

CADERNO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE

*Physical Education and Sport Journal*

[v. 16 | n. 2 | p. 113-118 | 2018]

RECEBIDO: 21-05-2018

APROVADO: 24-09-2018

RELATO DE EXPERIÊNCIA

## Possibilidades didáticas nas aulas de educação física: o conteúdo “exercício físico e saúde” no ensino médio

*Didactic possibilities in physical education classes:  
the topic of “physical exercise and health” in high school*

DOI:

**João Márcio Fialho Sampaio, Paulo Rogério Barbosa do Nascimento**

Universidade Regional do Cariri (URCA)

### RESUMO

O estudo é resultado de uma experiência de tematização do conteúdo “exercício físico e saúde”, desenvolvido por integrantes do PIBID em uma escola de educação profissional de ensino médio, localizada no município do Crato (CE). O objetivo do estudo foi descrever e analisar uma unidade didática de ensino e a relação ensino-aprendizagem levada a efeito com o conteúdo “exercício físico e saúde”. O relato de experiência, de natureza qualitativa e exploratória, foi pautado a partir de uma ação colaborativa entre professor da disciplina de educação física e acadêmicos bolsistas do PIBID. Como resultados, pudemos observar que há possibilidade de conjugar teoria e prática e envolver o aluno de maneira ativa no processo de ensino-aprendizagem. A demonstração das dificuldades dos alunos revelou a necessidade de adaptações relativas às exigências motoras que lhes são feitas, o que faz com que a intervenção pedagógica seja atrelada à leitura da realidade. Como conclusão, identificou-se que é possível conduzir um processo de intervenção pedagógica em educação física pautada na colaboração, compartilhamento de experiências, criticidade, indissociabilidade entre teoria e prática e noção de movimento humano para além dos aspectos biomecânicos.

**PALAVRAS-CHAVE:** Educação Física Escolar; Exercício Físico; Saúde.

### ABSTRACT

The study results from an experience on thematizing the topic “physical exercise and health”, as developed by members of the PIBID in a school which offers professional education in high school in the city of Crato, in Ceará, Brazil. The purpose of the study was to describe and analyze a Didactic Unit used for teaching as well as the teaching-learning relationship which was taken to class under the topic of “Physical Exercise and Health”. This is a report from a qualitative, exploratory in nature, experience grounded on a collaborative-like action involving the physical education teacher and the trainees participating in the PIBID project. There are possibilities in combining theory and practice and involving the high school students in an active way in the teaching-learning process. The demonstration of the students’ difficulties revealed the necessity of making adaptations regarding the motor demands requested from them, which makes it necessary to read the reality and the pedagogical intervention as complementary. It was identified that it is possible to conduct a pedagogical intervention process in physical education which is grounded on collaborating, on sharing experiences, on being critical, and on associating theory and practice and the notion of human movement going further than the bio mechanical aspects.

**KEYWORDS:** Physical Education Classes; Physical Exercise; Health.



Direitos autorais são distribuídos a partir da licença  
Creative Commons  
(CC BY-NC-SA - 4.0)



## INTRODUÇÃO

Este artigo é resultado de uma experiência de tematização do conteúdo “Exercício Físico e Saúde”, idealizada por integrantes do PIBID<sup>1</sup> em uma escola de Educação Profissional de Ensino Médio integrada ao projeto, localizada no município do Crato, Ceará (CE). Acredita-se que uma das questões mais relevantes dos últimos anos tem sido pensar e promover a saúde no ambiente escolar, uma vez que a escola aparece como um espaço privilegiado de relações humanas, de construção crítica de valores, e também como um espaço de construção social de saúde (BRASIL, 2009).

A Educação Física, como disciplina curricular obrigatória da Educação Básica, tem por finalidade possibilitar o acesso dos alunos às práticas corporais no âmbito da cultura corporal do movimento que, por sua vez, tem um papel significativo na promoção da saúde, bem como uma apropriação crítica e reflexiva dos conhecimentos abordados no âmbito escolar (GONZÁLEZ; FRAGA, 2012). Tanto a necessidade de aprender a praticar exercício físico, quanto a reflexão sobre essa prática na relação com a saúde, em termos conceituais, são aspectos imprescindíveis, principalmente se forem consideradas as suas representações sociais, quer seja no âmbito das mídias sociais, em seu aspecto mercadológico e ou propriamente como condição para uma melhor qualidade de vida.

Embora na contemporaneidade os adolescentes tenham mais acesso às informações sobre saúde, essas informações costumam vir por imperativos do tipo: exercite-se para melhorar a saúde; exercite-se para melhorar a qualidade de vida; exercite-se para evitar a obesidade, etc. Essas proposições parecem não dar mais conta da necessidade específica de detalhamento e conhecimento em termos de ensino, o que cabe à escola propor aos seus alunos por meio da Educação Física (FENSTERSEIFER; GONZÁLEZ, 2013).

Nesse sentido, compreende-se que o exercício físico é a manifestação da cultura corporal de movimento<sup>2</sup> que vai além da vinculação com princípios biológicos, ou seja, é a construção cultural do ser humano, transversalizada por questões sociais, políticas, culturais e econômicas que, como conhecimento, necessita ser vivenciado, analisado, refletido e criticado, para que o aluno possa adquirir um conhecimento mais amplo desse aspecto da cultura humana.

A justificativa de compartilhar essa experiência parte da importância de socializar conhecimentos que podem subsidiar outras interlocuções com o conteúdo, assim como servir de alicerce para trabalhos futuros, haja vista ser um tema que necessita de uma abordagem mais compreensiva e ampliada sobre a forma de planejar e atuar no âmbito do fazer docente. Tal compreensão extrapola o mero “exercitar-se” sem conotação de conteúdo/conhecimento sistematizado e efetivo (DARIDO; RODRIGUES; SANCHES NETO, 2009; FERREIRA; OLIVEIRA; SAMPAIO, 2013; OLIVEIRA et al., 2017). O objetivo do estudo é descrever e analisar uma Unidade Didática (UD) e a relação de ensino e aprendizagem levada a efeito com o conteúdo “exercício físico e saúde” na educação física escolar.

## MÉTODOS

Metodologicamente, o estudo constitui-se num relato de experiência pautado em ação colaborativa entre professor da disciplina e acadêmicos bolsistas do PIBID. Para a produção dos dados utilizou-se a observação sistemática a fim de detectar e analisar dados relevantes da realidade, bem como do diário de campo, que possibilitou a realização de registros tanto do planejamento como da experiência de ensino e aprendizagem. O universo da pesquisa foi constituído por 90 alunos de duas turmas de 1º ano, além da professora de educação física de uma escola pública de ensino médio do município do Crato (CE). As intervenções foram desenvolvidas entre os meses de agosto e outubro de 2017, totalizando oito encontros teórico/práticos.

Para a construção da UD foram realizados estudos iniciais que envolveram um grupo de trabalho do PIBID, acompanhados da professora da escola. Para referenciar e dar subsídio à UD utilizou-se como referenciais o

<sup>1</sup> PIBID – Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência da Universidade Regional do Cariri – URCA, subprojeto de Educação Física.

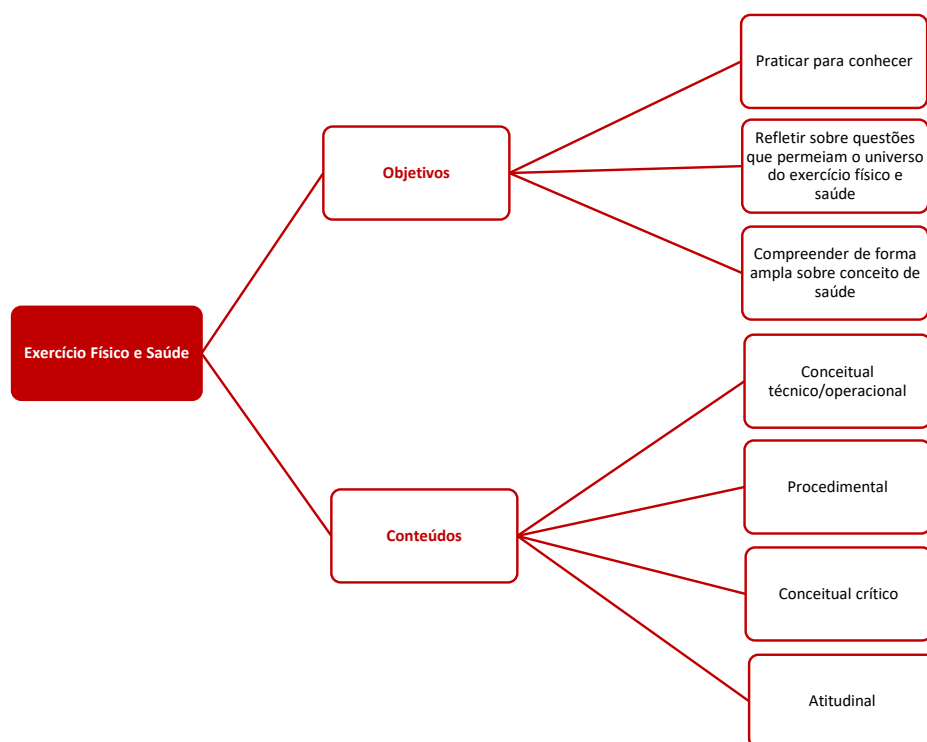
<sup>2</sup> “As manifestações da cultura corporal de movimento significam (no sentido de conferir significado), historicamente, a corporeidade e a movimentabilidade – expressões concretas, históricas, modos de viver, de experienciar, de entender o corpo e o movimento e as nossas relações com o contexto.” (BRACHT, 2005, p. 4).

livro Afazeres da educação física na escola: planejar, ensinar, partilhar, de González e Fraga (2012), a Proposta Curricular para o Ensino Médio do Estado de São Paulo (SÃO PAULO, 2014), a bibliografia de Darido (2012), intitulada Educação física na escola: conteúdos, suas dimensões e significados.

A seguir, é destacada a organização da UD e analisada a experiência prática e o conteúdo desenvolvido, relacionados à proposta idealizada e à práxis pedagógica.

## DESCRIÇÃO DA UNIDADE DIDÁTICA (UD)

A UD exemplificada a seguir tem como tema estruturador “Exercício Físico e Saúde” (Figura 1), e traz como objetivos a prática do exercício corporal (fazer para conhecer); a reflexão sobre assuntos que permeiam a sua prática (conceitos), isto é, os medicamentos consumidos para melhorar o desempenho e a produção mercadológica (roupas, acessórios, indústria alimentícia, etc.); e o papel das mídias sociais nesse contexto.



**Figura 1.** Unidade Didática do conteúdo “Exercício Físico e Saúde”: uma experiência didática.

Fonte: dados da pesquisa (2018).

No Quadro 1 constam os conteúdos que foram desenvolvidos durante as aulas, os quais abordam os principais conceitos, procedimentos técnicos e atitudes do exercício físico relacionado à saúde. A dimensão conceitual do conteúdo versou sobre o conceito de saúde com base nos preceitos da Organização Mundial da Saúde (OMS), bem como do exercício físico e da atividade física. Já a dimensão conceitual do conteúdo técnico/operacional contemplou conhecimentos sobre o que são e como se caracterizam as capacidades motoras, tais como: resistência, coordenação motora, equilíbrio, força, velocidade, flexibilidade e agilidade.

O conhecimento embasou a execução prática dos exercícios físicos, realizados de acordo com a especificidade de cada capacidade motora, e proporcionou a operacionalização do conteúdo de caráter procedimental. E, de maneira reflexiva, a partir dos conteúdos conceituais de caráter crítico estudou-se a

estética, os padrões de beleza e o *doping*. Concomitante ao desenvolvimento do processo pedagógico foram enfatizados conhecimentos sobre atitudes, sempre considerando aspectos de respeito ao ritmo de cada colega, ao corpo e à identidade, além de motivação coletiva.

A utilização dos conhecimentos baseados nas dimensões<sup>3</sup> dos conteúdos em Educação Física é uma maneira eficiente de fazer com que o aluno se aproprie de maneira mais efetiva do conhecimento explicitado em aula (DARIDO, 2012).

**Quadro 1.** Distribuição dos conteúdos e relação de ensino.

Conteúdo	Objetivo	Relação teoria/prática	Atividades desenvolvidas
<b>Resistência</b>	Aprender conceitualmente sobre resistência aeróbica e anaeróbica. Executar exercícios que trabalhem essa capacidade.	Discussão e reflexão sobre a capacidade motora em questão. Experimentar corporalmente a dinâmica de execução de exercícios.	Conversa inicial. <i>Sprints</i> para trabalhos de resistência anaeróbica. Corrida de 12 min. para resistência aeróbica. Fechamento e análise da aula.
<b>Coordenação motora</b>	Compreender o que é coordenação motora. Perceber a capacidade motora na prática de exercícios físicos.	Explicitação do conceito de coordenação motora. Realizar exercícios físicos de diferentes demandas de coordenação motora em um circuito motor.	Dinâmica de discussão e aprendizagem sobre o tema. Prática corporal em circuito motor dividido por estações, cada uma com diferentes exercícios de coordenação motora fina e grossa.
<b>Força</b>	Conhecer, de forma teórica e prática, o que é força e suas dimensões estática, dinâmica e explosiva.	Estudo do conceito de força e experiência de exercícios físicos de força.	Força estática: exercício de prancha e exemplos de trabalhos alternados de membros. Força dinâmica: agachamento e exemplos de outros exercícios. Força explosiva: flexão de braço e outros exercícios.
<b>Velocidade</b>	Compreender, de forma conceitual e prática, aspectos sobre velocidade.	Abordagem teórica e procedimentos práticos sobre exercícios de velocidade.	Jogo da velha no meio da quadra: duas equipes de cada lado, ao soar o apito, o aluno deve correr em velocidade, fazer a jogada e voltar para o colega dar continuidade à atividade.
<b>Flexibilidade</b>	Conhecer, no âmbito teórico/prático, questões relativas à capacidade de flexibilidade.	Discussão dinâmica sobre o tipo de capacidade motora; relações com as práticas corporais e sua funcionalidade; aprendizado prático em quadra.	Exercícios de alongamento e flexibilidade.
<b>Equilíbrio</b>	Conhecer aspectos conceituais e corporais sobre a capacidade de equilíbrio e sua demanda nas práticas corporais.	Aprendizado conceitual e desenvolvimento prático da capacidade motora em quadra.	Equilíbrio estático e dinâmico mediante a utilização do <i>slackline</i> .
<b>Agilidade</b>	Aprender o conceito de agilidade e reconhecer práticas corporais que possuem esta demanda.	Conceituação e reflexão sobre o aspecto da agilidade nas atividades corporais e o procedimento prático em quadra.	Em duas filas, um aluno com uma bola em mãos e o outro aluno livre. O aluno que tiver a bola a arremessa para o alto, percorrer um espaço alternado por cones e toca em um espaço delimitado. O outro aluno deve pegar a bola jogada pelo seu colega e tentar tocá-lo com a mesma. Invertem as filas para ambos terem vivência nos dois aspectos.
<b>Corpo, saúde e sociedade</b>	Discutir e refletir sobre assuntos que permeiam o universo do exercício físico e saúde no âmbito das representações sociais.	Exploração conceitual sobre o tema dos medicamentos para desempenho e problematização dos possíveis danos à saúde; dinâmica prática sobre imagem corporal, estética, padrões de beleza e saúde e qualidade de vida.	Diálogo sobre o tema proposto; dinâmica reflexiva sobre corpo e sociedade. Colocam-se frases sobre o tema em folhas de papel, que são embrulhadas uma na outra, formando uma bola. Com auxílio de som musical, a turma se posiciona em círculo, e é solicitado que passem a bola de papel de um aluno para outro. Ao parar o som, o aluno que estiver com a bola deve ler a frase e refletir sobre a mesma.

Fonte: dados da pesquisa (2018).

<sup>3</sup> Na perspectiva de Darido (2012), dimensão conceitual (saber teórico baseado em conceitos sobre o conteúdo), dimensão procedimental (saber executar o gesto técnico corporalmente), e dimensão atitudinal (valores atribuídos às atitudes e hábitos).

## RELATO E ANÁLISE DA EXPERIÊNCIA

A partir de estudos coletivos, o grupo de trabalho formado por acadêmicos do PIBID desenvolveu uma proposta de ensino teórico/prático que, após ser sugerido em sala de aula, obteve boa aceitação por parte dos alunos da escola. O desafio colocado aos acadêmicos bolsistas do PIBID foi confirmar em suas experiências o valor da assertiva de Ferreira, Oliveira e Sampaio (2013), segundo os quais a conjugação teoria e prática forma vetores indissociáveis no processo de ensino e aprendizagem.

A partir da experiência pedagógica desenvolvida foi possível observar que, de forma contínua e progressiva, houve o alcance dos objetivos do conteúdo proposto. Ao final de cada aula propôs-se uma avaliação conjunta sobre a metodologia empregada na aula, a fim de confirmar se esta estava correspondendo à efetiva aprendizagem dos alunos, que avaliavam o processo de ensino de forma teórico/prática. Segundo a fala de um aluno,

“esse modelo facilita a aprendizagem, pois se trata de duas formas diferentes de aprender um mesmo conteúdo, ou seja, em sala, em forma de conceitos e exemplificações, e em quadra, executando a ação discutida em sala”.

A ação pedagógica proporcionou uma avaliação conjunta sobre o processo metodológico e estrutural das aulas. Utilizar-se de um processo avaliativo contínuo entre professores e alunos durante as aulas demonstra autonomia pedagógica e possibilita aos professores aprenderem a melhorar a sua atuação num processo de ação e reflexão constante. Isso faz com que professor e aluno aprendam em conjunto e sejam ambos protagonistas no processo educativo (RANGEL-BETTI; BETTI, 1996; TARDIF; RAYMOND, 2000).

Embora tenham sido observadas experiências relevantes é preciso ressaltar as dificuldades encontradas no processo, consideradas indispensáveis no planejamento de atuações futuras. Percebeu-se um déficit motor na execução das atividades por parte de alguns alunos, cuja situação pode ser oriunda da falta de estímulos durante etapas anteriores em suas vidas. Devido à condição encontrada, foi necessário redimensionar o formato das aulas, adotando uma dimensão mais lúdica a fim de contemplar todos os alunos de forma igualitária, evitando, assim, possíveis exclusões ou abandono causado pelo fato de alguns não sentirem competência na realização de determinadas tarefas motoras.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A intervenção pedagógica descrita e analisada reforçou a convicção de que estudar/planejar/compartilhar a prática docente em Educação Física pode agregar conhecimentos e auxiliar na sua construção de sentidos, devidamente fundamentados diante das demandas contemporâneas de uma sociedade democrática. A experiência foi pautada na crença de uma Educação Física que ultrapasse a compreensão mecânica do movimento humano.

Avança-se para uma compreensão crítica, dialógica e corporal (sem dissociações corpo/mente) sobre o conhecimento do exercício físico atrelado ao conhecimento da saúde, contemplando diferentes fatores intrínsecos nessa relação. O “exercício físico e saúde” é um tema passível de estudo, reinterpretação e apropriação reflexiva. O trabalho ora analisado não está colocado como ideal, mas como possibilidade para contribuir com a análise dos sentidos e significados da educação física escolar e sua contribuição na educação.

## REFERÊNCIAS

- BRACHT, V. Cultura corporal, cultura de movimento ou cultura corporal de movimento? In: SOUZA JÚNIOR, M. **Educação física escolar: teoria e política curricular, saberes escolares e proposta pedagógica**. Recife: EDUPE, 2005. p. 97-106.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica.

**Saúde na escola.** Brasília: Ministério da Saúde, 2009. Disponível em: <[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos\\_atencao\\_basica\\_24.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos_atencao_basica_24.pdf)>. Acessado em: 08 de fevereiro de 2018.

DARIDO, S. C. Educação física na escola: conteúdos, suas dimensões e significados. Universidade Estadual Paulista. **Prograd – Caderno de Formação:** formação de professores didática geral. São Paulo: Cultura Acadêmica, v. 16, p. 51-75, 2012. Disponível em: <[https://acervodigital.unesp.br/bitstream/123456789/41556/1/Caderno\\_blc2\\_vol6.pdf](https://acervodigital.unesp.br/bitstream/123456789/41556/1/Caderno_blc2_vol6.pdf)>. Acessado em: 06 de janeiro de 2018.

DARIDO, S. C.; RODRIGUES, A. C. B.; SANCHES NETO, L. Saúde, educação física escolar e a produção do conhecimento no Brasil. In: XV Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte/II Congresso Internacional de Ciências do Esporte. **Anais...** XV Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte/II Congresso Internacional de Ciências do Esporte, Recife, 2009, p. 1-9.

FENSTERSEIFER, P. E.; GONZÁLEZ, F. J. Desafios da legitimação da educação física na escola republicana. **Horizontes, Revista de Educação,** Dourados, v. 1, n. 2, p. 33-42, 2013.

FERREIRA, H. S.; OLIVEIRA, B. N.; SAMPAIO, J. J. C. Análise da percepção dos professores de educação física acerca da interface entre saúde e educação física escolar: conceitos e metodologias. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte.** Florianópolis, v. 35, n. 3, p. 673-85, 2013.

GONZÁLEZ, F. J.; FRAGA, A. B. **Afazer da educação física na escola:** planejar, ensinar, partilhar. Erechim: Edelbra, 2012.

OLIVEIRA, J. P.; TENÓRIO, K. M. R.; PAIVA, A. C.; RODRIGUES, S. L. C.; OLIVEIRA, R. F. C.; SOUZA JÚNIOR, M. A constituição dos saberes escolares da saúde no contexto da prática pedagógica em educação física escolar. **Motricidade,** Florianópolis, v. 13, n. esp., p. 97-112, 2017.

RANGEL-BETTI, I. C.; BETTI, M. Novas perspectivas na formação profissional em Educação Física. **Motriz,** Rio Claro, v. 2, n. 1, p. 1-6, 1996.

SÃO PAULO. Governo do Estado de São Paulo. Secretaria da Educação. **Educação Física Linguagens.** Ensino Médio. 2ª Série. Volume 2. Caderno do Professor. Material de Apoio ao Currículo do Estado de São Paulo. 2014-2017. São Paulo: Secretaria da Educação, 2014.

TARDIF, M.; RAYMOND, D. Saberes, tempo e aprendizagem do trabalho no magistério. **Educação & Sociedade,** Revista Digital, Campinas, v. 21, n. 73, 2000. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/es/v21n73/4214.pdf>>. Acessado em: 29 de março de 2018.

---

Autor correspondente: **João Márcio Fialho Sampaio**

E-mail: [jmarciofisam@gmail.com](mailto:jmarciofisam@gmail.com)

Recebido: **21 de maio de 2018.**

Aceito: **24 de setembro de 2018.**