



DESVENDANDO OS SEGREDOS DO CORPO HUMANO

“Corpo e Saúde como Unidade Didática na Educação Física Escolar”

Hemerson Lowe dos Santos

Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em
Rede Nacional



CUIABÁ – MT
2024



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO

Faculdade de Educação Física

Campus de Cuiabá-MT

DESVENDANDO OS SEGREDOS DO CORPO HUMANO

“Corpo e Saúde como Unidade Didática na Educação Física Escolar”

REALIZAÇÃO

Universidade Federal de Mato Grosso – Faculdade de Educação Física – UFMT - FEF

Programa de Pós-Graduação Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional - PROEF

Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - CAPES

EXECUÇÃO

Hemerson Lowe dos Santos

SUPERVISÃO GERAL

Prof. Dra. Larissa Beraldo Kawashima

ILUSTRAÇÕES

Google Imagens

Fotos extraídas da prática pedagógica do professor – pesquisador devidamente autorizadas pelos responsáveis legais.

CUIABÁ – MT

2024

Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – ProEF

S237d Santos, Hemerson Lowe Dos.

Desvendando o corpo humano [recurso eletrônico] : corpo e saúde como unidade didática da Educação Física escolar / Hemerson Lowe Dos Santos, Larissa Beraldo Kawashima. -- Dados eletrônicos (1 arquivo : 55 f., il. color., pdf). -- 2024.

Produto Educacional (Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – PROEF) - Universidade Federal de Mato Grosso, Faculdade de Educação Física, Cuiabá, 2024.

Modo de acesso: World Wide Web: <https://ri.ufmt.br>.

Inclui bibliografia.

1. Corpo. 2. Saúde. 3. Educação Física. 4. Ensino Médio. I. Kawashima, Larissa Beraldo. II. Título.

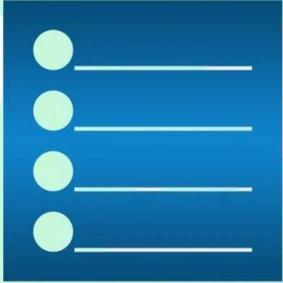
Ficha catalográfica elaborada automaticamente de acordo com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

Permitida a reprodução parcial ou total, desde que citada a fonte.

Referência da Dissertação:

Santos, Hemerson Lowe dos. **DESVENDANDO O CORPO HUMANO**: Corpo e Saúde como Unidade Didática na Educação Física Escolar/ Hemerson Lowe dos Santos, 2024 – Colíder - MT. Orientador: Larissa Beraldo Kawashima. 2024. 241 f. Dissertação (Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – ProEF) – Faculdade de Educação Física, Universidade Federal de Mato Grosso, 2024.





Sumário

APRESENTAÇÃO	05
PRINCIPAIS COMPETÊNCIAS E HABILIDADES DESENVOLVIDAS NESTA UNIDADE DIDÁTICA	30
1º EIXO – “QUALIDADE DE VIDA” SEQUÊNCIA DIDÁTICA - 1	13
1º EIXO – “QUALIDADE DE VIDA” SEQUÊNCIA DIDÁTICA - 2	17
2º EIXO – “DESVENDANDO O CORPO HUMANO” SEQUÊNCIA DIDÁTICA - 3	23
2º EIXO – “DESVENDANDO O CORPO HUMANO” SEQUÊNCIA DIDÁTICA - 4	28
2º EIXO – “DESVENDANDO O CORPO HUMANO” SEQUÊNCIA DIDÁTICA - 5	32
2º EIXO – “DESVENDANDO O CORPO HUMANO” SEQUÊNCIA DIDÁTICA - 6	37
3º EIXO – “CORPOLATRIA” SEQUÊNCIA DIDÁTICA - 7	42
3º EIXO – “CORPOLATRIA” SEQUÊNCIA DIDÁTICA - 8	47
ALGUMAS CONSIDERAÇÕES.....	50
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	53

APRESENTAÇÃO

Estimado professor e professora,

Este material didático é resultado de um projeto pesquisa intitulada “Desvendando os Segredos do Corpo Humano: corpo e saúde como unidade didática na Educação Física escolar” que foi desenvolvido e aplicado no 1º ano do Ensino Médio. O objetivo principal desse estudo, pautou-se em compreender e analisar os sentidos atribuídos pelos estudantes do ensino médio em relação a uma unidade didática “Corpo e Saúde”.

A escolha do presente tema está relacionada as inquietações decorrentes da vivência enquanto discente, em que as aulas de Educação Física eram fragmentas e direcionadas exclusivamente à conteúdos procedimentais (o fazer), deixando assim, de abordar outras dimensões (conceituais) que envolvem as práticas corporais e a visão do corpo em sociedade para um ensino significativo e contextualizado.

Visto que, a sociedade atual apresenta um o ordenamento social vinculado à ideia de perfeição das linhas e formas corporais, onde a aparência passou a ser sinônimo de corpo remodelado, musculoso para homens e “turbinado” para mulheres, incorrendo assim, a várias formas de metamorfosear o corpo para atender os anseios individuais e sociais, na busca pelo pertencimento em social. Ou seja, o valor atribuído a aparência, é visto como único caminho para a conquista profissional, social, amorosa e a própria felicidade (Melo, 2018).

Desta forma, para que a Educação Física seja caracterizada e reconhecida como uma área que apresente fortes contribuições sociais e educativa para a formação dos indivíduos, deve-se ir além da simples prática de atividade motora que vise apenas a melhora da aptidão física e da saúde. Assim sendo, torna-se obsoleto e errôneo desenvolver atividades pautados em repetições de movimentos estereotipados, regidos pela lógica da automatização e por princípios fisiológicos que oportunizam pouco ou nenhum significado para as pessoas em sociedade, impossibilitando assim, a reflexão e tampouco sua utilização em outras situações do cotidiano social (Ulasowicz; Peixoto, 2004).

Assim, atualmente a Educação Física Escolar apresenta fortes contribuições para a formação integral dos indivíduos em sociedade, pois, para além de propiciar a aquisição de habilidades motoras e o desenvolvimento socioafetivo, a mesma, busca também a compreensão e valorização do corpo humano como um todo. Nesse contexto, a elucidação e compreensão das reações fisiológicas do corpo humano durante e após as práticas corporais, bem como, a midiatização do corpo como um produto, se torna imprescindível para o desenvolvimento da consciência e análise crítica dos estudantes em relação ao seu corpo e os estereótipos corporais veiculados pelas mídias e a saúde individual e coletiva.

Nesse sentido, foi desenvolvida a unidade didática denominada “**Corpo e Saúde**” composta por dezesseis aulas de intervenção pedagógica, pautada na concepção da “**Saúde Ampliada**”, ou seja, que não desenvolve temas relacionados a Saúde sob a visão excludente do viés biológico, mas sim, através de uma prática pedagógica mais abrangente que envolva todas as condicionantes que permeiam a condição de Saúde.

Para Maldonado (2022), a Educação Física alicerçada na perspectiva ampliada de saúde, necessita de práticas político-pedagógicas que levem em consideração as diferenças dos sujeitos que vivenciam os gestos das práticas corporais, bem como a diversidade de padrões corporais. Assim, a discussão sobre saúde e qualidade de vida deve incluir a valorização das diversas diferenças culturais, sociais, históricas e econômicas.

Sendo assim, a compreensão do campo da Saúde Pública necessita ir além da perspectiva biológica. Visto que, os problemas de saúde contemporâneos, em nível global, estão intrinsecamente ligados às desigualdades sociais e à distribuição desigual da riqueza (Palma, 2001). Desta forma, com o intuito de abranger várias dimensões (conhecimentos) que envolvem o “corpo humano e seus sentidos e significados” pautada na concepção de “Saúde Ampliada”, a unidade didática foi fragmentada em 3 eixos temáticos, detalhados a seguir:

O **1º eixo** foi denominado de “**Qualidade de Vida**”, apesar de sua complexidade e abrangência. Porém, esse eixo visou oportunizar uma análise crítica sobre os objetos de conhecimento que envolvam o bem-estar físico, mental e social dos indivíduos, com o intuito de promover hábitos saudáveis, atividades físicas regulares, alimentação balanceada, para uma vida mais plena e satisfatória.

O **2º eixo** foi intitulado de “**Desvendando o Corpo Humano**”, e teve como objetivo desenvolver uma compreensão e análise crítica mais profunda do funcionamento do corpo humano, capacitando-os a tomar decisões mais conscientes e saudáveis em relação à sua própria saúde e bem-estar, questionando e analisando padrões estéticos irrealistas e discursos sobre saúde e corpo veiculados pela mídia e pela indústria da beleza. Para isso, o eixo temático envolveu conhecimento da área da anatomia, fisiologia e antropometria.

O **3º eixo** foi cognominado de “**Corpolatria**” e teve como objetivo promover uma reflexão sobre os padrões de beleza e a cultura do corpo na sociedade contemporânea. Desta forma, esse eixo temático, permitiu aos estudantes o questionamento sobre as representações idealizadas do corpo veiculadas pela mídia e pela cultura popular, oportunizando, assim, uma visão mais ampla e crítica sobre a diversidade corporal e a valorização de outros aspectos, para além da aparência física.

A apresentação dessa sequência didática tem como objetivo contribuir com as possibilidades de aplicação e elucidação das várias condicionantes que envolvem a concepção de “Saúde Ampliada” sob uma perspectiva cultural e social que envolve o currículo da Educação Física.

Para Boneto (2020) a perspectiva cultural da educação física e a temática da saúde, trabalhada através do currículo cultural, se debate, discute, desconstrói, produz conceitos, cria estratégias de potencialização da vida. Procura fazer isso sem ressentimentos, afirmando as singularidades, afirmando e potencializando a diferença, especificamente, trata a saúde como uma temática possível a ser problematizada.

Desta maneira, os conhecimentos problematizados pelos professores de Educação Física passam a ser reflexivos em vez de apenas prescritivos e elitistas. Isso ocorre especialmente quando as atividades e discussões em sala de aula conectam os discursos sobre saúde, qualidade de vida e comportamentos corporais com aspectos políticos, econômicos, históricos, sociais e culturais (Maldonado, 2022).

Sendo assim, este planejamento foi aplicado ao longo do primeiro bimestre nas aulas regulares da disciplina de Educação Física, em uma turma do primeiro ano do Ensino Médio, contabilizando um quantitativo total de 16 aulas, com duração de cinquenta minutos cada aula, divididas em oito encontros.

PRINCIPAIS COMPETÊNCIAS E HABILIDADES DESENVOLVIDAS NESTA UNIDADE DIDÁTICA

Os objetos de conhecimentos desenvolvidos na unidade didática, encontram-se alicerçados em marcos legais, como o Documento de Referência Curricular para Mato Grosso (Mato Grosso, 2021), que tem como sua base e estrutura de confecção à Base Nacional Curricular Comum - BNCC (Brasil, 2018). Desta forma, o **primeiro e segundo eixo temático** envolveram Competências e Habilidades Específicas do Componente/Área segundo as Diretrizes de Referência Curricular de Mato Grosso - Ensino Médio (DRC/MT) descritas abaixo:

COMPETÊNCIA ESPECÍFICA 5

- Compreender os processos de produção e negociação de sentidos nas práticas corporais, reconhecendo-as e vivenciando-as como formas de expressão de valores e identidades, em uma perspectiva democrática e de respeito à diversidade.

Habilidades a Serem Desenvolvidas: (DRC/MT):

- (EM13LGG501) Selecionar e utilizar movimentos corporais de forma consciente e intencional para interagir socialmente em práticas corporais, de modo a estabelecer relações construtivas, empáticas, éticas e de respeito às diferenças.

- (EM13LGG503) Vivenciar práticas corporais e significá-las em seu projeto de vida, como forma de autoconhecimento, autocuidado com o corpo e com a saúde, socialização e entretenimento.

Desta maneira, o **terceiro eixo temático** envolveu Competências e Habilidades Específicas do Componente/Área segundo as Diretrizes de Referência Curricular de Mato Grosso - Ensino Médio (DRC/MT) descritas abaixo:

COMPETÊNCIA ESPECÍFICA 1:

- Compreender o funcionamento das diferentes linguagens e práticas culturais (artísticas, corporais e verbais) e mobilizar esses conhecimentos na recepção e produção de discursos nos diferentes campos de atuação social e nas diversas mídias, para ampliar as formas de participação social, o entendimento e as possibilidades de explicação e interpretação crítica da realidade e para continuar aprendendo.

Habilidades a Serem Desenvolvidas: (DRC/MT)

- (EM13LGG101) Compreender e analisar processos de produção e circulação de discursos, nas diferentes linguagens, para fazer escolhas fundamentadas em função de interesses pessoais e coletivos;

- (EM13LGG102) Analisar visões de mundo, conflitos de interesse, preconceitos e ideologias presentes nos discursos veiculados nas diferentes mídias, ampliando suas possibilidades de explicação, interpretação e intervenção crítica da/na realidade;
- (EM13LGG105) Analisar e experimentar diversos processos de remediação de produções multissemióticas, multimídia e transmídia, desenvolvendo diferentes modos de participação e intervenção social.

Assim, não obstante e após a elucidação dos principais objetivos da presente unidade didática Corpo e Saúde, convidamos você caro leitor e leitora, à embarcar em uma leitura fascinante desta sequência didática e perceber como é grande os horizontes que envolvem a Educação Física sob a luz e concepção da “Saúde Ampliada” para um ensino com sentidos e significados realmente valorativos.

1º EIXO – “QUALIDADE DE VIDA”

SEQUÊNCIA DIDÁTICA - 1

Tema:

- Sedentarismo, Atividade Física e Exercício Físicos.

Objetivo Geral:

- Promover a compreensão sobre os conceitos de sedentarismo, atividade física e exercício físico, bem como destacar a importância da prática regular de atividades físicas para a saúde e os fatores culturais e sociais que condicionam e dificultam o acesso e a prática.

Procedimentos Metodológicos (100 minutos):

1º Momento Introdução (10 minutos).

- Inicie com uma atividade dinâmica que envolva movimentação (brincadeira “vivo/morto”), e em seguida o professor irá apresentar o tema da aula com o intuito de coletar as informações prévias dos estudantes.

2º Momento (Principal - 80 minutos).

Atividade 1: Sedentarismo vs. Atividade Física e seus benefícios e fatores que dificultam o acesso a sua prática.

- Apresentação Teórica (20 minutos): O professor irá explicar de forma breve sobre o que é sedentarismo e seus efeitos negativos para a saúde. Em seguida, abordar a diferença entre atividade física e exercício percorrendo através de exemplos práticos e teóricos e sua relação com a aptidão física relacionada a saúde e ao desempenho atlético;

- Na sequência promova discussões em grupos sobre quais são os fatores que impedem e dificultam o acesso das pessoas a prática do exercício físico, (gênero, falta de materiais e roupas adequadas e de práticas corporais diversificadas), e qual a sua relação com o sedentarismo, *“partindo sempre em primeiro lugar do meio social e cultural dos estudantes para depois abranger outras esferas”* (20 minutos).

Atividade 2: Estratégias para Combater o Sedentarismo (20 minutos).

- Apresentação Teórica (20 minutos): Discuta e elenque estratégias para incentivar a prática regular de atividades físicas, como a escolha de atividades prazerosas e a criação de uma rotina ativa;
- Atividade Prática (20 minutos): Proponha aos estudantes a criação de um plano pessoal de atividade física, considerando suas preferências e disponibilidade de tempo.

3º Momento (Final): Conclusão e Reflexão (10 minutos).

Síntese e Reflexão Final (10 minutos):

- Discorra sobre os principais pontos abordados na aula e solicite aos estudantes que reflitam sobre como podem aplicar o conhecimento adquirido para promover um estilo de vida mais ativo e saudável em seu contexto social e familiar.

Recursos Didáticos:

- Quadro branco; Recursos audiovisuais e tecnológicos (vídeos, imagens); Quadra Poliesportiva ou pátio escolar; Artigos ou textos sobre sedentarismo e atividade física.

Avaliação:

- Utilize as informações registradas no caderno de campo e a participação dos estudantes no decorrer da aula. Desta forma, a avaliação ocorrerá de forma contínua e processual ao longo da aula, priorizando sempre os aspectos qualitativos em detrimento aos quantitativos.

Observações:

Antes de iniciar o primeiro momento, questione os “*estudantes de acordo com as suas vivências escolares até o momento, qual é o sentido e significado da educação física para eles hoje*”? **Registre essas informações** (via questionário físico ou digital) *para que você possa realizar uma análise dos resultados alcançados no final da aplicação referente a unidade didática em questão.*



Dicas Extras:

Quando estiver promovendo as discussões em grupos sobre quais são os fatores que impedem e dificultam o acesso das pessoas a prática do exercício físico, disponibilize via *QR Code* na forma física (papel A4), ou no *Datashow*, para os estudantes utilizarem os *Chromebook* da unidade escolar ou o próprio celular para acessar a plataforma denominada de **Janboard** disponível no *google for Education*.

Essa plataforma funciona como um quadro branco, porém com algumas funções mais inteligentes e colaborativas. Assim, os estudantes acessam, acessam a plataforma e respondem os questionamento problematizados pelo professor.

Respostas dos estudantes utilizando o aplicativo **Janboard**.

Quais são os fatores que impedem e dificultam o acesso das pessoas a prática da atividade física e exercício físico?

The image shows a digital whiteboard with a grid background. At the top, the question is written: "Quais são os fatores que impedem e dificultam o acesso das pessoas a prática da atividade física e exercício físico?". Below the question, there are ten sticky notes of different colors, each containing a student's response:

- Falta de roupa adequada, falta de tempo, falta de disposição.** (Light blue note)
- preguiça, falta de material adequado.** (Pink note)
- Preguiça e Falta De Tempo** (Yellow note)
- Fator falta de tempo, falta de vontade e roupa adequada** (Yellow note)
- disposição e trabalho excessivo.** (Yellow note)
- Tempo pelo fato de termos obrigações excessiva, cansaço, preguiça, falta de incentivo nas escolas como saber direcionar o aluno e ensinar sobre o seu próprio corpo.** (Yellow note)
- falta de tempo, disposição, trabalho excessivo** (Yellow note)
- disposição e preguiça.** (Yellow note)
- A falta de disposição e o trabalho excessivo.** (Yellow note)
- Os horas, e porque as pessoas agastam seus tempos com varias outras coisas, e não se lembre que tem que cuida da sua saúde e do seu corpo.** (Light green note)

Assim sendo, verifica-se que existem fatores relacionados a questões financeiras, emergindo a falta de material adequado para a prática, gestão de tempo, além do fator motivacional, devido a deficiência de uma prática pedagógica que desperte sentidos e significados em relação a cuidados com o corpo e a saúde.

Desta forma, essas respostas servem como *feedback* tanto para o professor quanto para os estudantes, podendo ser socializadas e problematizadas de forma mais específica e abrangente.

1º EIXO – “QUALIDADE DE VIDA”

SEQUÊNCIA DIDÁTICA - 2



Tema:

- Alimentação Saudável, Atividade Física e Qualidade de Vida.

Objetivo Geral:

- Promover a compreensão sobre a importância da alimentação saudável, atividade física e seu impacto na qualidade de vida, buscando integrar e explorar de forma crítica e autônoma, estratégias para promoção de um estilo de vida ativo e saudável, oportunizando também, discussões e reflexões sobre as dificuldades (custo, trabalho e tempo disponível) para ter acesso à alimentação saudável e balanceada em nosso contexto social e atual.

Procedimentos Metodológicos (100 minutos):

1º Momento - introdução (10 minutos).

- O professor irá iniciar a aula apresentando o tema, discorrendo sobre a justificativa e relevância do tema para a qualidade de vida. E em seguida, oportunizará uma discussão rápida sobre os hábitos alimentares e níveis de atividade física na sociedade atual.

2º Momento (Principal) (80 minutos).

Atividade 1: Fundamentos da Alimentação Saudável (35 minutos).

- Explique os princípios de uma alimentação equilibrada, abordando os grupos alimentares (carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas, minerais e fibras) e sua importância para o organismo. Use o quadro ou recursos visuais para facilitar a compreensão;

- Apresentar a pirâmide alimentar brasileira e discorrer sobre a classificação dos alimentos, bem como, grupos alimentares, nutrientes essenciais e proporções recomendadas;
- Abordar e apresentar o “Guia Alimentar para a População Brasileira”, explicitando a relação dos alimentos in natura e minimamente processados, processados e ultra processados e sua relação com a saúde dos indivíduos;
- Promover a discussão sobre as dificuldades (custo, trabalho e tempo disponível) para ter acesso à alimentação saudável e balanceada.

Atividade 2: Índices glicêmicos e carga glicêmica dos alimentos (15 minutos).

- Discorrer sobre os índices glicêmicos e carga glicêmica dos alimentos e sua influência positiva e negativa na prática de atividade física (teórica/prática).

Atividade 3: Impacto da Nutrição no Desempenho Físico (30 minutos).

- Atividade Prática (15 minutos): Divida os alunos em grupos e proponha a elaboração de um cardápio equilibrado para uma pessoa ou atleta fictício, considerando as suas demandas nutricionais em relação a ocupação. Cada grupo deve justificar suas escolhas;
- Apresentação e Discussão (15 minutos): Cada grupo apresenta seu cardápio e explica as escolhas feitas. Promova uma discussão sobre a importância de uma alimentação adequada para promoção da saúde, bem como fatores que dificultam o acesso à alimentação saudável.

3º Momento (Final): Conclusão e Reflexão (10 minutos).

- Ao final o professor irá revisar os principais pontos abordados, dando oportunidade para perguntas e esclarecimentos, bem como, estimular à reflexão sobre a aplicação prática do conhecimento adquirido em seu contexto social e familiar.

Recursos Didáticos:

Quadro branco; Recursos audiovisuais (vídeos, imagens); Quadra Poliesportiva ou pátio escolar; Artigos ou textos sobre alimentação saudável, atividade física e qualidade de vida.

Avaliação:

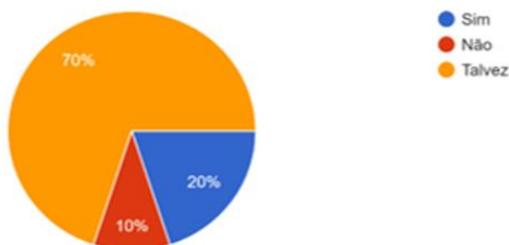
Os estudantes são avaliados com base na participação nas discussões, envolvimento nas atividades práticas e na compreensão demonstrada nos exercícios reflexivos, bem como as informações contidas no caderno de campo.

Dicas Extras:

Antes de iniciar o primeiro momento dessa sequência didática 2, pergunte de forma geral aos estudantes quais são os alimentos que eles costumam comer diariamente ou semanalmente, assim, peça que escrevam em uma folha, ou disponibilize a pergunta utilizando recursos digitais (via *google forms* ou *canva*), para que ao final da aula, o professor possa novamente disponibilizar o mesmo modelo de questionário aos estudantes, porém agora, indagando-os de acordo com as informações debatidas em sala sobre alimentação saudável, “*se os mesmos, consideram que a alimentação que descreveram no primeiro questionário pode ser considerada saudável, e quais os fatores condicionantes vivenciados por eles que inviabilizam o acesso a alimentação saudável*”. Desta forma, segue abaixo as respostas dos estudantes ao final da aplicação da sequência didática 2:

1 - De acordo com os debates em sala de aula sobre alimentação saudável, você considera que sua alimentação do dia a dia é saudável?

10 respostas



Opção Talvez:

- Eu como o que a escola me oferece se é saudável ou não eu não sei.
- Por que de vez em quando eu consigo fazer uma alimentação saudável.
- Talvez, porque me alimento de alimentos saudáveis mais de vez em quando me alimento de besteiras do dia a dia.
- Eu como alimentos saudáveis, mas tem muitos alimentos que eu como que não são saudáveis, além de não comer em horários certos.
- Por que eu não consumo alimentação cem por cento saudável diariamente.
- Por que tem dias que eu como comidas saudáveis e tem dias que eu não como.
- Por que tem dias que como coisas saudáveis, e dias não ligo muito pra isso.

Opção Sim:

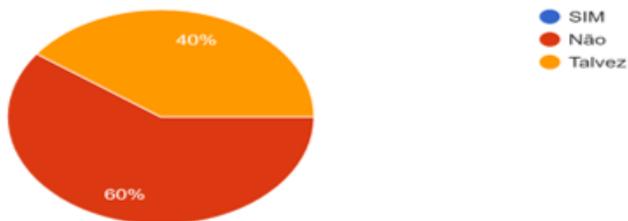
- Muitos alimentos da tabela estão no meu dia a dia em baixa quantidade.
- Acredito que eu tenha sim uma alimentação saudável por conta que eu como de tudo mais claramente como no dia a dia um prato "colorido" e não sou muito de comer doces, raramente.

Opção Não:

- Em casa eu como muita besteira doce salgadinhos gordurosos.

3 - Em relação à alimentação saudável, você acredita que é de fácil acesso?

10 respostas



4 - Justifique sua resposta de acordo com a opção que você selecionou na pergunta anterior:

10 respostas

- Depende da situação financeira e também da família porque nós crianças não moramos sozinhos.
- Muitas pessoas não tem condições de comprar determinado alimento que ajuda na função do corpo.
- Por que ultimamente as coisas pra alimentação saudável estão muito caras se for seguir certo a alimentação.
- Os alimentos saudáveis são muito mais de difícil acesso do que alimentos não saudáveis.
- Muitos produtos saudáveis são muito caros e existem pessoas que não tem tempo para cuidar da alimentação.
- As vezes levar uma alimentação saudável é difícil por conta do tempo de gastos que temos no mercado.
- Nem todos tem acesso a uma alimentação saudável por questões financeiras ou por falta de tempo.
- Porque tem pessoas que não tem condições.
- Por as vezes as pessoas podem ter pouco dinheiro ou pode ter o dinheiro mais não tem tempo.
- Por que tem pessoas que não consegue ter tempo e disposição para isso, e outras que tem tempo e não tem dinheiro.

De acordo com as imagens acima, percebe-se que, independente das opções escolhidas, nove estudantes demonstraram ter assimilado os conhecimentos debatidos em sala de aula sobre alimentação saudável, conseguindo compreender e emitir uma análise crítica em relação à própria alimentação, bem como os fatores que dificultam o acesso a uma alimentação saudável.

Explore bastante o “**Guia Alimentar para a População Brasileira**” pois ele apresenta um conjunto de informações e recomendações sobre alimentação que objetivam promover a saúde de pessoas, famílias e comunidades e da sociedade brasileira como um todo, hoje e no futuro. Ademais, as recomendações deste guia também são oferecidas de forma sintetizada em “**Dez Passos para uma Alimentação Adequada e Saudável**” no próprio guia alimentar tem de forma resumida (Brasil, 2014).

Caro professor e professora, para finalizar esse **1º eixo** não se esqueça de sintetizar e problematizar a relação da alimentação com atividade física e exercício físico com o meio social e familiar dos estudantes.

Visto que, as atividades laborais são movimentos corporais considerados segundos vários autores como “atividades físicas”, e que necessitamos de uma boa alimentação para realizar e dar continuidade aos nossos afazeres, bem como um tempo ideal para o processo digestivo e descanso corporal.

Também, é sabido que em nosso cotidiano a grande maioria dos pais e responsáveis muitas atravessam mais de uma jornada de trabalho para manter o sustento de sua família, ou até mesmo a existência de várias profissões que incorre em um desgaste físico imenso como é o caso de *Moto boys/girls* e *Bike boys/ girls*.

“Assim, não seria ideal e conivente problematizar esses fatores através de questionamentos em relação as atividades laborais, que envolvam condições climáticas, segurança, tempo pra descanso e alimentação dos pais e responsáveis dos próprios estudantes, ou até mesmo, citar e exemplificar profissões que envolvam uma carga exaustiva de atividades laborais (entre outras condicionantes), entre tantas outras que existem nesse mundo globalizado e capitalista?

Desta forma, pode-se utilizar documentários e estudos como o da autora Rodrigues (2023), que discorre sobre as debilidades da uberização do trabalho, incluindo a discriminação, escassez de segurança e as dificuldades alimentícias de *Motoboy/girls* e *Bike boys/ girls* e debater com os estudantes.

2º EIXO – “DESVENDANDO O CORPO HUMANO” SEQUÊNCIA DIDÁTICA - 3

Tema:

- Anatomia Funcional (principais sistemas do corpo humano).

Objetivo Geral:

- Promover a compreensão dos principais sistemas do corpo humano (muscular, esquelético, cardiovascular e digestório etc.) e a interação durante a prática de atividades físicas, bem como a importância desses conhecimentos para análise e reflexão individual e coletiva, objetivando também a elaboração de estratégias mais eficazes na melhoria da saúde física e bem-estar geral.

Procedimentos Metodológicos (100 minutos):

1º Momento - introdução (20 minutos).

- Aquecimento (5 minutos): Inicie a aula com um breve aquecimento físico (polichinelo, corrida leve, saltitar) para preparar os alunos para a atividade.
- Contextualização (15 minutos): Apresente o tema da aula, destacando a importância do conhecimento anatômico para a prática de atividades físicas. Faça uma pergunta instigante para envolver os alunos, por exemplo:

**Vocês já se perguntaram como os
nossos músculos e ossos
trabalham juntos durante de
atividade física?**



2º Momento (Principal) (70 minutos).

Atividade 1: Sistema Muscular e Esquelético (35 minutos).

- Discorrer sobre as principais funções do sistema muscular e esquelético;
- Apresentar as estruturas muscular e esquelética através dos macromodelos anatômicos e oportunizar a apreciação prática dos mesmos, bem como, a utilização de recursos audiovisuais para enriquecer e complementar o conhecimento.



Apresentação das estruturas musculares e esqueléticas.

Atividade 2: Sistema Cardiorrespiratório e Digestório (35 minutos).

- Discorrer sobre as principais funções do sistema cardiorrespiratório e digestório;
- Apresentar as estruturas cardiorrespiratórias e digestórias através dos macromodelos anatômicos e oportunizar a apreciação prática dos mesmos, bem como, a utilização de recursos audiovisuais para enriquecer e complementar o conhecimento.



Exposição dos vídeos sobre os principais sistemas do corpo humano.

Sugestões de vídeos:

- **Link 1** – demonstra como a **Contração Muscular**. Tempo do vídeo: 00:04:24.
- **Link 2** - explica como ocorre o **Impulso Nervoso**. Tempo do vídeo: 00:04:15.
- **Link 3** – demonstra o passo a passo sobre o funcionamento do **sistema digestório**. Tempo do vídeo: 00:06:08.
- **Link 4** - explica como ocorre **Circulação Sanguínea**. Tempo do vídeo: 00:03:20.
- **Link 5** - explica como funciona o **sobre Sistema Respiratório**. Tempo do vídeo: 00:03:32.

3º Momento (Final): Conclusão e Reflexão (10 minutos).

- Revisar os principais pontos abordados e oportunizar um momento para perguntas, esclarecimentos e reflexões;
- Estimular a participação dos estudantes em todas as aulas da unidade didática.

Recursos Didáticos:

- Quadro branco; Marcadores; Modelos anatômicos (Macromodelos esquelético e principais órgãos); Recursos audiovisuais; Quadra Poliesportiva/pátio escolar.

Avaliação:

- Os estudantes são avaliados com base na participação nas discussões, envolvimento nas atividades práticas e na compreensão demonstrada nos exercícios reflexivos, bem como as informações contidas no caderno de campo.

Dicas Extras:

Como essa sequência didática 3, apresenta bastante conteúdos complexos que envolvem muita teoria, o ideal é que se insira atividades práticas e dinâmicas intercaladas entre os sistemas apresentados, com o intuito de prender mais a atenção e oportunizar um engajamento mais ativo dos estudantes.

Exemplos:

Ou seja, como foi desenvolvido conhecimentos referente a alimentação saudável no 1º eixo “Qualidade de Vida”, poderia fazer uma relação com o Sistema Digestório de forma mais criativa, dinâmica e atraente, solicitando que os estudantes trouxessem de casa alguma fruta, ou verificar se a unidade escolar pode fornecer esses alimentos para o desenvolvimento da aula, assim, após os estudantes assistirem o vídeo e a explicação do professor, seria a hora da prática (comer o alimento), entre outras palavras, efetuar os processos mecânicos do Sistema Digestório.

O professor também pode ensinar e solicitar que os estudantes afirmem a pressão arterial através do método manual, ou seja, após um momento de relaxamento aferir a pressão arterial e anotar no caderno, e na sequência pedir que realizem atividades como polichinelos, dançar, pular durante três minutos e logo em seguida aferirem a pressão novamente para sentirem na prática as alterações fisiológicas que ocorre no corpo humano em relação ao movimento corporal. Desta forma, o professor iria elucidando e esclarecendo possíveis dúvidas e ao mesmo tempo deixando a aula mais dinâmica e atraente.

Se na unidade escolar tiver recursos como macromodelos anatômicos, o ideal é deixar os estudantes mais livres para manusearem e tocarem conversarem entre si, tirarem fotos, assim, eles permanecerão mais ativos e engajados no processo de ensino aprendizagem. Se no caso não houver, o professor pode além de mostrar através dos recursos tecnológicos realizar impressões dos principais órgãos e entregar para os estudantes visualizarem e manusearem de forma mais próxima.

Estudantes manuseando os macromodelos anatômicos.



2º EIXO – “DESVENDANDO O CORPO HUMANO” SEQUÊNCIA DIDÁTICA - 4

Tema:

- Principais sistemas anatômicos funcionais e sua relação com a atividade física.
- **Objetivo Geral:**
- Promover a compreensão dos principais sistemas do corpo humano (muscular, esquelético, cardiovascular e digestório etc.) e a interação durante a prática de atividades físicas, bem como a importância desses conhecimentos para análise e reflexão individual e coletiva, objetivando também a elaboração de estratégias mais eficazes na melhoria da saúde física e bem-estar geral.

Procedimentos Metodológicos (100 minutos):

1º Momento - introdução (10 minutos).

- Inicie a aula com uma breve revisão sobre os objetos de conhecimentos abordados na aula anterior e promova uma discussão em sala de aula, incentivando os alunos a compartilharem conhecimentos sobre o funcionamento do corpo humano durante a atividade física.

2º Momento (Principal) (80 minutos).

Atividade 1: Atividade Prática (30 minutos).

- **Estações Anatômicas (20 minutos):** O professor irá montar estações com modelos anatômicos ou recursos visuais que representem os sistemas estudados. Em cada estação, os alunos devem identificar e descrever as estruturas anatômicas relacionadas à prática de atividades físicas;

Circuito de estações com macromodelos anatômicos.



- Discussão e Correção (10 minutos): Após as estações, promova uma discussão em grupo sobre as descobertas dos alunos e faça correções ou esclarecimentos, se necessário.

Atividade 2: Aplicação Prática (50 minutos).

- Atividade Física Específica (25 minutos): O professor irá solicitar aos estudantes que escolham uma atividade física (por exemplo: flexões, corrida, saltos) e explicar como os sistemas estudados são utilizados durante a prática;

Estudantes realizando atividade de corrida, flexão, prancha e isometria de agachamento.



- Promova uma atividade de gamificação em formato de Quiz, utilizando a plataforma digitais (*Kahoot*) para testar os conhecimentos dos estudantes em relação as atividades desenvolvidas nas aulas (20 minutos).

Estudantes realizando a atividade de gamificação utilizando o *Kahoot*.



- Em seguida oportunize atividades em grupo, incentive os estudantes a aplicarem e socializarem os conhecimentos anatômicos adquiridos (10 minutos).

3º Momento (Final): Conclusão e Reflexão (10 minutos).

- Revisar os principais pontos abordados e oportunizar um momento para perguntas, esclarecimentos e reflexões sobre a importância do conhecimento anatômico na prática de atividade física.

Recursos Didáticos:

- Quadro branco; Marcadores; Modelos anatômicos (Macromodelos esquelético e principais órgãos); Recursos audiovisuais; Quadra Poliesportiva/pátio escolar.

Avaliação:

- Os estudantes são avaliados com base na participação nas discussões, envolvimento nas atividades práticas e na compreensão demonstrada nos exercícios reflexivos, bem como as informações contidas no caderno de campo.

Dica Extra:

Utilize vários recursos tecnológicos e plataformas digitais para métodos de gamificação, bem como atividades práticas dinâmicas, buscando sempre associar com o dia-a-dia e o contexto social e familiar dos estudantes para promover um ensino instigante e valorativo.

2º EIXO – “DESVENDANDO O CORPO HUMANO” SEQUÊNCIA DIDÁTICA - 5

Tema:

- Conhecimentos Antropométricos e sua relação com as medidas corporais e a saúde.

Objetivo Geral:

- Desenvolver e oportunizar aos estudantes uma compreensão aprofundada e prática sobre o objeto de conhecimento "Antropometria" no contexto da Educação Física, visando capacitar os alunos para compreender, aplicar e interpretar as medidas antropométricas de forma crítica e consciente, promovendo uma abordagem integrada e reflexiva no cuidado com o corpo e na busca por uma vida ativa e saudável.

Procedimentos Metodológicos (100 minutos):

1º Momento - introdução (10 minutos).

- O professor iniciará a aula apresentando o tema, buscando coletar os conhecimentos prévios dos estudantes, e em seguida irá contextualizar sobre a importância das medidas antropométricas e sua relação entre as medidas corporais e a saúde.

2º Momento (Principal) (80 minutos).

Atividade 1: Conceitos Básicos (20 minutos).

- Definição de antropometria e seus objetivos;
- Explicação dos principais termos: altura, peso, índice de massa corporal (IMC), relação cintura e quadril (RCQ), entre outros.

Atividade 2: Principais Medidas Antropométricas (20 minutos).

- Apresentação detalhada das medidas mais comuns, como altura, peso, IMC, circunferência da cintura e quadril, mediante ilustrações com exemplos práticos e sua interpretação;
- Destacar a importância de cada medida na avaliação do estado nutricional e saúde dos indivíduos.

Atividade 3: Aplicações Práticas (40 minutos).

- Demonstração de como realizar algumas medidas antropométricas de forma básica;
- Atividade prática em grupos: medição da altura, peso e cálculo do IMC, medição da cintura e quadril e cálculo RCQ;

Demonstração prática

Estudantes aplicando as técnicas de (IMC e RCQ).



- Momento de discussão e interpretação dos resultados obtidos. Para isso, disponibilize de forma impressa as tabelas para que os estudantes realizem as próprias interpretações, ou através de plataformas digitais que auxiliam na interpretação dos dados.

Sugestões de plataformas digitais para interpretação dos dados:

- [Link 1](#) – Plataforma digital que auxilia na análise e interpretação do Índice de Massa Corporal (IMC).
- [Link 2](#) – Plataforma digital que auxilia na análise e interpretação da Relação cintura-quadril (RCQ).

- Na sequência inicie uma discussão problematizadora sobre como IMC é considerado na atualidade como uma medida ultrapassada e racista. Para isso, divida os estudantes em grupo e disponibilize um tempo para atividade de pesquisa (via celular, *notebook* ou *Chromebook*) com o intuito de desenvolver o protagonismo estudantil e reserve um momento para que os estudantes possam debater e socializar os achados referente as pesquisas.
- Ao final, das discussões exponha o vídeo abaixo e observe e registre as expressões faciais dos estudantes quanto ao IMC:
- **Link 1** – Como o IMC reforça um padrão branco e gordofóbico.

Expressões faciais referente ao vídeo que discorre sobre como o IMC reforça um padrão branco e gordofóbico.



- E ao final, para aferir (*feedback*) e testar os conhecimentos aprendidos nessa sequência didática, solicite aos estudantes que realizem as medidas antropométrica em alguém de seu convívio familiar dentro do possível de forma autônoma e voluntária, para que possa socializar com os demais estudantes sobre os dados obtidos e a relação com a saúde corporal.

3º Momento (Final): Conclusão e Reflexão (10 minutos).

- Por fim, o professor iniciará uma discussão sobre as limitações do IMC (**Link -1**) e algumas considerações éticas ao realizar medidas antropométricas, oportunizando a reflexão crítica sobre a aplicação desses conhecimentos no contexto pessoal e social.

Recursos Didáticos:

- Projetor para apresentações; Quadro branco e marcadores; Equipamentos para medição (fita métrica, balança); Folhas de papel e canetas para atividade prática e recurso tecnológicos e audiovisuais.

Avaliação:

- Os estudantes são avaliados com base na participação nas discussões, envolvimento nas atividades práticas e na compreensão demonstrada nos exercícios reflexivos, bem como as informações contidas no caderno de campo.

Dicas Extras:

Dependendo do lapso temporal da sequência didática 5, seria interessante alocar um pouco mais de tempo (uma aula a mais) com o intuito de ampliar de forma mais abrangente os pressupostos e condicionantes na visão da “Saúde Ampliada”, em relação ao IMC.

Ou seja, pode-se dar mais ênfase como a sociedade percebe e compreende de maneira vexatória e preconceituosa o corpo gordo (obeso), relacionando e direcionando determinados corpos somente algumas vivências de práticas corporais, ou até mesmo, qual função esse corpo (gordo) irá ocupar em determinada prática (como era o caso da educação física em meus tempos, onde os gordinhos já eram taxados e direcionado para a função de goleiro), cerceando assim, o livre-arbítrio desses corpos de experimentarem de forma autônoma outras modalidades de práticas corporais.

Com relação ao trabalho de pesquisa dos estudantes com os pais ou responsáveis, peça aos estudantes que utilizem a criatividade para conseguir realizar as medidas corporais (utilize um barbante para medir a circunferência e depois uma régua para saber os centímetros).

No momento da socialização peça aos estudantes que mantenham o anonimato da pessoa que participou da pesquisa para não causar constrangimentos. Lembre-se, que essa atividade de pesquisa servirá como um *feedback* tanto para o professor quanto para os estudantes.

Busque sempre oportunizar os trabalhos de pesquisa para que desperte o protagonismo dos estudantes na construção do conhecimento. Busque sempre problematizar as informações que circundam o senso comum, midiáticos e científicos.

2º EIXO – “DESVENDANDO O CORPO HUMANO” SEQUÊNCIA DIDÁTICA - 6

Tema:

- Reações Fisiológicas Corporais na Busca pela Homeostase.

Objetivo Geral:

- Capacitar os estudantes para uma compreensão aprofundada da fisiologia, destacando as reações fisiológicas corporais como mecanismos essenciais na busca pela homeostase. Além disso, visa possibilitar aos alunos a análise crítica e interpretação de parâmetros fisiológicos, como frequência cardíaca em repouso e máxima, VO₂ máximo, sudorese (hidratação e desidratação) e sistema metabólico, como indicadores fundamentais de saúde e desempenho físico. O objetivo geral inclui ainda o desenvolvimento de habilidades práticas, permitindo que os estudantes mensurem e interpretem esses parâmetros de forma competente, aplicando-os de maneira efetiva em contextos educacionais e promotores de saúde.

Procedimentos Metodológicos (100 minutos):

1º Momento - introdução (10 minutos).

- O professor iniciará a aula apresentando o tema, buscando coletar os conhecimentos prévios dos estudantes em relação ao tema, e em seguida irá contextualizar sobre a importância da homeostase para o funcionamento saudável do corpo, bem como, a relação entre reações fisiológicas e a busca pela homeostase.

2º Momento (Principal) (80 minutos).

Atividade 1: Frequência Cardíaca em Repouso e Máxima (30 minutos).

- Explicação dos conceitos de frequência cardíaca em “repouso e máxima” e a importância dessas medidas na avaliação do condicionamento físico;
- Demonstração prática de métodos para aferir e calcular a frequência cardíaca repouso e máxima (atividade prática na sala e quadra), utilizando a fórmula $FCM = 208 - (0,7 \times \text{idade em anos})$ (Tanaka *et al.*, 2001 *apud* Liberali; Vieira, 2016, p. 88), para saber qual é a frequência cardíaca máxima de cada estudante, e para aferir a frequência cardíaca em repouso de forma manual, a fórmula $6X10$ – os números de batimentos em dez segundos (Liberali; Vieira, 2016). Assim, peça aos estudantes que anotem no caderno para uma posterior análise.

Estudantes aferindo a frequência cardíaca em repouso.



Atividade 2: Sistema Metabólico e Sudorese (20 minutos).

- Discorra de forma breve sobre os sistemas metabólicos (anaeróbicos lácticos/aláticos e aeróbicos) utilizados durante diferentes atividades físicas e a relação entre o tipo de atividade física e o sistema metabólico predominante.
- Discorra também, sobre o processo da sudorese como resposta fisiológica para a regulação térmica e a importância da hidratação e equilíbrio eletrolítico para manutenção da homeostasia corporal.

Atividade 3: VO₂ Máximo (30 minutos).

- Explique de forma breve sobre o conceito e definição de VO₂ máximo e sua relevância como indicador de capacidade aeróbica e quais são as variáveis que influenciam o VO₂ máximo;

- Em seguida, com o intuito de aguçar a curiosidade dos estudantes e oportunizar compreensão e análise crítica, exponha um vídeo sobre uma técnica militar para aferir pressão arterial sem aparelho (Peter Liu), e após o momento prático disponibilize um tempo para verificar a veracidade científica das informações presentes no vídeo nos links abaixo:
- [Link 1](#) - Técnica militar para medir pressão sem aparelho - Peter Liu.
- [Link 2](#) - É #FAKE mensagem em vídeo que diz que prender braço por um minuto vale como teste de pressão arterial.

Estudantes aferindo a pressão arterial segundo o método militar.



- Na sequência oportunize e demonstre testes práticos para coletar estimativas do VO₂ máximo dos estudantes (atividade prática na quadra).

Sugestão orientações de teste de VO₂ máximo:

- [Link 1](#) – É um teste duplamente indireto que serve para estimar o valor do VO₂max em crianças, adolescentes e pessoas adultas.

Estudantes realizando o teste do VO₂max para comparar a pressão arterial e repouso e movimento.



• 3º Momento (Final): Conclusão e Reflexão (10 minutos).

- Por fim, o professor iniciará com uma discussão e reflexão sobre os principais pontos abordados, oportunizando a reflexão crítica sobre a aplicação desses conhecimentos no contexto familiar e social dos estudantes.

Recursos Didáticos:

- Projetor para apresentações; Quadro branco e marcadores; Equipamentos para aferição da frequência cardíaca (opcional); Quadra poliesportiva/pátio escolar para aferir a pressão arterial em repouso/máxima e testes de VO2 máximo..

Avaliação:

- Os alunos serão avaliados com base na participação ativa, compreensão dos conceitos abordados, habilidades práticas demonstradas e contribuição para as discussões em grupo.

Dicas Extras:

Para abordar de forma mais efetiva e abrangente sob a luz e concepção de Saúde Ampliada, o ideal seria disponibilizar uma lapso temporal maior para a sequência didática 6, pois, como foi abordado objetos de conhecimentos na área da Fisiologia, pode-se adentrar temáticas como a relação de diferentes corpos (trans, com deficiência, modificados) e se suas respostas fisiológicas e desempenho esportivos em relação aos demais indivíduos na mesma prática esportivas.

Ou ainda, envolver os estudantes em situações problemas de pesquisa em temas relacionado ao corpo que estão ocasionando muitas polêmicas que envolve a área da fisiologia, anatomia e o esporte, como é o caso da participação de atletas trans em competições desportivas que está gerando muitos debates e proibições de participação, devido as possíveis vantagens físicas se comparadas com o sexo feminino, e até mesmo situações vexatórias, como é o caso da boxeadora argelina Imane Khelif que foi envolvida nessa polêmica recentemente nos jogos olímpicos de Paris 2024.

Sugestão de documentários relacionadas a preconceito, racismo, homofobia e violências em competições esportivas:

- [Link 1](#) – De maior público a atleta trans: as barreiras que a Copa Feminina 2023 derrubou.
- [Link 2](#) - Olimpíadas | Atletas trans levam vantagem ou não nas competições esportivas?
- [Link 3](#) – Federação proíbe mulheres trans em provas internacionais de atletismo.
- [Link 4](#) - Natação barra de competições femininas as atletas trans que passaram por puberdade masculina.
- [Link 5](#) - Luta no boxe feminino causa polêmica, e atleta é alvo de *Fake News*; entenda o que diz o regulamento e quem pode competir nos jogos olímpicos – Paris 2024.
- [Link 6](#) - Vinicius Jr. no Real Madrid: os casos de racismo contra o brasileiro na linha do tempo.
- [Link 7](#) - Atleta de vôlei de praia é vítima de homofobia durante jogo, em Recife.
- [Link 8](#) - Casos de violência marcaram o futebol nas últimas semanas; relembre.

3º EIXO – “CORPOLATRIA” SEQUÊNCIA DIDÁTICA - 7

Tema:

- Influência da Mídia na Visão de Corpo Ideal e Suas Consequências.

Objetivo Geral:

- Capacitar os estudantes para uma compreensão crítica e abrangente sobre a influência da mídia na construção da visão de corpo ideal, reconhecendo as consequências psicológicas e físicas decorrentes da busca incessante por esse padrão, bem como promover a conscientização sobre a importância da aceitação do corpo e fomentar a promoção de uma imagem corporal positiva, incentivando a aplicação desses conhecimentos nas esferas sociais, familiares e pessoais.

Procedimentos Metodológicos (100 minutos):

1º Momento - introdução (10 minutos).

- O professor iniciará a aula com uma breve atividade que estimule a reflexão e discussão, com uma pergunta provocativa aos estudantes. **Ex. qual é o modelo de beleza corporal para você? Vocês sabem o que é Gordofobia?** Para isso, sugiro elaborar esses dois questionamentos para que os estudos respondam em uma folha, ou via *google forms*, para servir como informações diagnósticas.
- Em seguida, contextualize e apresentar o tema da aula, explicando a importância de discutir e refletir sobre a influência da mídia na construção da imagem corporal. Visto que, os padrões corporais estão em constante mutação no decorrer da construção e evolução da sociedade.

2º Momento (Principal) (80 minutos)

Atividade 1: A Construção do Padrão de Beleza (20 minutos).

- Estudo de Caso: Apresente e discuta sobre casos reais ou fictícios de pessoas que enfrentaram problemas de saúde devido à pressão por um padrão de beleza;
- Promova a discussão sobre a Gordofobia e sua influência na baixa autoestima e autoimagem negativa, gerando vergonha e dificuldade de autoaceitação.

Sugestões de vídeos:

- [Link 1](#) – Vídeo da atriz e modelo Bruna Marquezine, que estava curtindo o carnaval e uma foto dela viralizou, em que ela acabou sofrendo muitas críticas em relação ao seu corpo.
- [Link 2](#) - O psicólogo Florêncio Costa Júnior analisa as origens da gordofobia, e orienta como as pessoas que estão acima do peso podem lidar com o preconceito.

Atividade 2: Distúrbios Alimentares - Tratamento/prevenção e os Impactos na Saúde (20 minutos).

- Apresentação Teórica: Aborde como surgem e quais são os impactos físicos e emocionais dos distúrbios alimentares;
- Explique os possíveis tratamentos para os distúrbios alimentares, incluindo a importância de uma abordagem multidisciplinar.

Sugestões de vídeos:

- [Link 1](#) – Transtornos alimentares: as doenças que afetam a relação com a comida.
- [Link 2](#) - Como são os tratamentos de transtornos alimentares?

Atividade 3: Atividade de pesquisa - TCIS (20 minutos).

- Antes de discorrer sobre os sete distúrbios abaixo, oportunize uma atividade de pesquisa (20 minutos) para que os estudantes desenvolvam o protagonismo de forma autônoma.
- Sendo assim, divida os alunos em 7 grupos e selecione os principais distúrbios alimentares (*Anorexia; Bulimia; Vigorexia; Ortorexia; Obesidade; Compulsão alimentar; Alotriofagia* (Síndrome de Píca)), e em seguida distribua um distúrbio alimentar para cada grupo e peça para pesquisarem sobre o surgimento e as consequências, bem como as principais estratégias de prevenção e tratamento.

Grupos de estudantes realizando a pesquisa sobre os distúrbios alimentares.



Sugestão de vídeos com breves informações referentes aos 7 distúrbios elencados:

- [Link 1](#) – Anorexia e Bulimia.
- [Link 2](#) - Vigorexia e Ortorexia.
- [Link 3](#) – Obesidade causada pela compulsão alimentar; como enfrentar?
- [Link 4](#) - Transtornos Alimentares: PICA [Alotriofagia].

3º Momento (Final): Socialização e Reflexão (20 minutos).

- Socialização das pesquisas dos estudantes para a turma;

Estudantes socializando os resultados da pesquisa sobre distúrbios alimentares



- Por fim, o professor fará uma síntese dos principais pontos abordados na aula e solicitará que os estudantes reflitam sobre como podem contribuir para promover uma visão mais saudável e inclusiva de todas os padrões corporais, bem como, a continuidade da reflexão sobre a influência da mídia na visão de corpo ideal.

Observação:

- Durante toda a aula, é importante criar um ambiente de respeito e empatia, incentivando a participação e o diálogo entre os alunos. Este tema pode ser sensível para alguns, por isso, esteja atento para oferecer apoio e encaminhamento a profissionais de saúde, se necessário.

Recursos Didáticos:

- Quadro branco e marcadores; Projetor para apresentações; Recursos de mídia para análise (vídeos, imagens, campanhas publicitárias); Papel e canetas para as atividades práticas; Espaço adequado para dinâmicas em grupo.

Avaliação:

- Os alunos serão avaliados com base na participação ativa nas discussões, na análise crítica das mídias apresentadas, nas contribuições durante as dinâmicas e na compreensão das consequências psicológicas e físicas associadas aos padrões de beleza impostos pela sociedade.
- Busque sensibilizar os estudantes sobre a influência da mídia na visão de corpo ideal, promovendo uma análise crítica e reflexiva, e incentivando a promoção de uma imagem corporal positiva e saudável.

Dicas Extras:

Procure oportunizar aos estudantes o sentimento e comprometimento com à busca das informações referente aos distúrbios alimentares, evite assim, o método de dar tudo pronto e acabado, ou seja, instigue a curiosidade dos estudantes para a pesquisa.

Busque e selecione casos de pessoas que passaram e superaram os distúrbios alimentares. Abra momentos de troca de conversas e relatos entre os estudantes referente aos distúrbios, se já conheceram alguém que passou ou está passando por tal situação.

No momento das socializações procure não intervir muito de forma acentuada na apresentação, deixe que eles socializem e relatem o que encontraram e ao final de cada apresentação, complemente se for necessário.

3º EIXO – “CORPOLATRIA” SEQUÊNCIA DIDÁTICA - 8

Tema:

- A Busca pelo Corpo Perfeito e suas Consequências na Saúde e na Autoestima.

Objetivo Geral:

- Capacitar os estudantes para uma compreensão crítica e abrangente sobre a influência da mídia na construção da visão de corpo ideal, reconhecendo as consequências psicológicas e físicas decorrentes da busca incessante por esse padrão, bem como promover a conscientização sobre a importância da aceitação do corpo e fomentar a promoção de uma imagem corporal positiva, incentivando a aplicação desses conhecimentos nas esferas sociais, familiares e pessoais.

Procedimentos Metodológicos (100 minutos):

1º Momento - introdução (05 minutos).

- O professor iniciará a aula com uma breve reflexão sobre as temáticas da aula anterior.

2º Momento (Principal) (80 minutos).

- **Atividade 1:** O professor irá expor o Filme “**O mínimo para sobreviver**” (80 minutos).
- **Link - Sinopse do filme:** Esse filme traz a sinopse sobre uma jovem que está lidando com um transtorno alimentar (anorexia) que afeta vários jovens no mundo. Desta forma, sem muita perspectiva de se livrar da doença e voltar a ter uma vida saudável e feliz, a moça passa os dias sem esperança. No entanto, encontra um médico não convencional que a desafia a enfrentar sua condição e abraçar a vida, tudo pode mudar. Esse filme está disponível no programa de Streaming da Netflix por assinatura.

Estudantes assistindo o filme "O Mínimo Para Sobreviver".



- Logo após a exposição do filme reserve um tempo para diálogo e reflexão em relação ao filme, ou disponibilize uma atividade de resumo sobre o que entenderam sobre o filme via *google forms* ou no próprio caderno dos estudantes. Lembre-se que essas informações servirão como feedback tanto para o professor quanto para os estudantes.

3º Momento (Final): Conclusão e Reflexão (10 minutos).

- Por fim, o professor fará uma síntese dos principais pontos abordados na aula e solicitará que os estudantes reflitam sobre como podem contribuir para promover uma visão mais saudável e inclusiva de todas os padrões corporais, bem como, a continuidade da reflexão sobre a influência da mídia na visão de corpo ideal.
- Destarte, antes de finalizar o encontro, disponibilize para os estudantes um último questionamento, porém agora com o intuito de coletar os **sentidos e significados dos estudantes em relação ao desenvolvimento da unidade didática**.
- *Desta forma, peça aos estudantes responderem em uma folha, ou disponibilize uma imagem com QR Code de forma física (papel A4), e no Datashow, que direcionava à plataforma Mentimeter ou ao google forms para responder tal questionamento.*

Respostas dos estudantes sobre os sentidos e significados em relação ao desenvolvimento e aplicação da unidade didática utilizando a plataforma *Mentimeter*.

Estudantes, descrevam em uma palavra os sentidos e significados em relação as atividades e conhecimentos desenvolvidos nesta Unidade didática?

15 responses



Recursos Didáticos:

- Quadro branco e marcadores; Projetor para apresentações; Recursos de mídia para análise (vídeos, imagens, campanhas publicitárias); Papel e canetas para as atividades práticas; Espaço adequado para dinâmicas em grupo.

Avaliação:

- Os alunos serão avaliados com base na participação ativa nas discussões, na análise crítica das mídias apresentadas, nas contribuições durante as dinâmicas e na compreensão das consequências psicológicas e físicas associadas aos padrões de beleza impostos pela sociedade.

Dicas Extras:

Lembram quando solicitei que vocês registrassem as respostas dos estudantes quanto aos sentidos e significados sobre a Educação Física antes do início de aplicação dessa unidade didática, assim, agora como o último questionamento expresso acima, vocês conseguiram perceber os reais resultados quanto a unidade didática em questão e o papel da Educação Física.

- [Link 1](#) – 7 filmes sobre transtornos alimentares para você saborear.

ALGUMAS CONSIDERAÇÕES

Chegar ao final de um trabalho de pesquisa, não significa que está tudo pronto e acabado, muito menos que foi esgotado todas as possibilidades de questionamentos acerca de um presente tema, ademais quando o objeto de estudo necessita de uma análise multifatorial com o intuito de englobar todos os fatores condicionantes que permeiam o corpo e as práticas corporais repletos de sentidos e significados explícitos e implícito nas esferas culturais e sociais de uma população em um constante processo de evolução e mutação cultural e social.

Assim, para transcrever as considerações finais deste estudo, se faz por necessário revisitar os principais objetivos e resultados alcançados, a fim de fornecer uma visão mais clara e abrangente sobre as contribuições da pesquisa. Assim sendo, o presente trabalho teve como objetivo investigar e compreender os sentidos atribuídos pelos estudantes do ensino médio em relação a uma unidade didática Corpo e Saúde.

Desta forma, os resultados da pesquisa quanto à aplicação da unidade didática revelaram que, a maioria dos temas selecionados se apresentaram como novidades aos estudantes do 1º ano do Ensino Médio, e que tanto os objetos de conhecimentos, bem como as atividades dinâmicas, os recursos

audiovisuais e as estratégias de ensino problematizadas desenvolvidas durante os oito encontros da unidade didática “Corpo e Saúde”, conseguiram, de certa forma, impactar e aguçar a curiosidade dos estudantes e oportunizar momentos de pesquisas e reflexão, e desmitificar informações ditas e propagadas pelo senso comum e a mídia como verdadeiras, envolvendo e demonstrando outros aspectos e condicionantes sociais que englobam a concepção de “Saúde Ampliada”.

Entretanto, se faz por necessário descrever que, se analisar essa unidade didática e seus efeitos sob a luz da totalidade multifatorial que envolve a concepção de “Saúde Ampliada” (alimentação, moradia, saneamento, meio ambiente, trabalho, renda, educação, transporte e lazer), verás que ela não conseguiu abranger precisa todos os requisitos e condicionantes que envolvem tal concepção. O ideal seria direcionar uma lapso temporal maior para execução dessa unidade didática “Corpo e Saúde” para dar conta de tantas particularidades que envolve tal concepção.

Ou seja, essa unidade didática aqui descrita e analisada, não pode ser considerada como um produto pronto e acabado (receita de bolo), que irá produzir os mesmos efeitos em todos os tempos e locais, visto que, estamos em um processo de constante transformação e evolução cultural e social, e que cada escola apresenta especificidades de sua clientela (estudantes) que são únicas e devem ser consideradas no planejamentos escolar.

Desta forma, esperasse que esse estudo, bem como a unidade didática sirva como um aporte (pontapé inicial) para que professores e pesquisadores fomente a concepção de “Saúde Ampliada”, seja nas escolas, em congressos científicos, contribuindo assim, para a quebra dos grilhões biológicos que ainda permeiam as temáticas relacionadas ao “Corpo e Saúde”, e para que possa também, surgir novos olhares e concepções impensadas até o presente momento sob a luz da visão de Saúde Ampliada.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BONETTO, Pedro Xavier Russo. A perspectiva cultural da educação física e a temática da saúde. **Temas em educação física escolar**, v. 5, n. 2, p. 28-43, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.33025/tefe.v5i2>>. Acesso: 19 jun. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). **Guia Alimentar para a População Brasileira Brasília: MS**; 2014. Brasil. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. Acesso: 23 jul. 2024.

CARVALHO, Tales. Sedentarismo, o inimigo público número um. **Rev Bras Med Esporte** _ Vol. 5, Nº 3 – Mai/Jun, 1999. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbme/a/QkXRZqrBPJczxXCqK95tx7m/?format=pdf>>. Acesso: 30 mar. 2024.

MELO, José Pereira de. O corpo como rascunho: reflexões sobre o corpo e a aparência na adolescência. **Conexões**, v. 16, n. 2, p. 147-159, 2018. Disponível em: <<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/download/8653002/18352>>. Acesso: 22 mai. 2024.

PALMA, Alexandre. Educação Física, corpo e saúde: uma reflexão sobre outros “modos de olhar”. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 22, n. 2, 2001. Disponível em: <<http://rbce.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/download/410/384>>. Acesso: 20 jun. 2024.

INSAURRIAGA, D. C; RODRIGUES, E. A; CORREA, P. D. **Educação Física e Saúde**. – Indaial: UNIASSELVI, 2019.

LIBERALI, Rafaela; VIEIRA, Simone. A. P. **Fisiologia do Exercício**. – Indaial: UNIASSELVI, 2016.

MALDONADO, Daniel Teixeira. Educação Física Escolar, corpo e saúde: problematizações a partir das Ciências Humanas.

Corpoconsciência. Cuiabá/MT, v. 26, n. 1, p. 1-19, 2022.

Disponível em: DOI: <<https://doi.org/10.51283/rc.v26i1.12105>>.

Acesso: 18 jun. 2024.

MATO GROSSO. **Documento de Referência Curricular para Mato Grosso/Ensino Médio**. Linguagem e Suas Tecnologias.

Versão Homologada 2021. Disponível em:

<<file:///C:/Users/Usuario/Downloads/4.%20LGG%20DRC-MT-EM%20-%20pub.pdf>>. Acesso: 03 mai. 2023.

MORA, Ticiana Camila. **Anatomia e fisiologia Humanas**. - Indaial: Uniasselvi, 2012.

SCHIMITT, Beatriz Dittrich. BATAGLION, Giandra Anceski.

Medidas e Avaliação em Educação Física. – Indaial:

UNIASSELVI, 2017.

SANTOS, Vanessa Sardinha dos. "Alimentação saudável";

Brasil Escola. Disponível em:

<<https://brasile scola.uol.com.br/saude-na-escola/alimentacao-saudavel.htm>>. Acesso em 22 de fevereiro de 2024.

ULASOWICZ, Carla; PEIXOTO, João Raimundo Pereira.

Conhecimentos conceituais e procedimentais na Educação

Física escolar: a importância atribuída pelo aluno. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 3, n. 3, 2004.

Disponível em:

<<https://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1320>>. Acesso: 17 mai. 2024.

VILARTA, Roberto et al. Alimentação saudável, atividade física e qualidade de vida. **Campinas: IPES Editorial**, v. 229, 2007.

