



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ALUSKA DA SILVA**

**DISCUTINDO SAÚDE E ATIVIDADE FÍSICA: UMA AÇÃO DO  
PIBID NA EDUCAÇÃO FÍSICA**

**CAMPINA GRANDE - PB**  
**2014**

ALUSKA DA SILVA

**DISCUTINDO SAÚDE E ATIVIDADE FÍSICA: UMA AÇÃO DO  
PIBID NA EDUCAÇÃO FÍSICA**

Trabalho de Conclusão de Curso – Relato de Experiência, apresentado ao Curso de Licenciatura Plena em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento às exigências para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

ORIENTADORA: Prof<sup>ª</sup>. Dr.<sup>a</sup> Jozilma de Medeiros Gonzaga

CAMPINA GRANDE - PB  
2014

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano da dissertação.

S586d Silva, Aluska da.  
Discutindo Saúde e Atividade Física [manuscrito] : uma ação do  
PIBID na Educação Física / Aluska da Silva. - 2013.  
42 p. : il. color.

Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2013.  
"Orientação: Profa. Dra. Jozilma de Medeiros Gonzaga, Departamento de Educação Física".

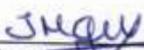
1. Ensino Médio. 2. PIBID. 3. Atividade Física. I. Título.  
21. ed. CDD 613.7

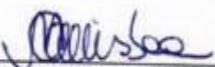
ALUSKA DA SILVA

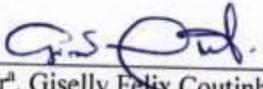
**DISCUTINDO SAÚDE E ATIVIDADE FÍSICA: UMA AÇÃO DO  
PIBID NA EDUCAÇÃO FÍSICA**

Trabalho de Conclusão de Curso – Relato  
de Experiência, apresentado ao Curso de  
Licenciatura Plena em Educação Física da  
Universidade Estadual da Paraíba, em  
cumprimento às exigências para obtenção  
do grau de Licenciado em Educação Física

Aprovado em 13/03/2014.

  
Prof.<sup>ª</sup> Dr.<sup>ª</sup> Jozilma de Medeiros Gonzaga / UEPB  
Orientadora

  
Prof.<sup>ª</sup> Dr.<sup>ª</sup> Maria Goretti da Cunha Lisboa / UEPB  
Examinadora

  
Prof.<sup>ª</sup> Dr.<sup>ª</sup> Giselly Felix Coutinho / UEPB  
Examinadora

## AGRADECIMENTOS

Quero agradecer primeiramente a Deus por me guiar e se fazer presente em todos momentos da minha vida.

A minha mãe, essa guerreira que tenho como exemplo e tudo que sou devo aos ensinamentos repassados por ela; pelo apoio e compreensão nos momentos difíceis ultrapassados nesta caminhada; por esse amor verdadeiro que me dá fôlego para continuar lutando e tendo orgulho total de minha raiz.

Às professoras Prof<sup>as</sup>. Dr<sup>as</sup>. Jozilma de Medeiros Gonzaga e Goretti da Cunha Lisboa pelas oportunidades cedidas e confiança depositada, pois contribuíram muito para o meu crescimento acadêmico.

A Professora Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Giselly Felix Coutinho por ter aceitado o convite para a banca examinadora.

As idosas do “Programa Universidade Aberta no Tempo Livre” e “Viva Velhice Com Plenitude”, pelo acolhimento e carinho que me oportunizaram diversos momentos de alegria e emoção.

Agradecimentos em especial aos meus amigos/irmãos Ricardo Gomes e Jéssica Almeida que dentre tantas risadas, algumas discussões e estudos fizeram valer a pena cada dia, nesses quatro anos de curso.

A todos aqueles que me deram apoio nos momento de desanimo: Cristiane Santos, Thayse Borges, Julliana Souto, Alexandre Cruz, Kamila Hayla e aos demais colegas que estiveram ao meu lado nessa caminhada.

Enfim, agradeço a todos que contribuíram de alguma forma para esse amadurecimento acadêmico e pessoal.

# **DISCUTINDO SAÚDE E ATIVIDADE FÍSICA: UMA AÇÃO DO PIBID NA EDUCAÇÃO FÍSICA**

SILVA, A. – DEF – UEPB- CCBS

## **RESUMO**

O Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência – PIBID tem como objetivo valorizar o magistério, incentivando os graduandos que optam pela carreira na educação básica. Portanto, este relato tem por objetivo descrever a experiência de uma intervenção pedagógica do PIBID, no ensino médio a partir de uma discussão e reflexão acerca da Saúde e Atividade Física no cotidiano dos estudantes do 2º ano do ensino médio da Escola Estadual de Ensino Médio Severino Cabral – PB. Os planos de aula para a intervenção foram construídos a partir da realidade institucional, buscando aspectos específicos e sistematizados através da observação participativa, registrando os avanços, dificuldades e resultados de cada aula. Essa construção teve como eixo norteador os PCN (2000) e PCN+ (2002), apesar de algumas dificuldades encontradas os trabalhos e propostas do PIBID seguiram de forma objetiva e gradativa obtendo avanços significativos no processo da aprendizagem integral dos educandos. Como também, o auxílio e apoio do Professor Supervisor dentro da escola foi possível estruturar um conhecimento inacabado o que propiciou um amadurecimento acadêmico para os bolsistas/Pibidianos. Portanto, no desenvolvimento do conteúdo Atividade Física e Saúde pudemos concluir que os conteúdos da Educação Física não deve ser reduzida apenas ao cumprimento de exercícios que objetivam a saúde no ambiente escolar, pois a disciplina não se restringe a gestos motores, o professor pode centrar sua prática no confronto das informações midiáticas com os conhecimentos propostos na escola estabelecendo uma relação que promova a criticidade do estudante através de propostas diferenciadas que dialoguem com a realidade.

**Palavras-chave:** 1. Ensino Médio. 2. PIBID. 3. Atividade Física e Saúde.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>7-8</b>
<b>2. REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>8-9</b>
<b>3. CAMINHOS METODOLÓGICOS.....</b>	<b>10-16</b>
<b>4. AVANÇOS.....</b>	<b>16-17</b>
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>17-18</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>19-20</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>21-42</b>

## 1. INTRODUÇÃO

O Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID), do Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) é uma nova experiência na formação inicial para magistério, onde os bolsistas têm uma preparação à prática educacional de caráter inovador e interdisciplinar que busca a superação de problemas identificados no processo de ensino aprendizagem buscando elevar a qualidade na educação básica e superior na construção do conhecimento.

A Educação Física no ensino médio em sua plenitude visa contemplar a formação do indivíduo através da análise crítica-reflexiva propiciando condições para que os alunos obtenham autonomia e conscientização corporal, ou seja, almeje um estilo de vida mais saudável e ativo após o período formal de aulas, se assim desejarem.

De acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais–PCN (2000):

Atenta aos problemas do presente não poderá deixar de eleger, como uma das suas orientações centrais, a da educação para a saúde. Se pretende prestar serviços à educação social dos alunos e contribuir para uma vida produtiva, criativa e bem sucedida, a Educação Física encontra, na orientação pela educação da saúde, um meio de concretização das suas pretensões (p.34).

A constante prática corporal que auxilie e/ou promova um aumento do nível de Atividade Física na adolescência é um forte precedente para um estilo de vida ativo no adulto, contudo, dados de pesquisas afirmam que, durante essa fase, o interesse pelo exercício físico decresce à medida que a idade aumenta (COPETTI, 2010; MARQUES, 2008). Deste modo, os hábitos e as opções que definem o estilo de vida de um indivíduo são estabelecidos e consolidados, em grande parte, antes da vida adulta e, acredita-se, que os fatores que contribuem para a aquisição de determinados comportamentos são decorrentes do ambiente físico e social em que se vive (MARQUES, 2008).

Alguns estudos apontam (DARIDO, 2004; GOMES 2007; MARQUES, 2008; STAVISKI, 2008) que os alunos encaram a Educação Física como uma disciplina sem relevância dentro do currículo escolar, tendo seus conteúdos repetidos e sem aplicabilidade no cotidiano, além de não se sentirem motivados a prática permanente de exercícios fora da escola. A repetição das aulas e a falta de sistematização são motivos para que cada vez mais ocorra o afastamento dos estudantes nas aulas de Educação Física no ensino médio (DARIDO, 2004; GALVÃO, 1993).

As informações reunidas no presente relato de experiência apontam para a necessidade de ampliar a discussão de Saúde e Atividade Física sistematizada dentro da escola, visto que a inclusão de programas escolares que valorizem o aprendizado e a prática de exercícios, desencadeará a possibilidade de adoção de hábitos de vida mais saudáveis pelos estudantes e auxiliará a reconstrução do saber não somente na escola, como também na formação dos docentes envolvidos no processo.

Portanto, este relato tem por objetivo descrever a experiência de uma intervenção pedagógica do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência– PIBID, no ensino médio, a partir de uma discussão e reflexão acerca da Saúde e Atividade Física no cotidiano dos estudantes do 2º ano da Escola Estadual de Ensino Médio Severino Cabral - PB.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

A Educação Física, pouco a pouco, tem buscado se consolidar dentro da escola, como uma fonte de conhecimento necessária para a construção de um novo cidadão, mais completo, mais integrado e consciente de seu papel na sociedade a qual pertence (BARNI, 2003). Ela procura reafirmar a importância da sua prática e o que esta contribui verdadeiramente para a vida do indivíduo na formação dos cidadãos autônomos, participativos e críticos.

O quarto ciclo de educação básica se dá no 1º, 2º e 3º ano do ensino médio, e de acordo com Mattos (2008) e o Coletivo de Autores (2012), “é a fase de aprofundamento e sistematização do conhecimento, onde o aluno adquire uma relação especial com o objeto, que lhe permite refletir sobre tal” (p.24 e p.36). Entende-se que a Educação Física, como disciplina escolar, deve tratar da cultura corporal, em sentido amplo: sua finalidade é introduzir e integrar o aluno a essa esfera, formando o cidadão que vai produzir, reproduzir e, também, transformar essa cultura. Para tanto, o aluno deverá deter o instrumental necessário para usufruir de jogos, esportes, danças, lutas e ginástica sem benefício do exercício crítico da cidadania e da melhoria da qualidade de vida (PCN+, 2002).

Nesta fase escolar “busca-se, assegurar a autonomia do aluno em relação à prática da Atividade Física: após o término do ensino médio o jovem e o adulto devem ter condições de debater por quê, para quê e como realizar suas atividades físicas, se

assim desejarem, sem a necessidade do acompanhamento de um profissional” (PCN+, 2002, p.148). No ensino médio, frequentemente, o aluno encontra-se exposto a algumas circunstâncias, ou seja, fatores históricos e socioculturais que interferem na aquisição de um estilo de vida ativo. Assim, para promover a Saúde não é suficiente só informar, a inclusão de programas escolares que valorizem o aprendizado e a prática de exercícios se faz importante, então é necessário que se busque estratégias que favoreçam uma adoção de hábitos de vida mais saudáveis. Portanto, é imprescindível uma comunicação emancipadora, em que os sujeitos estejam envolvidos na ação educativa, formativa e crítica, levando em conta a reconstrução do saber da escola (GOMES, 2007).

Infelizmente, ainda ocorre uma atuação tecnicista por parte de alguns professores causando desinteresse e perda da credibilidade dos conteúdos programados da Educação Física, por parte dos alunos, devido ao direcionamento a uma esportivização pautada na lógica da seletividade e performance. A segregação dos menos capacitados fisicamente é um desconforto persistente no cotidiano escolar (DARIDO, 2004; STAVISKI, 2008).

Neste sentido, observamos alguns pontos, onde o professor perde o seu papel de um interlocutor, transmissor de conhecimento, e passa a ser professor-treinador e conseqüentemente os alunos ficam rotulados como aluno-atleta, tornando assim, um aprendizado menos significativo e momentâneo do que é íntimo da Educação Física (PCN, 2000).

Mattos 2008,

As aulas de educação física são uma opção de formação educacional em que o educando tem a oportunidade de participar de atividades físicas de forma orientada e científica. Esta situação, quando bem aproveitada, constitui-se em um pólo de discussão sobre a veracidade e aplicabilidade de pseudoconhecimentos e mitos que circulam no âmbito do exercício físico e da estética (p.34).

Atitudes favoráveis ou desfavoráveis à saúde são construídas desde a infância pela identificação com valores observados em modelos externos ou grupos de referência. A escola tem o papel destacado na formação dos cidadãos para uma vida saudável, na medida em que o grau de escolaridade em si tem associação comprovada com o nível de saúde dos indivíduos e grupos populacionais (MENESTRINA, 2005).

Portanto, a formação do aluno para o exercício da cidadania compreende a motivação e a capacitação para o autocuidado, assim como a compreensão da Saúde como direito e responsabilidade pessoal e social (PCN, 2000).

### 3. CAMINHOS METODOLÓGICOS

O presente relato trata-se de uma intervenção pedagógica, cujo foco foram as discussões acerca da Atividade Física e Saúde, dentro de algumas ações do PIBID-Educação Física, na Escola Estadual de Ensino Médio Severino Cabral, com alunos do 2º ano do Ensino Médio. Onde a equipe era composta por cinco alunos bolsistas, da graduação de Educação Física e uma Professora Supervisora a qual já atuante na escola.

Para a construção deste relato foram utilizados 04 (quatro) planos de aula e as observações participativas, acompanhado de um diário de campo. A prática se concretizou em duas aulas semanais (sexta-feira) com duração de 50 minutos cada.

O cronograma de atividades foi organizado no período de 02/08 a 13/09/2013, em uma sequência de quatro encontros. A elaboração dos planos de aula teve uma metodologia focada na construção do diálogo de forma a contemplar a perspectiva crítica educativa.

Vamos delinear as aulas de acordo com as intervenções, descrevendo ainda o diário de campo de cada aula:

#### AULA 01

CONTEÚDO	TEMA	OBJETIVOS
Atividade Física e Saúde	Saúde e Qualidade de Vida	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar o conhecimento prévio dos alunos acerca do conceito saúde e qualidade de vida através de discussões em sala;</li> <li>• Propor a confecção de textos de autoanálise sobre a prática da atividade física;</li> </ul>

#### DIÁRIO DE CAMPO

No 1º encontro foi realizada uma sondagem do conhecimento prévio dos alunos, que posteriormente foi proposto uma apresentação em slides com as definições: saúde, atividade física, exercício físico e sua importância na atualidade.

A professora supervisora iniciou a aula com curiosidades sobre o tema e em seguida, introduzimos o conteúdo com questionamentos do tipo: “Qual o significado da palavra Saúde?”; “Qual a diferença entre Saúde e Qualidade de vida?”; que oportunizassem uma discussão acerca do tema da aula. Os alunos ficaram um pouco quietos no começo, mas depois se envolveram podendo produzir no término da aula um pequeno texto relacionando os próprios hábitos diários com o tema proposto.



Foto1: Alunos levantando questionamentos acerca do tema

## AULA 02

CONTEÚDO	TEMA	OBJETIVOS
Atividade Física e Saúde	Sedentarismo na Adolescência e Obesidade	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compreender a relação entre sedentarismo na adolescência, obesidade;</li> <li>• Conhecer as algumas reações fisiológicas do corpo humano provocadas pelo sedentarismo;</li> <li>• Discutir formas de avaliação física.</li> </ul>

## DIÁRIO DE CAMPO

No 2º encontro fizemos uma ponte com a aula anterior discutimos as consequências e os riscos da falta de exercícios físicos para a saúde. Posteriormente introduzimos informações acerca da avaliação física que pudessem auxiliar na ampliação deste conhecimento.

Iniciamos a aula questionando os alunos sobre o significado da palavra sedentarismo, dentre tantas respostas todas convergiam para falta de Atividade Física, então indagamos “é possível se ausentar completamente da Atividade Física?”, eles após resgatarem o que foi discutido anteriormente responderam que não, a partir desse ponto passamos a construir um novo conceito.

As discussões puderam refletir acerca dos fatores que impediriam a adesão de uma vida mais ativa, a exemplo foram citados: violência atual, acomodação decorrente da tecnologia, entre outros. Os alunos se mostraram participativos e integrados ao conteúdo.



Foto 2: Momento inicial da aula – resgate do que foi visto anteriormente.



Foto 3: Início das discussões acerca do tema proposto

Em sequência do tema, abordamos a temática obesidade e explanamos sobre seus pontos negativos e fatores como desregulação na atividade hormonal/genética que interferem diretamente no controle do peso.

Próximos aos instantes finais da aula citaram algumas formas de avaliação física apontando suas finalidades e modos de mensuração.

Como revisão e avaliação da aula, propusemos duas dinâmicas que através de perguntas instigassem os alunos a relembrar das informações repassadas, obtendo êxito, os estudantes foram participativos e seguro nas respostas, fator de grande satisfação ao

perceber que os objetivos das discussões e do PIBID e da Educação Física escolar estavam sendo alcançados.



Foto 3: Resgate Final – dinâmicas.

### AULA 03

CONTEÚDO	TEMA	OBJETIVOS
Atividade Física e Saúde	Avaliação Física e montagem do quadro de Atividade Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar uma vivência nas formas de avaliação física antropométrica;</li> <li>• Identificar atividades corporais que auxiliem na aquisição de hábitos saudáveis</li> </ul>

### DIÁRIO DE CAMPO

Já no 3º encontro os alunos puderam vivenciar algumas formas Antropométricas de avaliação (IMC – Índice de Massa Corporal, RCQ – Relação Cintura Quadril, e Dobras cutâneas) coletando os dados entre si para analisar as classificações, e posteriormente foi proposta a utilização da pirâmide de Atividades Físicas juntamente ao conhecimento do cotidiano, discutidos em sala, a estruturação de um quadro identificando as práticas corporais que poderiam ser realizadas dentro e fora da escola na aquisição de hábitos mais saudáveis.

No momento inicial foram apresentados aos alunos os instrumentos para a coleta (fita métrica, balança, adipômetro) e as classificações das medidas ficaram fixadas nas paredes, correlacionando sempre idade com os dados obtidos por eles. Os dados

antropométricos utilizados foram IMC, RCQ e Percentual De Gordura (Pollock & Wilmore -1993). Em todos os momentos estávamos no monitoramento do manuseio, da realização e da classificação das medidas corporais dos estudantes.



Foto 4: Alunas mensurando a altura para verificação do IMC



Foto 5: Mensuração das dobras cutâneas



Foto 6: Mensuração da circunferência da cintura



Foto 7: Estruturação do quadro de atividades

Após terem experimentado as formas de avaliação os estudantes ficaram confusos no início da estruturação do Quadro de Atividades, mas depois dos exemplos citados por nós os alunos compreenderam e propuseram sugestões para serem experimentadas na aula seguinte.

<b>AULA 04</b>
----------------

<b>CONTEÚDO</b>	<b>TEMA</b>	<b>OBJETIVOS</b>
Atividade Física e Saúde	Exercitando-se: A atividade física sistematizada na escola	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a diferenciação entre o que seja Atividade Física e Exercício Físico;</li> <li>• Fazer alguns apontamentos sobre os princípios do treinamento (individualidade biológica; sobrecarga; adaptação);</li> <li>• Identificar atividades corporais que auxiliem na aquisição de hábitos saudáveis;</li> </ul>

### **DIÁRIO DE CAMPO**

No 4º e último encontro foi realizada uma aula com algumas das atividades proposta pelos alunos. Resgatando-se sempre a diferenciação entre Atividade Física e exercício físico, buscando juntamente com eles corrigir os possíveis erros encontrados no quadro de atividades que foi estruturado anteriormente.

As atividades foram organizadas em um circuito com quatro estações no qual os alunos trabalharam o corpo de forma generalizada (1º estação: os alunos percorrem os espaços dentro e fora dos arcos; 2º estação: pularam a corda com movimentos ritmados; 3º estação: trabalhou a impulsão dos membros inferiores pulando por cima dos cones; 4º estação: com a bola nas mãos os alunos tomaram impulsão e elevaram a bola acima da cabeça). O circuito teve uma duração de dois minutos para cada exercício com o descanso de um minuto e meio.

Ao término da aula fizemos uma roda de conversa, onde os alunos puderam expor suas dificuldades e questionamentos dentre estes a frequência ideal, sobrecarga da aula, foram bastante citados. Nessa aula houve uma boa participação atingindo parte dos objetivos e os alunos demonstraram ter adquirido a consciência da importância da vida ativa.



Foto 8: Roda de discussão

#### 4. AVANÇOS

A partir da análise do envolvimento em Atividade Física dos alunos considerados nesta intervenção do PIBID-Educação Física, foi perceptível que a maioria havia pouca relação como ciclo ativo. Os textos produzidos pelos alunos no primeiro encontro tinham expressões a exemplo: “[...] não tenho uma boa qualidade de vida, pois não pratico nenhum exercício”; “as atividades que eu pratico no dia-a-dia, são atividades que se enquadram na minha rotina”; “[...] não pratico atividades físicas, sempre são raras as vezes que pratico, pois não sou muito fã de me exercitar” (alunos do 2º ano).

Diante disso, MINKLER (1989) alega:

As atividades dirigidas a promoção de estilo de vida saudáveis baseadas exclusivamente em estratégias orientadas nas mudanças de comportamentos individuais, tem o perigo de culpar as pessoas de sua possível falta de saúde, de tratar a doença como se fosse o resultado absoluto de um fracasso pessoal, deixando de lado os riscos do meio ambiente e ignorando a conexão existente entre o comportamento individual e as normas e estímulos sociais (p. 19).

Então, nossa proposta estava direcionada a pensar acerca das influências exercidas pela mídia. Dessa forma, para evitar resistência dos alunos trouxemos uma metodologia que viabilizasse a reflexão sobre fatores que influenciam na aquisição da prática ativa no cotidiano. Assim, percebemos a necessidade de repensar os hábitos de forma crítica junto à escola nas aulas de Educação Física durante as ações do PIBID.

Ainda nesse sentido, a intervenção do PIBID encontrou algumas dificuldades, mas as ações e discussões puderam trazer gradativamente para dentro da escola uma mudança na visão acerca da prática da Atividade Física que auxiliou no processo de aprendizagem integral dos educandos.

Devido o Programa apresentar uma proposta diferenciada com planejamento em conjunto das aulas e observações registradas nos diários de campo, afirmamos a importância desses instrumentos para o aprimoramento da prática docente, são ferramentas pedagógicas que permitem a avaliação metodológica do professor, como afirma (BOSSLE, 2002, p. 33): “[...] processo de reflexão, racionalização, organização e coordenação da ação docente, que visa articular a atividade escolar e a problemática do contexto social.”

Portanto, ao ter em mãos esses instrumentos pedagógicos pode-se ter uma base de comparação e evolução no aprendizado desses alunos, uma vez que, ao considerar um contato muito superficial do assunto nas aulas anteriores pelos estudantes podemos afirmar que após a intervenção do PIBID - Educação Física, os alunos demonstraram-se mais envolvidos e participativos com o processo, já que trabalhamos a dimensão crítica constantemente, aprofundando discussões reais acerca do contexto atual.

Nesta perspectiva, boa parte dos estudantes no ciclo final das aulas demonstrava-se capaz de identificar e desenvolver com segurança algumas práticas corporais com a interpretação e compreensão nos dados da própria realidade seguindo as orientações repassadas durante as intervenções do conteúdo Atividade Física e Saúde. Ainda nesse sentido, com o apoio do Professor Supervisor do PIBID na escola, pode-se estruturar um conhecimento contínuo, ou seja, que possivelmente permanecerá fazendo parte do cotidiano desses estudantes, como também salienta-se o amadurecimento acadêmico para os bolsistas/Pibidianos.

Sabemos que não alcançamos essa mudança em todos os alunos da escola, mas aqueles que se permitiram apropriar-se desse conhecimento conscientizaram-se da importância da Educação Física na Escola.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Frequentemente informações sobre Atividade Física relacionada à Saúde são repassadas pela mídia onde nem sempre condizem com a realidade existente, uma vez que os jovens estão envolvidos com esses meios de comunicação e não pensam sobre o que veem, o entendimento desses dados torna-se confuso ou no mínimo distorcido.

Então, ao trazer essa discussão acerca da Atividade Física e Saúde para o ensino médio durante a intervenção do PIBID – Educação Física, os alunos que até então tinham um contato superficial com esses conceitos passaram a demonstrar, no prosseguir das aulas, compreender melhor o conteúdo e possivelmente aplicarão no cotidiano, visto que todas as observações anotadas nos diários de campo evidenciaram esse envolvimento de forma positiva nas realizações das atividades propostas ao alunado.

Portanto, com a implementação do PIBID – Educação Física na preparação docente, observamos algumas mudanças nas práticas metodológicas no âmbito escolar, pois devido ao auxílio e apoio do Professor Supervisor dentro da escola foi possível estruturar um conhecimento inacabado o qual propiciou o amadurecimento na construção do conhecimento da equipe envolvida.

No desenvolvimento do conteúdo Atividade Física e Saúde, acreditamos que este é um conhecimento que nos induziu a seguinte constatação: A Educação Física não deve ser reduzida apenas ao cumprimento de exercícios que objetivam a saúde no ambiente escolar, pois a disciplina não se restringe a gestos motores, o professor pode centrar sua prática no confrontamento das informações midiáticas com os conhecimentos propostos na Escola estabelecendo uma relação que promova a criticidade do estudante através de propostas diferenciadas que dialoguem com a realidade.

Nesta perspectiva, compreender que fatores (sejam eles: falta de incentivo, experiências negativas durante as aulas de Educação Física, etc.) são responsáveis pela diminuição da atividade física na passagem da infância para a adolescência, e desta, para a idade adulta é significativo para a Educação Física, pois não é importante detectar o número de profissionais da área que compreendem o conceito de saúde, mas perceber em que medida e de que forma essa maneira de debater, pensar e construir o conhecimento se consolida na escola.

## REFERÊNCIAS

- BARNI, M. J.; SCHNEIDER, E. J. **A Educação Física no Ensino Médio Relevante Ou Irrelevante?**. Revista Leonardo POB – Órgão de Divulgação Científica Cultural do – ICPG. V. 1, n. 3, ago. – dez. 2003.
- BRASIL, Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Terceiro e Quarto Ciclos: Apresentação dos Temas Transversais**. Secretaria de Educação Fundamental, Brasília: MEC/SEF, 2º ed, 2000.
- BRASIL. Secretaria de Educação Básica: **Parâmetros Curriculares Nacionais de Qualidade Para o Ensino Médio. Linguagens, Códigos e Novas Tecnologias**. Ministério da Educação (DF). Brasília: MEC, 2000.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Parâmetros Curriculares Nacionais. (PCN+ Ensino Médio): Linguagens, Códigos e Novas Tecnologias**. Brasília: MEC, 2002.
- BOSSLE, F. **Planejamento De Ensino Na Educação Física - Uma Contribuição ao Coletivo Docente**. Movimento, Porto Alegre, v. 8, n. 1, p. 31 - 39, janeiro/abril 2002.
- COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino da Educação Física**. 12 ed. São Paulo: Cortez, 2012, 3ª Ed.
- COPETTI, J. et al. **Barreiras À Prática de Atividades Físicas em Adolescentes de Uma Cidade do Sul do Brasil**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde. Alegrete – RS. v. 15, n. 2. Ano 2010.
- DARIDO, S. C. **A Educação Física Na Escola e o Processo de Formação dos Não Praticantes de Atividade Física**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v.18, n.1, p.61-80, jan./mar. 2004.
- GALVÃO, L. Z. **Educação Física Escolar. Razões das Dispensas e Visão dos Alunos por ela Contemplados**. Campinas: UNICAMP Monografia de Especialização, Faculdade de Educação Física, 1993.
- GOMES, M. J. F. **O Lugar da Educação Física: na Promoção da Saúde e na Educação para a Saúde no Contexto Escolar**. Campina grande/PB. EDUEP, 2007.
- MARQUES, P. D'Avila. **As Aulas De Educação Física: Perspectivas De Alunos Do Ensino Médio**. Universidade Estadual Paulista - Faculdade de Ciências. Departamento de Educação Física- BAURU, 2008.
- MATTOS, M. G.; NEIRA, M.G. **Educação Física na Adolescência: Construindo O Conhecimento Na Escola**. – 5. ed. – São Paulo: Phorte, 2008.
- MENESTRINA, E. **Educação Física e Saúde**. 3.ed.Revista Ampliada. -- Ijul: Ed. Unijuí,2005 – 112 p.
- MINKLER, M. Health Education, health promotion and open society: a historical perspective. **Health Education Quarterly**, v. 1, n. 16, 17-30, 1989.

**STAVISKI, G.; CRUZ. W. M. Aspectos Motivadores e Desmotivadores e a Atratividade Das Aulas de Educação Física na Percepção de Alunos e Alunas.**  
Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 119 - Abril de 2008.

# ANEXOS

**ANEXOS 1- PLANOS DE AULA****ANEXO 1.1**

	<b>Universidade Estadual da Paraíba – UEPB</b> <b>Centro de Ciências Biológicas e da Saúde</b> <b>Departamento de Educação Física</b> <b>Curso de Licenciatura Plena em Educação Física</b>
	<b>PIBID - Programa Institucional De Bolsas De Iniciação à Docência</b>
	<b>Escola: EEEM SEVERINO CABRAL</b>
	<b>Ano: 2013</b> <b>Turno: manhã</b>
	<b>Data: 02/08/2013</b> <b>Horário: 7h às 8:30hs</b> <b>Serie: 2º ano</b>
	<b>Equipe: Aluska Silva; Alexandre Cruz; Maria Cristiane Dos Santos; Julliana de Lucena; Ricardo Gomes</b>
	<b>Supervisora: Kamila Hayla De Almeida Silva</b>

**PLANO DE AULA****1. Tema**

Saúde e Qualidade de Vida

**2. Objetivo Geral**

Realizar uma sondagem do conhecimento prévio dos estudantes, através de uma roda de conversa com perguntas direcionadas ao cotidiano dos adolescentes.

**3. Objetivos Específicos**

- Verificar o conhecimento prévio dos alunos acerca do conceito saúde e qualidade de vida através de discussões em sala;
- Propor a confecção de textos de autoanálise sobre a prática da atividade física;

**4. Conteúdo**

Atividade Física e Saúde

**5. Atividade**

- Ciclo inicial: roda de conversa informal acerca do tema;
- Explanação do tema da aula: Contemplação do debate com slides conceituando o tema;
- Ciclo final: Confecção de texto de autoanálise e a prática da Atividade Física;

**6. Metodologia**

- A) Ciclo Inicial: roda de conversa informal a cerca do tema que será exposto em aula, sondagem do conhecimento prévio dos estudantes;
- B) Explanação do tema da aula: Através de slides será exposta informações sobre o saúde, qualidade de vida, diferenciação entre atividade física e exercício físico;

- C) Ciclo final: Confecção de texto descrevendo o envolvimento com a prática de atividade física associando com o apanhado geral do que foi visto em aula com questionamentos direcionados aos alunos.

## 7. Avaliação

Avaliação formativa, que considerará em questionamentos informais, durante e ao final da aula, integração com o grupo na participação e observação de mudanças de comportamento durante as discussões com os alunos.

## 8. Recursos Necessários

Computador e projetor.

## 9. Referências

MATTOS, Mauro Gomes. **Educação física na adolescência: Construindo o Conhecimento na Escola**. Mauro Gomes de Mattos E Marcos Garcia Neira. – 5. Ed. – São Paulo: Phorte, 2008.

BRASIL. Secretaria de Educação Básica: **Parâmetros Curriculares Nacionais de Qualidade Para o Ensino Médio. Linguagens, Códigos e Novas Tecnologias**. Ministério da Educação(DF). Brasília: MEC, 2000.

BRASIL. Ministério da Educação. **Parâmetros Curriculares Nacionais. (PCN+ Ensino Médio): Linguagens, Códigos e Novas Tecnologias**. Brasília: MEC, 2002.

## ANEXO 1.2

<p>uepb Universidade ESTADUAL DA PARAÍBA</p>	<b>Universidade Estadual da Paraíba – UEPB</b> <b>Centro de Ciências Biológicas e da Saúde</b> <b>Departamento de Educação Física</b> <b>Curso de Licenciatura Plena em Educação Física</b>
	<b>PIBID - Programa Institucional De Bolsas De Iniciação à Docência</b>
	<b>Escola: EEEM SEVERINO CABRAL</b>
	<b>Ano: 2013</b> <b>Turno: manhã</b>
	<b>Data: 23/08/2013</b> <b>Horário: 7h às 8:30hs</b> <b>Serie: 2º ano</b>
	<b>Equipe: Aluska Silva; Alexandre Cruz; Maria Cristiane Dos Santos; Julliana de Lucena; Ricardo Gomes</b>
	<b>Supervisora: Kamila Hayla De Almeida Silva</b>

## PLANO DE AULA

### 1. Tema

Sedentarismo na Adolescência e Obesidade

## **2. Objetivo Geral**

Discutir as consequências e os riscos da inatividade física como o sedentarismo na adolescência e a obesidade. Posteriormente, introduzir informações sobre as formas de avaliação para a saúde que auxiliem na ampliação deste conhecimento.

## **3. Objetivos Específicos**

- Compreender a relação entre sedentarismo na adolescência, obesidade;
- Conhecer as reações fisiológicas do corpo humano provocadas pelo sedentarismo;
- Discutir formas de avaliação física.

## **4. Conteúdo**

Atividade Física e Saúde

## **5. Atividade**

- Dinâmica com o Jogo da Força;
- Explicação do tema da aula;
- Contemplação do vídeo
- Introdução a avaliação física;

## **6. Metodologia**

A) Ciclo Inicial: Para o resgate da aula anterior iremos dividir a turma em duas equipes, em seguida promover a dinâmica do jogo da força utilizando de palavras que remetam a saúde e qualidade de vida;

B) Explicação do tema da aula: Através de slides será exposta informações sobre o sedentarismo na adolescência, obesidade e aptidão física: causas; efeitos a médio e longo prazo;

C) Vídeo ilustrativo: Exibiremos um vídeo ilustrativo abordando as principais práticas corporais que auxiliam no combate ao sedentarismo e obesidade;

D) Introdução a avaliação física: Promoveremos uma discussão acerca do conceito de avaliação física buscando um conhecimento prévio e posteriormente exemplificar alguns tipos;

E) Ciclo final: Um apanhado geral do que foi visto em aula com questionamentos direcionados aos alunos a respeito do tema proposto.

## **7. Avaliação**

Avaliação formativa, que considerará em questionamentos informais, durante e ao final da aula, integração com o grupo na participação e observação de mudanças de comportamento durante as discussões com os alunos.

## **8. Recursos Necessários**

Computador, vídeos e projetor.

## **9. Referências**

MATTOS, Mauro Gomes. **Educação física na adolescência: Construindo o Conhecimento na Escola.** Mauro Gomes de Mattos E Marcos Garcia Neira. – 5. Ed. – São Paulo: Phorte, 2008.

BRASIL. Secretaria de Educação Básica: **Parâmetros Curriculares Nacionais de Qualidade Para o Ensino Médio. Linguagens, Códigos e Novas Tecnologias.** Ministério da Educação(DF). Brasília: MEC, 2000.

BRASIL. Ministério da Educação. **Parâmetros Curriculares Nacionais. (PCN+ Ensino Médio): Linguagens, Códigos e Novas Tecnologias.** Brasília: MEC, 2002.

### **ANEXO 1.3**

	<b>Universidade Estadual da Paraíba – UEPB</b> <b>Centro de Ciências Biológicas e da Saúde</b> <b>Departamento de Educação Física</b> <b>Curso de Licenciatura Plena em Educação Física</b>
	<b>PIBID - Programa Institucional De Bolsas De Iniciação à Docência</b>
	<b>Escola: EEM SEVERINO CABRAL</b>
	<b>Ano: 2013                      Turno: manhã</b>
	<b>Data: 30/08/2013                      Horário: 7h às 8:30hs Serie: 2º ano</b>
	<b>Equipe: Aluska Silva; Alexandre Cruz; Maria Cristiane Dos Santos; Julliana de Lucena; Ricardo Gomes</b>
	<b>Supervisora: Kamila Hayla De Almeida Silva</b>

### **PLANO DE AULA**

#### **1. Tema**

Avaliação Física e montagem do quadro de Atividade Física

#### **2. Objetivo Geral**

Proporcionar a vivencia de algumas formas de avaliação física (IMC, RCQ e Dobras cutâneas), para posteriormente através da pirâmide de Atividade Física estruturar um quadro de atividades identificando as práticas corporais que podem ser realizadas dentro e fora da escola como prevenção e aquisição de hábitos mais saudáveis.

#### **3. Objetivos Específicos**

- Vivenciar as formas de avaliação física (IMC, RCQ e Dobras Cutâneas);
- Identificar atividades corporais que auxiliem na aquisição de hábitos saudáveis;

#### **4. Conteúdo**

Atividade Física e Saúde

## 5. Atividade

- Ciclo Inicial:
- Experimentação das formas de avaliação física;
- Estruturação de um quadro de atividades;
- Ciclo final.

## 6. Metodologia

- A) Ciclo Inicial: conversa informal resgatando a aula anterior;
- B) Experimentação das formas de avaliação física: os alunos irão formar duplas e em seguida coletar dados entre si para análise, onde se classificarão de acordo com a composição corporal (abaixo do peso, normal, sobrepeso, obesos);
- C) Estruturação de um quadro de atividades: será reservado um tempo para que os alunos a partir do conhecimento exposto juntamente com a pirâmide de atividades físicas e os dados coletados na avaliação corporal escolham praticas os quais se identificam para execuções posteriores;
- D) Ciclo final: Um apanhado geral do que foi visto em aula com questionamentos direcionados aos alunos a respeito do tema proposto.

## 7. Avaliação

Avaliação formativa, que considerará em questionamentos informais, durante e ao final da aula, integração com o grupo na participação e observação de mudanças de comportamento durante as discussões com os alunos.

## 8. Recursos Necessários

Computador, projetor, fita métrica, balança adipômetro, Xerox.

## 9. Referências

MATTOS, Mauro Gomes. **Educação física na adolescência: Construindo o Conhecimento na Escola**. Mauro Gomes de Mattos E Marcos Garcia Neira. – 5. Ed. – São Paulo: Phorte, 2008.

BRASIL. Secretaria de Educação Básica: **Parâmetros Curriculares Nacionais de Qualidade Para o Ensino Médio. Linguagens, Códigos e Novas Tecnologias**. Ministério da Educação (DF). Brasília: MEC, 2000.

BRASIL. Ministério da Educação. **Parâmetros Curriculares Nacionais. (PCN+ Ensino Médio): Linguagens, Códigos e Novas Tecnologias**. Brasília: MEC, 2002.

### ANEXOS 1.3.1

**ESCOLA ESTADUAL DE ENSINO MEDIO SEVERINO CABRAL  
PIBID - EDUCAÇÃO FÍSICA**

ALUNO (A):

**FICHA DE AVALIAÇÃO FÍSICA**

DADOS				
NOME:		IDADE:	GÊNERO:	
INDICE DE MASSA CORPOREA - IMC		RELAÇÃO CINTURA/QUADRIL		
ALTURA:	PESO:	CIRCUNF. CINTURA:		
RESULTADO:		CIRCUNF. QUADRIL:		
		RESULTADO:		
CLASSIFICAÇÃO:		CLASSIFICAÇÃO:		
DOBRAS CUTANEAS				
HOMENS	TRICEPS:	SUBESCAPULAR:	PEITORAL:	SOMATORIO
MULHERES	TRICEPS:	SUPRA-ILIACA:	ABDOMINAL:	SOMATORIO
CLASSIFICAÇÃO:				

**TABELAS PARA CLASSIFICAÇÃO:**

IMC	Classificação
Abaixo de 18,5	Subnutrido ou abaixo do peso
Entre 18,6 e 24,9	Peso ideal
Entre 25,0 e 29,9	Levemente acima do peso
Entre 30,0 e 34,9	Primeiro grau de obesidade
Entre 35,0 e 39,9	Segundo grau de obesidade
Acima de 40	Obesidade mórbida

CLASSIFICAÇÃO DE RISCOS PARA HOMENS				
IDADE	BAIXO	MODERADO	ALTO	MUITO ALTO
20 A 29	< 0,83	0,83 A 0,88	0,89 A 0,94	> 0,94
30 A 39	< 0,84	0,84 A 0,91	0,92 A 0,96	> 0,96

CLASSIFICAÇÃO DE RISCOS PARA MULHERES				
IDADE	BAIXO	MODERADO	ALTO	MUITO ALTO
20 A 29	< 0,71	0,71 A 0,77	0,78 A 0,82	> 0,82
30 A 39	< 0,72	0,72 A 0,78	0,79 A 0,84	> 0,84

## QUADRO DE ATIVIDADE:

(Descrever o objetivo a ser alcançado, quais atividades é mais indicada para deixar essa vida mais ativa, quantas vezes por semana seria ideal para a pratica)



## ANEXO 1.4

	<b>Universidade Estadual da Paraíba – UEPB</b> <b>Centro de Ciências Biológicas e da Saúde</b> <b>Departamento de Educação Física</b> <b>Curso de Licenciatura Plena em Educação Física</b>
	<b>PIBID - Programa Institucional De Bolsas De Iniciação à Docência</b>
	<b>Escola: EEEM SEVERINO CABRAL</b>
	<b>Ano: 2013</b> <b>Turno: manhã</b>
	<b>Data: 13/09/2013</b> <b>Horário: 7h às 8:30hs</b> <b>Serie: 2º ano</b>
	<b>Equipe: Aluska Silva; Alexandre Cruz; Maria Cristiane Dos Santos; Julliana de Lucena; Ricardo Gomes</b>
	<b>Supervisora: Kamila Hayla De Almeida Silva</b>

## PLANO DE AULA

### 1. Tema

Exercitando-se: A atividade física sistematizada na escola

### 2. Objetivo Geral

Proporcionar a vivencia e diferenciações entre atividade física e exercício físico e juntamente com os alunos e fazer uns apontamentos de alguns princípios básicos de treinamento como também corrigir os possíveis erros encontrados no quadro de atividades que foi estruturado anteriormente pelos mesmos.

### 3. Objetivos Específicos

- Promover diferenciação entre do que seja atividade física e exercício físico;
- Fazer alguns apontamentos princípios do treinamento (individualidade biológica; sobrecarga; adaptação);
- Identificar atividades corporais que auxiliem na aquisição de hábitos saudáveis;

### 4. Conteúdo

Atividade Física e Saúde

### 5. Atividade

- Ciclo inicial;
- Alongamento e aquecimento;
- Circuito de atividades sistematizadas;
- Explicação dos princípios básicos de treinamento (individualidade biológica, adaptação, sobrecarga);
- Ciclo final.

### 6. Metodologia

- A) Ciclo Inicial: conversa informal resgatando as aulas anteriores;
- B) Alongamento e aquecimento: os alunos serão questionados sobre o porquê dessas duas práticas, em seguida irão formar um círculo e cada um vai puxar um exercício de alongamento, em seguida para o aquecimento voltas na quadra com intercalação entre andar e correr;
- C) Circuito de atividades sistematizadas: será composto por quatro estações o qual os alunos irão trabalhar o corpo de forma generalizada (1º estação: os alunos estarão percorrendo os espaços dentro e fora dos arcos; 2º estação: irá pular a corda com movimentos ritmados; 3º estação: trabalhando o impulso dos membros inferiores irão pular por cima dos cones; 4º estação: com a bola nas mãos os alunos tomaram impulso e elevarão a bola acima da cabeça). O circuito terá uma duração de dois minutos para cada exercício com o descanso de um minuto e meio;
- D) Explanação dos princípios básicos de treinamento: Através de uma conversa com questionar os alunos quais as dificuldades encontradas nos exercícios e correlacionar com os princípios básicos do treinamento sanando possíveis dúvidas dos estudantes sobre volume e intensidade, e demais componentes do treinamento (individualidade biológica, adaptação, especificidade, sobrecarga);
- E) Espaço para sugestões dos alunos para a atividade física e exercício físico;
- F) Ciclo final: Um apanhado geral do que foi visto em aula com questionamentos direcionados aos alunos a respeito do tema proposto.

## 7. Avaliação

Avaliação formativa, que considerará em questionamentos informais, durante e ao final da aula, integração com o grupo na participação e observação de mudanças de comportamento durante as discussões com os alunos.

## 8. Recursos Necessários

Bolas, arcos, cordas e cones.

## 9. Referências

MATTOS, Mauro Gomes. **Educação física na adolescência: Construindo o Conhecimento na Escola**. Mauro Gomes de Mattos E Marcos Garcia Neira. – 5. Ed. – São Paulo: Phorte, 2008.

BRASIL. Secretaria de Educação Básica: **Parâmetros Curriculares Nacionais de Qualidade Para o Ensino Médio. Linguagens, Códigos e Novas Tecnologias**. Ministério da Educação(DF). Brasília: MEC, 2000.

BRASIL. Ministério da Educação. **Parâmetros Curriculares Nacionais. (PCN+ Ensino Médio): Linguagens, Códigos e Novas Tecnologias**. Brasília: MEC, 2002.

**ANEXOS 2 - TEXTOS PRODUZIDOS PELOS ALUNOS**  
**ANEXOS 2.1**



Aluna: *Khyla Gomes Nunes* Nº: *16* 2º *B*

**Exercício**

1 → Você pratica algum exercício físico fora da escola?  
 Qual?

2 → Pratica alguma atividade física fora da escola?

3 → Qual(is) fator(es) influencia a sua prática de exercício / saúde, diversão, ou por causa da escola?

4 → Escreva um texto de mínimo 10 linhas sobre atividade física, saúde e qualidade de vida.

**Respostas**

1 → não                      2 → sim

3 → O que mais influencia é a escola por causa das aulas práticas de Ed. Física.

4 → Saúde e a Qualidade de vida

A saúde é ter uma vida com qualidade tanto corporal, mental e social

A prática de exercício físico





é muito bom para manter-se saudável e muitas vezes as pessoas são influenciadas pela mídia, e por algumas outras coisas. A atividade física que fazemos de qualquer forma até ao andar todos os dias.

Eu pratico exercício físico na escola, nas aulas práticas e atividades físicas eu faço em casa, dança e fazendo aeróbica.

Eu sei muita influência pela mídia pra ficar com o corpo em ordem e com a saúde boa de todas as formas minha alimentação ela não é muito saudável mas eu sei que isso também influencia na saúde e a qualidade de vida.



## ANEXOS 2.2



O. O. O. M. Severino Cabral  
bampira Grande; Pb

Aluna: Patricia Felice Impebia

Serie: 2º Ano b

1º: Você pratica algum exercício físico fora da escola? Qual?

não

2º: Pratica alguma atividade física fora da escola? sim.

• De vez em quando comitada, assim uma vez perdida. faço os afogados domésticos, amos para sim para a escola e outras coisas.

3º: Qual(is) fator(es) influencia a sua prática de exercício (mídia, saúde, diversão, por causa da escola)?

O que influencia é a mídia, por que tem os atletas, e também pela saúde.

4. Transcreva um texto com no mínimo 10 linhas sobre atividade física, saúde e qualidade de vida. (as atividades que executam no dia a dia dentro ou fora da escola, o que entende por qualidade de vida e se você acha que tem uma boa qualidade de vida).

© Plush Poison





Falando emba...  
 físicos, eu creio que não p...  
 ma, pois não pratico esportes nenhum.  
 mais pratico atividades físicas, no  
 meu dia a dia em casa, cominho  
 assim uma vez perdida, não pratico  
 exercício nenhum na escola...  
 e qualidade de vida pra mim e obra  
 tem um bom estilo de vida, soude,  
 se alimentar bem e eu acho que  
 tenho uma boa qualidade de vida,  
 talvez de eu não pratico esporte  
 nenhum...

...  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...

...  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...

...  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...

## ANEXOS 2.3

E. E. E. M. SEVERINO CABRAL

DISCIPLINA: ED. FÍSICA

PROFESSORA: AYALLA FÉLIX

SERIE: 2º C - DIURNO

ALUNO: GABRIEL MONTEIRO

1º) Usar, cominhoda

2º) subo escadas, carrego pesos, estudo, lavo a louça.

3º) a saúde porque sei que é bom para meu corpo e para diversão

4º) As atividades que executo fora da escola são poucas porque devido ao tempo ser pouco. Mas ainda assim cominho e faço atividades regulares de casa. Exercícios físicos não são muito mais acho que será importante para a minha qualidade de vida e extensão da saúde mais velha.

Quero quando eu for mais velho tenha uma boa saúde e para ~~isso~~ não ter problemas mais frente.

## ANEXOS 2.4

02/08/13

Aluna: Rayane Lilian D. de Souza  
Série: 2º B

Exercício

01 → Você pratica algum exercício físico fora da escola?  
R: não.

02 → Pratica alguma atividade física fora da escola?  
R: Sim.

03 → Qual(is) fator(es) influencia a sua prática de exercício (mídia, saúde, diversão, por causa da escola)?  
R: Creio que os fatores que influenciam é a escola e a diversão.

04 → Transcreva um texto de no mínimo 10 linhas sobre atividade física, saúde e qualidade de vida.

Assim eu não pratico atividades físicas sempre são raras vezes que pratico, pois não vou muito já de me exercitar. Saúde pra mim é ter um boa qualidade de vida. Eu não tenho uma boa qualidade de vida pois não me exercito e nem me alimento bem, uso como besteiras.

EXERCÍCIO

## ANEXOS 2.5

Aluna: Paralânia S. Santana nº 05  
 Série: 2º ano B

Exercício

1) Você pratica algum exercício físico fora da escola?  
 Qual?

2) Pratica alguma atividade física fora da escola?

1) Sim, danço em um Grupo folclórico de campina Grande - rio. Uirapuru.

2) Sim

3) Qual(is) fator(es) influencia a sua prática de exercício (mídia, saúde, distração, por causa da escola)?  
 Saúde, porque sem exercício físico pode ocorrer várias doenças, pela distração.

4) Transcreva um texto de no mínimo 10 linhas sobre atividade física, saúde, e qualidade de vida?

Qualidade de vida é quando não faz exercícios físicos, alimentação saudável, e se sente bem com o seu corpo, tem uma vida melhor sem doenças que são causadas pelo sedentarismo que são graves.

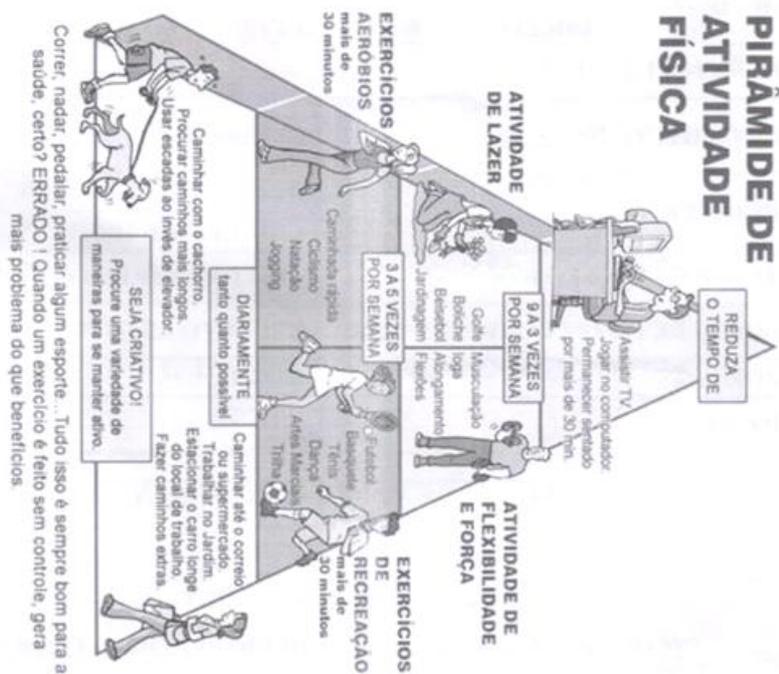
A dança mexe com todo seu corpo, libera o estresse é um exercício, distração ótimo para a auto-estima.

Dançar faz parte de um ótimo exercício e também uma atividade.

**ANEXOS 3 – QUADRO DE ATIVIDADES**  
**ANEXOS 3.1**

**QUADRO DE ATIVIDADE:**  
(Descrever o objetivo a ser alcançado, quais atividades é mais indicada para deixar essa vida mais ativa, quantas vezes por semana seria ideal para a pratica)

*Eu faço três vezes na semana um pouco de musculação, flexão, alongamento, caminhada, correr, pro- curar uma variedade maior para se manter ativo, e com corpo saudável, e a saúde em dia.*



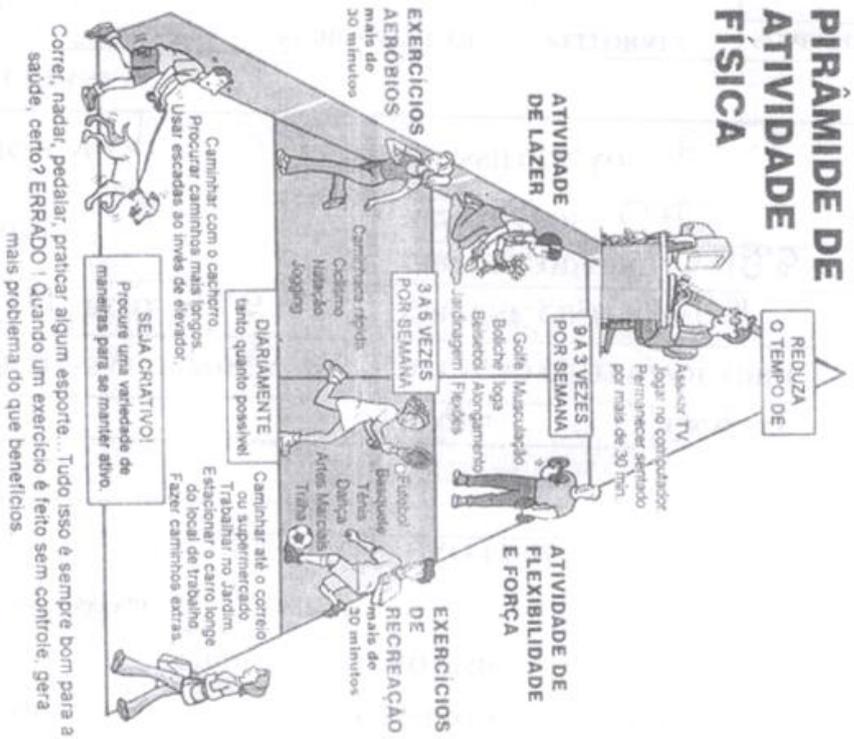
ANEXOS 3.2

**QUADRO DE ATIVIDADE:**  
 (Descrever o objetivo a ser alcançado, quais atividades é mais indicada para deixar essa vida mais ativa, quantas vezes por semana seria ideal para a prática)

3 vezes por semana praticando exercícios físicos.

Para uma vida saudável exercício físico 3 dias por semana e mais coisas como dança, canoa, natação etc.

Toda semana por semana pratique dança e lá-mas do e dança mas no aquecimento fazemos step, malhação, caminhadas etc e social etc.



ANEXOS 3.3

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
1ª	30 min Caminhada	45 Po-de-Chinelo	30 min Caminhada	30 min Aeróbica	30 min Caminhada
2ª	45 min Caminhada rápida	20 min Pulando corda	45 min Caminhada Rápida	30 agachamentos	45 min Caminhada Rápida
3ª	30 min Caminhada	(sequencia) 30 Malhar glutos	45 min Caminhada rápida	30 agachamentos	30 min Caminhada
4ª	45 min Caminhada Rápida	30 Po de Chinelo	30 min Caminhada	30 min Aeróbica	45 min Caminhada Rápida

QUADRO DE ATIVIDADE:  
 (Descrever o objetivo a ser alcançado, quais atividades é mais indicada para deixar essa vida mais ativa, quantas vezes por semana seria ideal para a pratica)

