



UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA
MESTRADO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA EM REDE NACIONAL -
PROEF

WALMIR KEMESON DE LIMA

TEMATIZAÇÃO DA SAÚDE NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA COM UM
ENFOQUE SALUTOGÊNICO: UMA EXPERIÊNCIA EM FONTE BOA/AM

MANAUS

2024



WALMIR KEMESON DE LIMA

**TEMATIZAÇÃO DA SAÚDE NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA COM UM
ENFOQUE SALUTOGÊNICO: UMA EXPERIÊNCIA EM FONTE BOA/AM**

Dissertação apresentada à Universidade Federal do Amazonas - UFAM, como requisito para obtenção do título de Mestre em Educação Física. Linha de Pesquisa 2: Abordagens Metodológicas e processos de ensino e aprendizagem. Com pesquisa financiada na modalidade bolsa de pós-graduação CAPES e apoio institucional FAPEAM.

Orientador: Prof. Dr. Victor José Machado de Oliveira.

MANAUS

2024



Ficha Catalográfica

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

L732t Lima, Walmir Kemeson de
Tematização da saúde nas aulas de Educação Física com um enfoque salutogênico : uma experiência em Fonte Boa/AM / Walmir Kemeson de Lima . 2024
130 f.: il. color; 31 cm.

Orientador: Victor José Machado de Oliveira
Dissertação (Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional) - Universidade Federal do Amazonas.

1. Abordagem salutogênica. 2. Educação Física. 3. Tematização da saúde. 4. Práticas pedagógicas. 5. Planejamento de ensino. I. Oliveira, Victor José Machado de. II. Universidade Federal do Amazonas III. Título



WALMIR KEMESON DE LIMA

**TEMATIZAÇÃO DA SAÚDE NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA COM UM
ENFOQUE SALUTOGÊNICO: UMA EXPERIÊNCIA EM FONTE BOA/AM**

Dissertação apresentada à Universidade Federal do Amazonas - UFAM, como requisito para obtenção do título de Mestre em Educação Física.

Aprovada em 22 de março de 2024.

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof. Dr. Victor José Machado de Oliveira (Orientador)
Universidade Federal de Goiás

Prof. Dr. Ueberson Ribeiro Almeida (Titular Interno ProEF)
Universidade Federal do Espírito Santo

Prof. Dr. Cristiano Mezzaroba (Titular Externo)
Universidade Federal de Sergipe

Prof. Dr. Jonatas Maia da Costa (Suplente Interno ProEF)
Universidade de Brasília

Profa. Dra. Wânia Ribeiro Fernandes (Suplente Externo)
Universidade Federal do Amazonas

MANAUS

2024



DEDICATÓRIA

Dedico esta dissertação de mestrado à minha amada esposa, Maria Eloiza. Seu amor incondicional, apoio incansável e compreensão constante foram os alicerces que me sustentaram neste longo e desafiador percurso acadêmico. Sua presença constante e incentivo foram a luz que iluminou cada etapa desta jornada.

À minha mãe, Maria de Nazaré Sampaio, cujo apoio e encorajamento foram constantes, mesmo com seus 84 anos de idade. Sua energia e incentivo foram fontes de inspiração para seguir em frente.

Aos meus filhos Kennedy, Anselmo, Kêmy e Tuffi, cujas palavras de encorajamento nunca deixaram de me impulsionar. Suas vozes me lembravam constantemente para não desistir, pois, tudo daria certo.

Agradeço imensamente aos professores que desempenharam papéis fundamentais no desenvolvimento deste trabalho. Suas orientações e conhecimentos foram essenciais para o crescimento e aprimoramento desta dissertação.

Aos alunos do 3º ano - Turma 2023 do CETI Naíde Lins de Albuquerque que, gentilmente, se voluntariaram para participar desta pesquisa. Expresso meu sincero agradecimento. Suas contribuições foram inestimáveis e forneceram valiosas perspectivas para este estudo.

Quero expressar minha profunda gratidão ao meu orientador, Victor José Machado de Oliveira. Sua orientação, conhecimento e dedicação foram cruciais para a conclusão desta dissertação. Seu apoio incansável e orientação sábia moldaram não apenas este trabalho, mas, também, minha jornada acadêmica como um todo.



AGRADECIMENTOS

Expresso minha sincera gratidão à Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), especificamente, ao Programa de Educação Básica (PROEB), pela oportunidade de participar do Programa de Pós-Graduação em Educação Física em Rede Nacional – ProEF na condição de mestrando bolsista.

Um agradecimento especial é dirigido ao meu Professor e Orientador Victor José Machado de Oliveira que se dedicou incansavelmente à concretização do Mestrado Profissional em Educação Física, tornando-o uma realidade possível aqui na Universidade Federal do Amazonas-UFAM. Estendo minha profunda gratidão, pois, sua acolhida, orientação e paciência foram fundamentais em minha trajetória, permitindo-me superar desafios que, a princípio, pareciam intransponíveis. Sua dedicação foi essencial para o meu desenvolvimento e sucesso.

Meus agradecimentos também se estendem aos professores Cristiano Mezzaroba e Ueberson Ribeiro Almeida, membros da minha banca examinadora de qualificação e de defesa, cujas observações criteriosas e encorajamento foram vitais para aprimorar minha pesquisa e análise.

Agradeço aos professores responsáveis pelas disciplinas deste mestrado – Minerva L. de Castro Amorim, Ida de Fátima de C. Amorim, Cleverton José Farias de Souza, Lúcio Fernandes Ferreira e Victor José Machado de Oliveira – por nos introduzir a novas perspectivas sobre a Educação Física escolar, enriquecendo nossa formação.

Um caloroso agradecimento aos meus colegas Rodrigo, David, Ralcilândia, Grazielle, Maurício, Rodrigo, Thiago, Everaldo, Mayza, Maria Leoneida e Isabela. Apesar dos desafios impostos pela distância, o compartilhamento de conhecimentos e experiências transcenderam as barreiras físicas, transformando-me profundamente.

Aos meus amados filhos, e à minha querida esposa, Maria Eloíza, minha eterna gratidão por seu amor e paciência incondicionais. Sem o apoio de vocês, minha jornada não teria sido possível.

Expresso meu amor e gratidão à minha mãe, Maria de Nazaré Sampaio, e aos meus irmãos, Raimundo Nonato, Simeire, Maria Raimunda, Francisca Sampaio, Neymeire, Neila, Margareth cujo amor profundo e apoio constante foram pilares em minha formação e sucesso acadêmico.



"Não é no silêncio que os homens se fazem, mas na palavra, no trabalho, na ação-reflexão"

(Paulo Freire)

RESUMO

O presente estudo tem como principal foco abordar a implementação de uma abordagem salutogênica nas aulas de Educação Física no Ensino Médio, visando promover uma compreensão mais ampla e positiva da saúde entre os estudantes. O tema delimitado concentra-se na tematização da saúde nas aulas de Educação Física, destacando a importância de abordagens pedagógicas que integram o conceito de saúde de maneira significativa e contextualizada à realidade dos estudantes. O objetivo geral é investigar as experiências advindas da tematização da saúde nas aulas de Educação Física com um enfoque salutogênico, visando contribuir para o desenvolvimento de práticas pedagógicas mais integradas e significativas. Para tanto, definiram-se os seguintes objetivos específicos: identificar, descrever, analisar e elaborar propostas pedagógicas que promovam uma visão ampla de saúde. A abordagem desta temática, ressalta a relevância de práticas pedagógicas que considerem o contexto sociocultural dos estudantes, promovendo uma visão de saúde que vai além da mera relação causal entre exercício e bem-estar, abrangendo uma perspectiva mais integral que considera os diversos fatores que influenciam a saúde. A metodologia adotada é qualitativa, com foco no planejamento e desenvolvimento de aulas de Educação Física, utilizando técnicas como pesquisa reflexiva, observação participante e diário de campo para produzir e analisar dados. Este método visa entender as práticas pedagógicas e sua influência para o ensino do tema da saúde, buscando aprimorar estratégias de ensino e aprendizagem. Os principais resultados evidenciam a possibilidade do uso da abordagem salutogênica, mostrando que a implementação de práticas pedagógicas baseadas na compreensibilidade, gerenciabilidade e significância contribui para uma visão mais ampla e positiva da saúde por parte dos estudantes. Além disso, a pesquisa destacou que o planejamento pedagógico orientado por esses pilares promove um ambiente de aprendizagem que valoriza o bem-estar geral, estimulando o engajamento ativo dos estudantes nas atividades e na construção de conhecimento sobre saúde de forma crítica e reflexiva. Destacou-se a produção de um caderno pedagógico como ponto forte, fornecendo um legado para a tematização da saúde na Educação Física. Com o levantamento de informações ao longo da pesquisa e da análise delas, foi possível concluir que a abordagem salutogênica é profícua para a Educação Física, destacando seu potencial em promover uma compreensão mais ampla e positiva da saúde. A implementação dessa perspectiva, por meio de práticas pedagógicas inovadoras, alcançou os objetivos propostos e contribuiu significativamente para o engajamento dos estudantes nas aulas. Destaca-se a importância de futuras pesquisas e práticas pedagógicas que priorizem a saúde a partir desta abordagem, visando a promoção da saúde dos estudantes.

Palavras-chaves: Abordagem salutogênica; Educação Física; Tematização da saúde; Práticas pedagógicas; Planejamento de ensino.



ABSTRACT

The main focus of this study is to address the implementation of a salutogenic approach in Physical Education classes in high school, aiming to promote a broader and more positive understanding of health among students. The delimited theme focuses on the thematization of health in Physical Education classes, highlighting the importance of pedagogical approaches that integrate the concept of health in a meaningful and contextualized way to the students' reality. The general objective is to investigate the experiences arising from the thematization of health in Physical Education classes with a salutogenic focus, aiming to contribute to the development of more integrated and meaningful pedagogical practices. To this end, the following specific objectives were defined: identify, describe, analyze and develop pedagogical proposals that promote a broad vision of health. The approach to this theme highlights the relevance of pedagogical practices that consider the sociocultural context of students, promoting a vision of health that goes beyond the mere causal relationship between exercise and well-being, encompassing a more integral perspective that considers the various factors that influence the health. The methodology adopted is qualitative, focusing on the planning and development of Physical Education classes, using techniques such as reflective research, participant observation and field diary to produce and analyze data. This method aims to understand pedagogical practices and their influence on teaching health topics, seeking to improve teaching and learning strategies. The main results highlight the possibility of using the salutogenic approach, showing that the implementation of pedagogical practices based on comprehensibility, manageability and significance contributes to a broader and more positive view of health on the part of students. Furthermore, the research highlighted that pedagogical planning guided by these pillars promotes a learning environment that values general well-being, encouraging students' active engagement in activities and in the construction of knowledge about health in a critical and reflective way. The production of a pedagogical notebook stood out as a strong point, providing a legacy for the thematization of health in Physical Education. By collecting information throughout the research and analyzing it, it was possible to conclude that the salutogenic approach is beneficial for Physical Education, highlighting its potential to promote a broader and more positive understanding of health. The implementation of this perspective, through innovative pedagogical practices, achieved the proposed objectives and contributed significantly to student engagement in classes. The importance of future research and pedagogical practices that prioritize health based on this approach is highlighted, aiming to promote student health.

Keywords: Salutogenic approach; Physical Education; Health thematization; Pedagogical practices



LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

- BNCC - Base Nacional Comum Curricular
- CETI - Centro de Educação de Tempo Integral
- CNS - Conferência Nacional de Saúde
- EaD - Ensino à distância
- EF – Educação Física
- ENEM - Exame Nacional do Ensino Médio
- FEFF - Faculdade de Educação e Fisioterapia
- IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
- IMC - Índice de Massa Corporal
- MREF - Movimento Renovador da Educação Física
- OMS - Organização Mundial da Saúde
- ONU - Organização das Nações Unidas
- PCAF - Práticas Corporais e Atividades Físicas
- PCN - Parâmetros Curriculares Nacionais
- ProEF - Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional
- RGRs - Recursos Gerais de Resistência
- SdC - Senso de Coerência
- SUS - Sistema Único de Saúde
- UFAM - Universidade Federal do Amazonas
- UFJF - Universidade Federal de Juiz de Fora
- UNESP - Universidade Estadual Paulista

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Mapa de localização do município de Fonte Boa, estado do Amazonas .	47
Figura 2 - Mapa dos limites do município.	48
Figura 3 – Frente do CETI Professora Naíde Lins de Albuquerque.	50
Figura 4 – Relações entre as dimensões dos conteúdos e os pilares do Senso de Coerência.	62
Figura 5 - Mapa mental (lutas).	68
Figura 6 - Participação dos alunos no planejamento das aulas.	71
Figura 7 - Participação dos alunos no planejamento das aulas do conteúdo 1.	73
Figura 8 - Aulas do conteúdo 2.	81
Figura 9 – Vídeo utilizado na aula sobre evolução histórica das lutas.	98
Figura 10 – Elementos técnicos das lutas.	101
Figura 11 – Técnicas das lutas.	102
Figura 12 – Demonstração dos estudantes sobre os fundamentos básico das lutas (defender).	102
Figura 13 – Prática corporal de movimento e lazer.	108
Figura 14 – Capa do Caderno Pedagógico.	114
Figura 15 – Elementos textuais e visuais do Caderno Pedagógico.	115

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	11
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	21
2.1 CONCEPÇÕES DE SAÚDE.....	21
2.1.1 Concepção restrita ou negativa de saúde.....	23
2.1.2. Concepção de saúde segundo a OMS.....	25
2.1.3 Concepção de saúde segundo a Salutogênese.....	26
2.2 EDUCAÇÃO FÍSICA, SAÚDE E SALUTOGÊNESE.....	32
2.2.1 Relações entre Educação Física e Saúde.....	32
2.2.2 Educação Física e salutogênese.....	39
3 CAMINHOS METODOLÓGICOS.....	47
3.1 NATUREZA DA PESQUISA.....	47
3.2 CONTEXTO E PARTICIPANTES DA PESQUISA.....	47
3.3 O PROFESSOR ENQUANTO PESQUISADOR DE SUA PRÁTICA QUE SE BASEIA EM EXPERIMENTOS DE ENSINO.....	51
3.4 OBSERVAÇÃO PARTICIPANTE.....	52
3.5. DIÁRIO DE CAMPO COMO FONTE DE REGISTRO.....	53
3.6 ANÁLISE DOS DADOS.....	55
3.7 QUESTÕES ÉTICAS.....	55
3.8 CONSTRUÇÃO DO PRODUTO EDUCACIONAL.....	56
4 EXPERIÊNCIAS DE ENSINAR CONTEÚDOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA A PARTIR DE UMA ORIENTAÇÃO SALUTOGÊNICA.....	58
4.1 ORIENTANDO O PLANEJAMENTO DAS AULAS: UM DIÁLOGO ENTRE SALUTOGÊNESE E AS DIMENSÕES DOS CONTEÚDOS.....	58
4.1.1 As dimensões do conteúdo e sua relação com os pilares do senso de coerência.....	58
4.1.2 O processo de planejamento a partir das dimensões do conteúdo e dos pilares do Senso de Coerência.....	65
4.1.3 Relações das dimensões do conteúdo com os pilares do senso de coerência.....	69
4.2 CONSTRUÇÃO DO PLANEJAMENTO ORIENTADO NA SALUTOGÊNESE A PARTIR DOS OBJETIVOS DE AULA.....	70
4.2.1 Planos de aula.....	73
4.2.2 Reflexões sobre como a mobilização da teoria da salutogênese contribuiu para o planejamento das aulas.....	94
4.3 EXPERIÊNCIAS DAS AULAS A PARTIR DA ORIENTAÇÃO SALUTOGÊNICA.....	96
4.3.1 Um relato sobre as aulas desenvolvidas.....	96
4.3.2 Reflexões sobre como a mobilização da teoria da salutogênese contribuiu para o desenvolvimento das aulas.....	110
4.4 A CONSTRUÇÃO DO CADERNO PEDAGÓGICO COMO LEGADO DA EXPERIÊNCIA PEDAGÓGICA.....	113



5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	117
REFERÊNCIAS	120
APÊNDICES	128
APÊNDICE A.....	128
APÊNDICE B.....	130
ANEXOS 132	
ANEXO A – TERMO DE ANUÊNCIA	132

1 INTRODUÇÃO

Todo ser humano tem sua história de vida constituída por acontecimentos que marcaram e fizeram parte do cotidiano. O primeiro momento desta introdução trata do meu memorial. Discorrerei, com ele, sobre minha história de vida acadêmica e profissional, passando pelo marco inicial de minha vida escolar, formação como professor, até minha formação na graduação, especialização e agora como estudante do Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (ProEF). Apresento um pouco de minhas experiências que vivenciei no transcorrer dos anos até os dias atuais, em que relato algumas situações que passei durante este período, na Escola e na Universidade até os dias atuais.

Meu nome é Walmir Kemeson de Lima, nasci em Fonte Boa, interior do Estado do Amazonas, na data de vinte e nove de dezembro de 1975. Filho de Walmir Gomes de Lima e Maria de Nazaré Sampaio, ambos amazonenses, do município de Fonte Boa. Sou de uma família de oito irmãos, seis mulheres e dois homens. Meus pais não mediram esforços para prosseguir na minha trajetória educacional e me ensinaram que a educação é o presente mais valioso que podemos ter e que é importante na vida de qualquer ser humano. Incentivaram-me a estudar e ofereceram-me todas as condições possíveis, dentro de suas possibilidades, para que eu seguisse estudando. Hoje, tenho 47 anos, sou casado, pai de quatro filhos, sendo três homens e uma mulher.

Portanto, foi e continua sendo uma vida de muita dedicação, coragem, persistência para seguir estudando. Posso afirmar, com toda convicção, que meus pais cumpriram, mesmo com todas as dificuldades impostas à época, a árdua tarefa de nos educar, deixando-nos uma grande lição de honestidade e de vida. Também, enormemente sou grato aos meus professores na Educação Básica, que me ajudaram a trilhar o caminho da busca incessante pela educação. Quando reflito sobre minha trajetória na Educação Básica e minha prática profissional, sempre me deparo com as ótimas influências recebidas pelos professores que passaram pela minha vida.

Iniciei meus estudos quando tinha seis anos de idade e a primeira escola que tive contato foi a Escola Estadual São José, onde passei a conhecer as letras do alfabeto. No ano seguinte, fui transferido para a escola estadual Waldemarina Ferreira e, posteriormente, estudei nas Escolas estaduais Nossa Senhora de Guadalupe e

Escola Estadual Zulmira Lima Lins, terminando o 2º Grau em Magistério na Escola Estadual Waldemarina Ferreira no ano de 1994.

Após esse período, comecei a trabalhar como Caixa de supermercado. Depois, passei a ser Assistente Administrativo nessa mesma empresa até o ano de 2001, pois, no ano seguinte iniciei o curso de Educação Física na Universidade Federal do Amazonas (UFAM). Porém, nos períodos de férias e feriados, eu retornava à cidade de Fonte Boa para trabalhar temporariamente neste supermercado, mantendo esta rotina até o ano de 2018.

Em dezembro de 2001, prestei vestibular para o Curso de Educação Física da UFAM, que à época era Licenciatura e Bacharelado, consegui ser aprovado nesse processo de seleção. No decorrer do curso, me deparei com algumas dificuldades, principalmente, tendo que me adaptar a uma cidade grande, coisa que era estranho para mim.

Na Faculdade de Educação e Fisioterapia (FEFF) da UFAM, através das disciplinas oferecidas pelo curso, aprendi e assimilei conceitos e processos metodológicos que enriqueceram minhas concepções acerca do que é Educação Física. O Curso me proporcionou valorosas aprendizagens, dando-me oportunidades de crescer intelectualmente e ampliar os conhecimentos em torno das diferentes temáticas presentes na Educação Física. Dessa forma, em 2004 concluí minha graduação e retornei ao município de Fonte Boa - AM.

Em 2005, prestei Processo Seletivo Simplificado pela Secretaria de Educação do Amazonas, sendo selecionado para atuar no Ensino Médio na disciplina de Educação Física Escolar na Escola Estadual Waldemarina Ferreira em Fonte Boa – AM. Logo, quando adentrei à sala de aula e tive meu primeiro contato com os estudantes adolescentes foi algo ímpar, pois pude retornar à escola que passei todo meu processo de transição para idade adulta, ou seja, de estudante à professor na mesma escola que estudei.

Dentro do contexto da sala de aula procurei sempre trabalhar da melhor forma possível, até onde minhas potencialidades podiam alcançar, de forma a proporcionar o melhor para os discentes. Sempre busquei, dentro dos embasamentos e processos metodológicos adquiridos na minha graduação, passar o melhor aos meus estudantes a fim de alcançar o melhor resultado. Assim, desenvolvi meu trabalho com o intuito de melhorar a capacidade dos estudantes de entenderem o mundo no qual estão

inseridos e que pudessem agir de forma crítica e dentro dos preceitos da formação cidadã.

Durante o percurso no âmbito da sala de aula, me deparei com várias situações que, muitas das vezes, acabam frustrando o trabalho, assim como a aprendizagem dos estudantes. As dificuldades encontradas vão desde o desinteresse dos estudantes, a falta de participação da família na vida estudantil e os problemas sociais. Mesmo assim, com enormes empecilhos, tive êxitos e bastante alegrias ao agir na educação dos jovens, de tal modo que me permitiu contribuir para a formação de muitos deles, ajudando a serem pessoas dignas, com valores e atitudes que se exige de um bom cidadão.

Paralelo ao meu trabalho como Professor do Ensino Médio, prestei dois concursos públicos para Professor de Educação Física, sendo aprovado nos dois. Hoje sou professor efetivo e desenvolvo minhas atividades laborais pela Secretaria de Estado da Educação e Desporto do Amazonas, na Escola Estadual Waldemarina Ferreira em Fonte Boa - AM. Também, realizei alguns cursos de formação no início do meu trabalho, principalmente, relacionados ao Ensino Médio e voltados para questões do Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) e o Novo Ensino Médio.

Durante o transcorrer dos anos e devido à falta de ofertas de cursos de formação continuada destinados aos professores do interior do Amazonas, resolvi fazer, por conta própria, alguns cursos. Em 2007, comecei um curso de especialização *lato sensu* em Psicopedagogia, o concluindo em 2008. Este curso, foi uma ótima oportunidade para aprofundar meus conhecimentos no campo pedagógico e psicológico em sala de aula e aprender novas estratégias e abordagens de ensino.

Posteriormente à especialização em psicopedagogia, comecei um segundo curso de graduação em Licenciatura em Ciências Biológicas. Essa graduação foi oferecida na forma de Ensino à distância (EaD) pelo Centro Universitário Leonardo da Vinci-Uniasselvi, o qual concluí em 2010. Durante este curso, adquiri conhecimentos e habilidades essenciais na área de Ciências o que ampliou as possibilidades de trabalho na docência na Educação Básica.

Em 2013, iniciei um outro curso de especialização *lato sensu*, agora em Treinamento Desportivo. Essa especialização também foi oferecida na forma EaD pelo Centro Universitário Leonardo da Vinci-Uniasselvi, o qual concluí em 2015. Meu objetivo era alcançar um melhor desempenho profissional nas aulas de Educação

Física escolar. Durante o curso, adquiri conhecimentos e habilidades essenciais no planejamento de aulas de Educação Física para a execução de programas de treinamento, bem como sobre princípios de condicionamento físico.

Ainda, na minha jornada acadêmica, participei de várias certificações, dentro das quais: a Certificação em Avaliação e Prescrição da Atividade Física pelo Centro Universitário Nilton Lins; o Curso de Extensão em Formação de profissionais de Educação Pública do Estado do Amazonas, ministrado pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF); ainda, participei da Formação continuada de professores do Ensino Médio, no âmbito do Pacto Nacional pelo fortalecimento do Ensino Médio, ministrado pela UFAM.

Durante um período em que buscava aprimorar minha formação, tive conhecimento do edital do ProEF. Vi nessa oportunidade uma chance de me capacitar e, dessa forma, adquirir ferramentas imprescindíveis para o trabalho na Educação Física escolar. Em 2022 me candidatei a uma vaga no ProEF e fui aprovado. Depois de trabalhar por mais de dezoito anos como professor de Educação Física, decidi fazer um mestrado em Ensino de Educação Física no ProEF oferecido pela Universidade Estadual Paulista (UNESP), junto com a UFAM.

A pesquisa faz parte da vida humana e constitui parte importante e imprescindível na vida profissional do professor. Através dela, buscamos conhecimentos e soluções para a melhoria de nossa prática pedagógica. Posso afirmar, sem sombra de dúvidas, que é uma experiência significativa a partir do momento que comecei a atuar como professor com os cursos de especialização concluídos e o mestrado que estou cursando.

Durante esse tempo de dedicação à vida de professor, fiz interlocuções com o que aprendi e me apropriei de novos saberes que orientam na forma de lidar com o novo e tentando superar os problemas surgidos no contexto da sala de aula. Cada etapa da minha jornada, fui conhecendo o ambiente de trabalho, como os estudantes se comportam e como reagem diante de um mundo em rápida transformação.

Cabe dizer que a missão de ser professor-pesquisador não é fácil, mas é necessário ter astúcia de encarar os fatos e problemas surgidos na escola para poder dar uma resposta favorável diante daquilo que a sociedade, no mundo contemporâneo, espera de nós. Os diferentes pesquisadores e teóricos que estudamos nos enchem de esperança, a fim de que seja possível, através do

conhecimento, ter base para enfrentar os diferentes problemas e produzir soluções na escola onde atuo profissionalmente.

Hoje, de volta ao mundo acadêmico, pude me atualizar, exercer plenamente minha cidadania, assim como, com bastante objetividade e desenvoltura meu trabalho como educador. Assim, procuro continuar aprendendo e crescendo, como profissional e como pessoa, para contribuir na melhoria da educação no Brasil. Como mestrando do ProEF e desenvolvi a dissertação “**TEMATIZAÇÃO DA SAÚDE NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA COM UM ENFOQUE SALUTOGÊNICO: UMA EXPERIÊNCIA EM FONTE BOA/AM**”. Ao concluir o curso, espero poder contribuir com a prática pedagógica dos Professores de Educação Física Escolar na Educação Básica, principalmente no ensino Médio.

Como professor percebi, com a prática pedagógica, a necessidade de inserir nas minhas aulas temáticas voltadas à saúde, especificamente, a salutogênese. Antes desse contato mais aprofundado com a teoria, em razão da escrita da dissertação, pensava que a saúde era apenas uma questão de estilo de vida e bem-estar da pessoa. Após inúmeras leituras, o parâmetro mudou: saúde é muito mais que isso! Implica no desenvolvimento pessoal e social para o fortalecimento da saúde das pessoas nos mais diferentes meios e cenários sociais. O potencial da produção da saúde está relacionado a dois aspectos principais: o senso de coerência (SdC) e os recursos gerais de resistência (RGR), que serão abordados também na presente dissertação.

De modo histórico, a concepção de saúde se consolidou a partir de bases estritamente biológicas, consubstanciadas pelas práticas médicas vigentes e não considerando os assuntos ou questões que fugissem a anatomia e a fisiologia. Diante desta perspectiva, a crença de saúde é vista como ausência de doença e marcada por indicadores biológicos que determinam as necessidades para o corpo ter um bom funcionamento. Dessa forma, os aspectos biomédicos se fazem presentes na Educação Física escolar, em diferentes momentos, principalmente, enfatizando a aptidão física, os testes físicos e as habilidades motoras (BAGRICHEVSKY; PALMA; ESTEVÃO, 2003).

No processo histórico, os assuntos pertinentes à saúde foram inseridos nos currículos escolares de forma pouco crítica. Os assuntos referentes à saúde se limitavam em questões de medidas e avaliações, que enfatizam a incorporação dos

estudantes em um estilo de vida considerado mais saudável. Com relação aos aspectos pedagógicos, as aulas de Educação Física tinham como finalidade principal desenvolver os aspectos biológicos, desconsiderando outras questões como as contradições da adoção de determinados estilos de vida e a situação socioeconômica dos estudantes (MATOS, 2017).

Sendo assim, a saúde vinculada apenas aos aspectos biológicos, numa relação de causa e efeito, responsabiliza o indivíduo pelo seu próprio adoecimento evidenciando uma concepção reducionista. Diante de tal situação, a pessoa é vista como culpada por seu adoecimento, já que o discurso hegemônico coloca que ela deveria ter evitado certos riscos vinculados ao seu comportamento. Nestes termos, a saúde é observada em função dos determinantes biológicos, o que leva a uma perspectiva de naturalização do processo de adoecimento (BAGRICHEVSKY; PALMA; ESTEVÃO, 2003).

Com a concepção de saúde da Organização Mundial de Saúde (OMS), em 1947, houve um avanço no que concerne ao modelo biomédico vigente (mecanicista/biológico). De acordo com essa concepção mais ampla, a “saúde é o estado de mais completo bem-estar físico, mental e social, e não mais ausência de enfermidade”. Dessa forma, são incorporados a esta nova definição os aspectos mentais e sociais como elementos importantes para saúde do indivíduo. Assim, a saúde passa de uma concepção restrita da ausência de doença. Mas, ainda continua centrada no indivíduo que deve conseguir atingir o bem-estar (FREITAS; MARTINS, 2008).

Apesar dos avanços advindos do conceito da OMS, vão surgindo questionamentos, por exemplo, como a dificuldade em alcançar o “completo” bem-estar, ou mesmo de definir o que seria esse “bem-estar”. A partir daí, emergem outros conceitos a respeito da saúde, dentre eles o conceito da salutogênese (ABREU; ALONZO, 2018). Em 1979, Aaron Antonovsky, imigrante israelense, de nacionalidade americana, sociólogo, desenvolveu o conceito de salutogênese, que se trata inicialmente da abordagem básica dos fatores que mantêm as pessoas saudáveis ao invés de evitar uma patologia ou focar nos fatores de risco. Antonovsky não parte de uma dicotomia doente ou saudável, mas de um contínuo entre os polos saúde e doença (MITTELMARK *et al.*, 2017).

A concepção da salutogênese oferece uma proposta diferente para compreender e orientar o trabalho em promoção de saúde em diferentes áreas,

incluindo a Educação Física. Logo, o modelo de ensino da saúde que tinha a patogênese como centralidade, com a proposta de Antonovsky, passa a ter o objetivo de compreender como se dá a origem da saúde das pessoas (salutogênese) e como as pessoas conseguem se manter saudáveis, mesmo em condições adversas (FERREIRA; KIRK; DRIGO, 2022).

Diante do que foi exposto, compreende-se que tematizar a saúde nas aulas de Educação Física com um enfoque salutogênico se torna uma questão atual, visto que as discussões sobre saúde têm mudado ao longo do tempo. Também, podemos somar o fato de que, muitas das vezes, a temática da saúde é negligenciada no espaço escolar ou, pelo menos, a sua perspectiva mais ampliada. De certa forma, a saúde parece ser tematizada de forma descontextualizada da realidade discente, distanciando-a da proposta pedagógica da escola. Assim, é imperial compreender como é possível ministrar boas aulas de saúde (BRACHT, 2019).

O surgimento de novas informações que ampliem as possibilidades de conhecimento das problemáticas da Educação Física relacionada ao ensino da Saúde, pode possibilitar a elaboração de novas estratégias pedagógicas. Estas, desde que bem planejadas e executadas, podem favorecer o desenvolvimento do ensino da Educação Física para a saúde, de maneira mais significativa.

Considerando a concepção de saúde nas práticas pedagógicas na escola, existem inúmeras dificuldades relatadas por docentes durante as aulas. Dentre elas, a forma de se trabalhar a temática saúde, ao considerar a baixa condição de vida das famílias dos estudantes, a ênfase dada à ideia de saúde centrada no corpo humano (biológico), considerando apenas os aspectos físico e biológico. Entretanto, sabe-se que a saúde é influenciada pelas condições de vida, a saber: o acesso ao trabalho, à distribuição de renda, à educação, aos serviços de saúde, à moradia, aos transportes e outros (CARVALHO, 2001; DAMBROS *et al.*, 2011).

A partir da observação de um grupo de estudantes, viu-se que o termo saúde era frequentemente mencionado por eles, inclusive, associando-o à Educação Física (noção de que “atividade física = saúde”). Para se desenvolver uma prática educativa relevante e que amplie essa visão dos estudantes, além de se trabalhar metodologicamente conteúdos apropriados e que estejam vinculados ao seu contexto, faz-se necessário que eles construam uma concepção mais ampla do que é Educação Física e saúde (BASEI, 2010).

Diante dessa problemática, foi estabelecido como problema deste trabalho a seguinte pergunta: **Como tematizar a saúde nas aulas de Educação Física do Ensino Médio com um enfoque salutogênico?** E como objetivo geral: Investigar as experiências advindas da tematização da saúde nas aulas de Educação Física do Ensino Médio com um enfoque salutogênico no Centro de Educação de Tempo Integral (CETI) Professora Naíde Lins de Albuquerque.

Para alcançar o objetivo geral, os objetivos específicos foram: 1) Identificar as possibilidades de organização, planejamento e ensino da temática da saúde nas aulas de Educação Física com um enfoque salutogênico; 2) Descrever a abordagem do tema saúde nas aulas de Educação Física do Ensino Médio a partir de um enfoque salutogênico; 3) Analisar as implicações do uso da teoria da salutogênese para as práticas pedagógicas na Educação Física Escolar; 4) Elaborar uma proposta pedagógica com enfoque na salutogênese, materializada como produto educacional, para o ensino da saúde nas aulas de Educação Física para o Ensino Médio.

A relação estabelecida na escola entre a Educação Física e a saúde tem sido discutida de forma mais frequente na atualidade. Esse fato decorre da busca em tentar compreender os fatores que influenciam a saúde, as diferentes abordagens e sua complexidade. Há pesquisas que defendem a perspectiva de que a saúde está mais associada ao modo e condições de vida dos indivíduos do que a determinantes genéticos e biológicos. Conforme a interpretação do termo saúde vai se estabelecendo historicamente, o modo de vida das pessoas vai sendo influenciado (AZAMBUJA, 2018; BRUGNEROTTO, 2008).

A Educação Física e a saúde estabeleceram uma relação que remete a origem da área. Essa vinculação se estabeleceu desde a afirmação da Educação Física como componente curricular, até o seu aparecimento nos Programas Governamentais de Saúde para a população. A Educação Física ficou com a incumbência de promover a saúde na escola, através da constatação de que o exercício físico se constituía no processo fundamental para o indivíduo se manter resistente frente às doenças. Outra finalidade escolar da Educação Física era disciplinar e preparar o indivíduo para o mercado de trabalho (ALMEIDA; OLIVEIRA; BRACHT, 2016).

Contrariamente de atender aos interesses do capital, a escola constitui-se como o espaço ideal para dar o suporte necessário para tornar viável a transformação da sociedade, o que inclui também a disciplina de Educação Física. De acordo com

Brito, Silva e França (2012), a escola deve ser reconhecida como um espaço significativo para a construção e o desenvolvimento de conhecimentos, habilidades e capacidades pessoais dos estudantes. Já a ação docente deve ser parte integrante e fundamental nesse processo e a Educação Física como aliada para o ensino da saúde no ambiente escolar.

A escolha da tematização da saúde nas aulas de Educação Física do Ensino Médio com um enfoque salutogênico justifica-se pelo interesse surgido durante a atuação como professor de Educação Física Escolar no Ensino Médio no município de Fonte Boa/AM. Através de inquietações e questionamentos surgidos na escola durante as aulas, reuniões, palestras, emergiu a necessidade de compreender o tratamento dado à saúde no contexto escolar. Durante a minha atuação profissional, foi possível constatar que, nas intervenções pedagógicas, a temática saúde é muito negligenciada e tematizada de forma descontextualizada da realidade discente, distanciando-a da proposta pedagógica da escola.

Ferreira (2011) observou que nas escolas, ficou demonstrado que os professores de Educação Física escolar reconhecem que a saúde para ser produzida depende de inúmeros fatores, como o meio físico, cultural, religioso, familiar e às questões financeiras que compõem o contexto sociocultural. No entanto, nas suas práticas pedagógicas predominam: a relação causal exercício-saúde; o objetivo da Educação Física relacionado a saúde só é atingido por meio da aptidão física e do esporte; que desconsideram o contexto no qual seus estudantes estão inseridos; e entendem que os indivíduos são responsáveis pela sua saúde, ao optar por um estilo de vida ativo ou não (FERREIRA, 2011).

Na escola há, ainda, assuntos coletivos que interferem na saúde e que não são discutidos e refletidos, dificultando a compreensão de assuntos da saúde pelos discentes. Ou seja, no contexto social que se insere, não se cumpre o papel social da Educação Física no ambiente escolar. Portanto, é interessante observar que o ambiente social, transformado e integrado pelo indivíduo, possibilita hábitos e atitudes mais saudáveis (AZAMBUJA, 2018). É preciso, porém, ir mais além em compreender como o tema saúde vem recebendo o tratamento pedagógico nas aulas de Educação Física Escolar. Por todas essas razões, faz-se necessário o surgimento de novas informações e elementos que, à luz da ciência, permitam ampliar as possibilidades de

conhecimento das problemáticas da Educação Física relacionada ao ensino da saúde (JESUS, 2018).

Assim, o presente trabalho tem a pretensão de, ao tematizar a saúde nas aulas de Educação Física do Ensino Médio com um enfoque salutogênico, contribuir para o desenvolvimento de práticas pedagógicas relacionadas ao tema da saúde de maneira mais ampliada, tanto na Educação Física escolar, quanto na própria escola.

A presente dissertação apresenta em sua primeira seção o introito da pesquisa, destacando a contextualização da temática, a justificativa, o problema e os objetivos. A segunda seção versa acerca do referencial teórico, que destaca três concepções de saúde (a restritiva/negativa, a da OMS e a salutogênese) e a relação da Educação Física, saúde e salutogênese. Na terceira seção descreve-se o caminho metodológico trilhado pelo professor-pesquisador para atingir os objetivos. Na quarta seção, elencam-se as experiências de ensinar conteúdos da Educação Física a partir de uma orientação salutogênica, evidenciando o processo de planejamento a partir das dimensões do conteúdo e dos pilares do SdC, os Planos de aula, as reflexões sobre como a mobilização da teoria da salutogênese contribuiu para o planejamento das aulas, bem como, a construção do caderno pedagógico como legado da experiência pedagógica. Por fim, faz-se as considerações finais.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 CONCEPÇÕES DE SAÚDE

Do ponto de vista etimológico, o termo saúde origina-se do latim *salus* que significa as características dos perfeitos, inteiros e intactos (ALMEIDA FILHO; JUCÁ, 2002). Pode-se conceituar saúde como o reflexo das condições sociais, econômicas, política e culturais. Ela depende de valores individuais, das concepções científicas, religiosas e filosóficas, da época, do lugar e da classe social. Portanto, a saúde não representa a mesma coisa para grupos sociais diferentes (SCLIAR, 2007).

São fundamentais os estudos das distintas concepções e dos conceitos de saúde, além das diferentes políticas e práticas de saúde que se fazem presentes, porque a partir dos elementos históricos pode ser fundamentada a racionalidade, exemplificando como determinada concepção surgiu, suas posições mais atuais e seus efeitos na sociedade (ANDRADE, 2022; SABROZA, 2001).

Desde muito cedo, a humanidade produz conceitos sobre o que é saúde/doença. A concepção mágico-religiosa parte do entendimento de saúde como benção divina alcançada e a doença como castigo recebido pelos pecados. Por exemplo, para o povo hebreu, a doença decorria não pelos espíritos maus, mas devido a ira divina sobre os pecados dos seres humanos. Em outras culturas, como a africana e a indígena, os curandeiros e benzedoras são os responsáveis por efetivar a cura e erradicar o mal presente nas comunidades (SCLIAR, 2007).

Hipócrates de Cós (460-377 a. C), considerado o pai da medicina, introduziu uma visão que foi considerada mais racional. Assim, apresentou a existência dos quatro fluídos corporais principais (bile amarela, bile negra, fleuma e sangue) e que a saúde era constituída quando esses elementos estavam em equilíbrio, organizados na estrutura humana, e qualquer desestruturação desta era entendida como doença (SCLIAR, 2007). Os romanos incorporaram os princípios da medicina grega, e Galeno reformulou a teoria de Hipócrates afirmando que a saúde está dentro do próprio homem e que o mesmo deve procurar cultivar bons hábitos com o intuito de seguir uma vida que leve ao equilíbrio (MARSIGLIA, 1989).

Na Idade Média, sob o domínio da Igreja Católica, a concepção de saúde volta a ser atrelada às questões divinas. Mantém-se a concepção de doença vinculada ao

pecado e a saúde (ou a cura) como uma questão de fé. Já no Oriente, a compreensão e o entendimento de saúde, apesar de percorrerem caminhos diferentes, possuíam o pensamento análogo ao pensamento de Hipócrates. Portanto, seus habitantes valorizavam as denominadas terapias tradicionais e as forças vitais, o que ocorre até hoje.

Posteriormente, no século XVII, René Descartes, por influência do desenvolvimento da mecânica, traz a ideia do dualismo mente-corpo, enxergando o funcionamento do corpo como uma máquina. Ao mesmo tempo, ocorria o desenvolvimento da anatomia que trouxe a interpretação do “silêncio dos órgãos”, ou seja, o desempenho deles indicaria saúde ou doença (SCLIAR, 2007). No século XVII, o conhecimento sobre saúde/doença evolui rapidamente a partir da criação da Anatomia patológica por Giambattista Morgagni (1682-1771) e da Fisiopatologia por Claude Bernard (1813-1878). Entretanto, somente no final do século XIX que os cientistas Koch e Pasteur identificaram as causas e os tratamentos para doenças que existiam há séculos (LUZ, 2019).

Até então, ainda não existia um conceito Universal sobre saúde definido, o que ocorreu após a 2ª Guerra Mundial com a criação da Organização das Nações Unidas (ONU) e da OMS. A definição da OMS, divulgada na carta de princípios de 7 de abril de 1948, data considerada o Dia Mundial da Saúde, implica ao Estado o reconhecimento do direito e obrigatoriedade da promoção e proteção da saúde (SCLIAR, 2007).

Na Carta Magna Brasileira de 1988 a saúde aparece somente no artigo 196, que afirma que a saúde constitui direito de todos e dever do Estado. O Estado tem por premissa garantir o acesso da população aos serviços e às políticas sociais e econômicas destinadas à saúde de forma universal, integral e igualitário. Dessa forma, Ferreira (2001) deixa claro que, assim, materializam-se os princípios que norteiam o Sistema Único de Saúde (SUS) brasileiro.

O referido autor deixa claro que a 8ª Conferência Nacional de Saúde (CNS) foi um movimento inédito na história da saúde pública do Brasil, porque incluiu a sociedade nos debates em torno de um sistema de saúde público. A Saúde, a partir daí, passa ter um enfoque mais coletivo e social, considerando aspectos como habitação, transporte, emprego, lazer, liberdade e acesso aos serviços de saúde (FERREIRA, 2001).

Segundo Scliar (2007, p. 39), “o sistema nacional de saúde, no que lhe concerne, deve estar inteiramente integrado no processo de desenvolvimento social e econômico do país, processo este da qual saúde é causa e consequência”. O autor deixa claro que os cuidados primários à saúde devem ser organizados, considerando a situação econômica, social, cultural e políticas de determinada região, incluindo também condições essenciais para se ter saúde, como educação em saúde, nutrição adequada, saneamento básico, imunizações, dentre outras (SCLIAR, 2007).

Assim, após a contextualização histórica do conceito de saúde, conforme citado acima, faz-se necessário uma análise e entendimento das diferentes concepções de saúde. A seguir serão apresentadas as discussões teóricas de algumas concepções de saúde presentes na atualidade, como a restrita ou negativa de saúde, conforme a OMS e, por fim, segundo a salutogênese.

2.1.1 Conceção restrita ou negativa de saúde

Para compreender como a saúde pode ser abordada nas aulas de Educação Física Escolar, faz-se necessária a reflexão dos diferentes conceitos que a explicam. Um deles refere-se ao conceito negativo ou restrito de saúde proposto por Boorse (1975), que trata a saúde como um conceito teórico de doença que deve ser analisado mais em termos biológicos. Para ele, a saúde possui dois conceitos negativos, ou seja, saúde seria ausência de doença em teoria e, na prática, o oposto de enfermidade (ALMEIDA FILHO; JUCÁ, 2002). Christopher Boorse, ao elaborar a teoria bioestatística da saúde, atribuiu um conceito restrito e negativo da saúde. Fez a classificação dos seres humanos em saudáveis e não saudáveis, excluindo os fatores sociais, econômicos e culturais. Sua classificação, portanto, baseou-se apenas em dados biológicos (FONSECA, 2007).

É importante compreender que esta relação histórica dos conceitos de saúde também perpassa por debates. Esta concepção restrita de saúde se ampara, de modo observável e objetivo, nas manifestações do corpo físico, pois demonstra uma ideia de oposição entre o estado de saúde e o de doença, ou seja, se tem saúde quando não se tem doença e vice-versa (COSTA; MACIEL; BRITO, 2021). Ser saudável ou doente, estaria atrelado às questões fisiológicas, ou seja, no funcionamento dos

órgãos, sem serem necessários julgamentos, percepções individuais, análise dos fatores sociais e econômicos implicados com a saúde (SCLIAR, 2007).

Mesmo recebendo muitas críticas no meio acadêmico, o conceito de saúde como ausência de doença ainda se detém na maioria das produções científicas na área da Educação Física. Reflexo disso se dá na escola, pois boa parte do que é ensinado guarda relação com a concepção restrita de saúde. Indo de encontro a esta situação, Bracht (2019, p. 144) afirma:

Parece-nos, então, que um caminho bastante interessante e promissor seria exatamente entender o tema saúde como uma questão pedagógica e perguntar pela participação específica da Educação Física escolar no processo de educação para a saúde. Logo se impõe, também, a discussão teórica em torno mesmo da expressão 'educação para a saúde', dado que isso implica operar e inter-relacionar dois conceitos amplos e controversos: saúde e educação.

Conforme explicado acima, temos que tratar a saúde com finalidades pedagógicas na Educação Física Escolar. Por isso, há a pretensão de poder contribuir para as reflexões sobre a saúde na escola, e fortalecer o entendimento para uma reflexão sobre a relação entre Educação Física e saúde, de modo que as ações de educação para a saúde sejam fortalecidas (SOUZA *et al.*, 2022).

Os apontamentos existentes sobre as concepções restritas ou negativas de saúde só terão efeito, se acompanhadas de inovações nas práticas didático-pedagógicas, processos formativos e condições de trabalho que auxiliem os docentes a mudarem suas práticas. Caso contrário, todas as críticas feitas ficarão no plano do discurso e não conseguirão desconstruir as concepções biomédicas hegemônicas, instituídas na Educação Física escolar. As críticas e as práticas inovadoras precisam estar juntas, para se constituírem em elementos fundamentais na constituição de uma Educação Física para a saúde fortalecida (OLIVEIRA; GOMES; BRACHT, 2015).

No artigo intitulado “Educação para a saúde na educação física escolar: uma questão pedagógica!” de Oliveira, Gomes e Bracht (2015), que aborda as possibilidades de construção de projetos e práticas em educação para a saúde na Educação Física escolar, os autores chegaram à seguinte conclusão:

No âmbito da inovação pedagógica, é notável, a partir dos projetos, o deslocamento de uma perspectiva restrita (biológica) para uma concepção ampliada de saúde. O enfoque dado a partir da concepção de educação para a saúde influenciou na mudança do sentido das práticas pedagógicas, ao

alargar as possibilidades de trabalhar a saúde nos planos pessoal-individual, social e ecológico (OLIVEIRA; GOMES; BRACHT, 2015, p. 30).

Sendo assim, conforme citado acima, pode-se perceber que esse quadro nos remete que a Educação Física escolar pode contribuir na educação para a saúde, não sendo exagero afirmar que ela pode favorecer a conscientização e a formação de ambientes mais saudáveis na escola.

2.1.2. Concepção de saúde segundo a OMS

A formação da OMS aconteceu em Nova York, no dia 22 de julho de 1946, durante a Conferência Mundial de Saúde com a participação de 61 países. Entretanto, a OMS entrou em atividade somente no dia 7 de abril de 1948, com a participação de 26 países membros. Assim, o dia 7 de abril passou a ser reconhecido como o Dia Mundial da Saúde. A conceituação de saúde, intitulada pela OMS, diz que saúde constitui um bem-estar das dimensões físicas, mentais e sociais e não relacionada somente com a ausência de enfermidades (MATTA, 2005).

A concepção de saúde que, hegemonicamente, se faz presente no ensino da Educação Física é o modelo paramédico, fundamentado em princípios biológicos. Tendo vista essa hegemonia, é mister que outras concepções possam embasar e tensionar esses modelos. O conceito da OMS vem justamente ampliar o entendimento do conceito de saúde (SOUZA *et al.*, 2022).

Mesmo iniciando a superação da compreensão restrita do que é saúde, ao reconhecer outras características importantes nas áreas sociais e ambientais, o conceito da OMS ainda apresenta certas limitações ao apresentar o tema saúde de forma subjetiva, estanque e pouco provável de se alcançar. Assim, a definição da OMS manifesta uma maneira de indicação utópica para alcançar esse bem-estar ampliado (BAGRICHEVSKY; PALMA, 2003; LUZ, 2019).

Conforme trazem Buss e Pellegrini Filho (2007), a concepção de saúde preconizada pela OMS apresenta uma ampliação do conceito de saúde, que vai além da concepção restrita de ausência de doença. Mesmo com esta forma ampliada da saúde, a concepção da OMS deixa transparecer um constante tensionamento entre a concepção biomédica de saúde e os aspectos sociopolíticos que se apresentam intercalados pela própria OMS. Exemplos desse tensionamento podem ser

observados pela “[...] preponderância de enfoques mais centrados em aspectos biológicos, individuais e tecnológicos, intercalados com outros em que se destacam fatores sociais e ambientais” (BUSS; PELLEGRINI FILHO, 2007, p. 80).

Pode ser destacado, ainda, que a OMS parece avançar com o debate da promoção da saúde assim considerando diversos elementos que permitem a ampliação de perspectivas e conceitos, a exemplo da Carta de Ottawa, de 1986, que retrata que:

A saúde é construída e vivida pelas pessoas dentro daquilo que fazem no seu dia-a-dia: onde elas aprendem, trabalham, divertem-se e amam. A saúde é construída pelo cuidado de cada um consigo mesmo e com os outros, pela capacidade de tomar decisões e de ter controle sobre as circunstâncias da própria vida, e pela luta para que a sociedade ofereça condições que permitam a obtenção da saúde por todos os seus membros (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 1986, p. 3).

Pode-se afirmar que o conceito de saúde anunciado pela OMS em 1948 apresentou algumas limitações, pois difundiu a saúde de maneira subjetiva e tornou difícil alcançar o bem-estar de forma ampla. Conforme citado acima, verifica-se que após quase quatro décadas, com a carta de Ottawa de 1986, o conceito de saúde avançou. Neste contexto, fica claro que a saúde é considerada uma construção, em que as pessoas em sua vida irão: aprender, trabalhar, amar, divertir-se, cuidar de si e dos outros, tomar decisões etc. Enfim, irão lutar para que a sociedade ofereça as condições necessárias para que seus membros tenham saúde.

Com estas observações, constata-se a abertura para o progresso das perspectivas que embasam os debates sobre a promoção da saúde por parte da OMS, deixando caminhos mais largos para conceitos e intervenções que vão além dos entendimentos clínicos e biológicos.

2.1.3 Concepção de saúde segundo a Salutogênese

A concepção de saúde segundo a salutogênese, foi proposta em 1979 pelo sociólogo israelense-americano Aaron Antonovsky. A salutogênese trata da abordagem dos fatores que possibilitam as pessoas se manterem saudáveis, ao invés de evitar uma patologia ou se preocupar com os fatores de risco. Em vez de adotar

uma visão dicotômica entre saúde e doença, Antonovsky propõe um contínuo entre esses dois polos (MITTELMARK *et al.*, 2017).

[...] na concepção de “Salutogênese”, supera-se essa perspectiva dos fatores de risco e busca-se a origem da saúde, ou seja, tudo aquilo que nos deixa saudáveis e garante a vida, tudo que contribui para a manutenção da nossa saúde ou para a sua recuperação. Antonovsky igualmente descobriu causas, ele denominou-as “fatores de proteção”. A partir disso, ele desenvolveu um modelo que foi além do modelo biomédico, centrado no corpo. Essa concepção destaca numerosos fatores de proteção localizados em diferentes níveis, frequentemente chamados também de “recursos de resistência” (TAFFAREL, p. 167, 2010).

Para Mezzaroba, Santos e Santos (2022, p. 31), ao enfatizar o conceito da salutogênese, afirmam:

A perspectiva salutogênica, concepção elaborada pelo médico Aaron Antonovsky (década de 1970), procura enfatizar a dimensão que envolve a potência e possibilidades da vida humana com a saúde, e não com a doença (esta última, considerada hegemônica no campo da EF – e talvez do grande campo da Saúde –, conhecida como perspectiva patogênica, com os discursos de risco).

Conforme citado acima, os autores deixam claro que, com a salutogênese, desenvolvem-se meios e instrumentos que dão sustentação aos aspectos que promovem saúde, recursos de proteção e de manutenção da saúde. Neste contexto, fica claro que a busca pela saúde através da Educação Física, favorece a reflexão e a produção de mecanismos que favoreçam a promoção da saúde. Assim, a Educação Física, como campo de conhecimento, deve se apropriar de meios para ajudar na reflexão e no enfrentamento dos estressores que nos atingem e podem nos acometer, como foi o caso da Pandemia de Covid-19 (MEZZAROBA; SANTOS; SANTOS, 2022).

A proposta salutogênica traz novas possibilidades, não mais de uma visão voltada para a doença. Dessa forma:

[...] a salutogênese desvela os recursos positivos para a saúde e as estratégias adotadas para as pessoas se manterem saudáveis, contribuindo para o bem-estar, a qualidade de vida e o empoderamento individual, essenciais para a promoção da saúde. Desse modo, a abordagem da salutogênese permite que as pessoas vivam um sentimento de vida

produtiva, ativa no controle das adversidades pessoais e sobre seu ambiente (MARÇAL *et al.*, 2018, p. 5).

Isto posto, conforme citado acima, a salutogênese proporciona uma orientação para o campo da promoção da saúde, pois se preocupa com a saúde de uma maneira positiva. Ela está preocupada na criação de ambientes de vida coerentes, no fortalecimento dos recursos socioecológicos de saúde e no fortalecimento do SdC de indivíduos e grupos. Antonovsky, através da salutogênese, impactou fortemente a discussão sobre a promoção da saúde de forma global, pois forneceu um modelo para pesquisas sobre saúde e bem-estar da população. De maneira teórica, para entender como a saúde é produzida, o modelo salutogênico se concentra no bem-estar positivo e nos fatores 'salutares' que determinam a saúde ao invés da doença e dos fatores patogênicos (MITTELMARK *et al.*, 2022).

Pode-se dizer, a partir da Salutogênese, que as pessoas têm a possibilidade de desenvolver recursos de saúde. Neste contexto, fica claro que a salutogênia possibilita, dentro do ambiente escolar, a apropriação, por parte do indivíduo, da capacidade de melhoria do gerenciamento dos seus recursos para superar as adversidades da vida. O que vai propiciar tudo isso, é o que Antonovsky denominou de SdC. Ou seja, os indivíduos com um SdC elevado, por exemplo, têm mais condições de entendimento, de gerenciamento e de encontrar significado para o seu mundo. Segundo Marçal (2017, p. 80), "o SdC é o conceito central no modelo de Antonovsky. Foi formulado como sendo o âmago da resposta para a questão salutogênica".

Para explicar como as pessoas podem se mover no *continuum* em direção ao polo mais saudável, afastando-se do polo do adoecimento, Antonovsky propõe dois conceitos que intervêm neste movimento: os recursos gerais de resistência (RGRs) e o SdC. Os RGRs constituem as origens do SdC sendo um dos principais conceitos da teoria de Antonovsky. Esses recursos abrangem uma série de características pessoais, que favorecem a percepção e assimilação dos estressores da vida como administráveis, controláveis e coerentes. De acordo com Antonovsky (1987), esses recursos podem incluir fatores materiais (dinheiro), o conhecimento e inteligência, experiência, hábitos saudáveis, autoestima, tradições de apoio social, religião e filosofia de vida ou estado de espírito. Os RGRs por si só não são suficientes se a

pessoa não os utilizar bem. Logo, a capacidade de saber usá-los é o que o autor descreve como fazendo parte de um SdC fortalecido. É por isso que os RGRs são classificados como facilitadores para a pessoa, resultando no aumento da probabilidade de enfrentar e superar com sucesso as adversidades da vida. Fazer uso ideal de RGRs promove um alto SdC. Daí que o SdC se torna o elemento principal de sua teoria (MARÇAL *et al*, 2018).

Os autores supracitados mencionam ainda que para melhor compreender a construção que propõe, deve-se acrescentar que Antonovsky encontra um conjunto de características comuns em pessoas que são consideradas dotadas de um elevado nível de SdC. De onde resulta que este grupo de pessoas compartilha três características comuns ao enfrentar situações complicadas. Para começar, ele sustenta que um indivíduo caracterizado por um forte SdC está predisposto a perceber estímulos com uma ampla gama de visão, sejam eles interno ou externo, além de fazê-lo a partir de uma abordagem lógica, estruturada e compreensível. Ainda, a pessoa possui um repertório de recursos que são gerenciáveis e estão disponíveis para a ela no momento necessário. Por último, a situação ou estímulo é visto como um desafio para a pessoa e é importante, por sua vez, para com o qual vale a pena fazer um esforço e estabelecer um compromisso.

O SdC não é descrito como um traço específico de personalidade, nem como um padrão de comportamento fixo e pré-estabelecido, nem mesmo um estilo de enfrentamento específico. É, pelo contrário, o conjunto de uma série de estratégias de enfrentamento que abrangem os aspectos fundamentais daquilo que o autor descreve como característico do SdC. Da perspectiva de Antonovsky, o SdC é considerado a capacidade da pessoa de escolher a estratégia de enfrentamento que melhor se adapta na forma mais eficaz para a situação específica. É por isso que é considerado um tanto de orientação generalizada, pois não existe um estilo particular e é flexível para diferentes situações. (FIGUEIREDO; AMENDOEIRA, 2019).

Antonovsky propõe três componentes ou características com as quais é feita uma avaliação do nível de SdC dividindo-o em compreensibilidade (componente cognitivo), gerenciabilidade (componente instrumental) e significância (componente motivacional). É necessário mostrar que a compreensibilidade se refere à medida em que o fatores externos e internos são percebidos de forma ordenada, clara, consistente e estruturada. É a sensação de entender o que está acontecendo,

independentemente se a situação é estressante ou não. Estabilidade ao longo da vida e experiências consistentes facilitam a compreensão das situações a partir das quais o sujeito é capaz de identificar seus sentimentos e como deve se comportar ao compreender o funcionamento da área em que está localizado e encontrar um sentido lógico (ORTIZ-GRANJA *et al.*, 2020).

Em segundo lugar, a capacidade de gestão refere-se à percepção de que os recursos estão disponíveis e a capacidade de enfrentar as demandas do meio ambiente. Tem a ver com autoconfiança, autoestima e disponibilidade de recursos apropriados. Os fatores de influência podem ser fatores externos e de apoio, recursos sociais, econômicos, experiência anterior etc. Ou fatores internos, como crença de que alguém é capaz (autoconfiança).

Para finalizar, Antonovsky propõe como principal componente de seu modelo, o significado. Esta dimensão ocupa um lugar importante por conter o elemento motivacional, que impulsiona o sujeito a agir e a buscar os recursos necessários disponíveis para enfrentar as adversidades. A dimensão de significância faz referência ao significado que o sujeito dá à situação que, dependendo do peso e da importância que lhe é atribuída, levará a pessoa a ficar motivada a agir ou não. Portanto, o sujeito, apesar de compreender a demanda que lhe é apresentada (compreensibilidade) e ver-se capaz de enfrentá-la e possuir os recursos necessário para isso (maneabilidade), se não dá à situação um significado de relevância suficiente para enfrentá-lo, não implementará suas estratégias porque não está motivado para isso. A significância é, portanto, o que destaca o primeiro passo para a realização da ação. Em qualquer situação estressante em que o indivíduo deva intervir, ele se pergunta por que deveria fazê-lo, já que lidar com situações estressantes envolve um gasto de energia e tempo. A resposta deve conter motivos relevantes para o sujeito para iniciar a ação. O sujeito, então, sente que os estímulos fazem sentido e vê a situação como um desafio que vale a pena, comprometimento, um investimento emocional e uma orientação comportamental direcionada para a realização do objetivo (ORTIZ-GRANJA *et al.*, 2020).

O termo estresse dificilmente pode ser definido com exatidão, apesar de ser uma das experiências de vida mais comuns no mundo atual. O conceito caracteriza-se pela sua complexidade e, como não existe consenso sobre a sua definição, implica questões diferentes para pessoas diferentes. O estresse foi identificado como a

origem de muitos processos de adoecimento. Estamos, constantemente, em contato com situações, circunstâncias ou contextos que podem levar a uma situação estressante. Pode ser uma situação de trabalho complicada, uma crise econômica, uma relação interpessoal complicada etc. O enfrentamento dos estressores, agentes causadores do estresse, dependerá do acesso a RGRs, das experiências consistentes e do SdC.

Existe uma estreita relação na forma como o estressor afeta a pessoa, assim como, na sua gestão e compreensão que lhe é concedido. O SdC fortalecido contribui para a avaliação (cognitiva) do estressor e, conseqüentemente, dá base para o enfrentamento mais eficaz e bem-sucedido. É necessário mencionar que, na abordagem de Antonovsky, o impacto do SdC em relação à saúde ocorre em três dimensões. Por um lado, o estressor influencia a avaliação que o sujeito faz do estímulo em questão. É possível que se valorize isso como um estímulo estressante ou não estressante. Dependendo do SdC da pessoa, ela avaliará uma situação como ameaçadora com mais ou menos facilidade. Por outro lado, e continuando nesta linha, surgirá tensão ou nenhuma tensão (sintomas de estresse), dependendo do nível de domínio do SdC. Finalmente, o SdC afeta o nível de tensão no indivíduo e, por conseguinte, nas conseqüências danosas à saúde (BARROS *et al.*, 2022; COUTINHO; HEIMER, 2014).

O domínio do SdC, desde o primeiro momento, é decisivo na avaliação do estresse, sendo o primeiro processo em que esse construto intervém. Estudos sobre o estresse sustentam que um fator relevante para a percepção das situações de conflito encontra-se no nível de incerteza e ambigüidade. Esta observação está intimamente relacionada com a primeira fase da compreensibilidade que Antonovsky propõe em sua formulação teórica. É imprescindível compreender a situação que nos é apresentada para lidar com ela de forma eficaz. Não é só comentado por este autor, mas Lazarus e Folkman (1984) sugerem que aquelas situações imprevisíveis e incompreensíveis acabam por ser potenciais causas de estresse. Olhando a partir de uma visão global, o SdC é um pilar fundamental na apreciação do estressor como algo compreensível ou não, e o grau de coerência que estão presentes (OLIVA *et al.*, 2019; TORRATI, 2009).

Antonovsky propõe que um indivíduo com um forte SdC, enfrenta e libera a tensão associada ao estresse que interfere no aparecimento de problemas de

adoecimento. Sujeitos com um forte SdC são, portanto, em sua maioria predispostos a selecionar estratégias de enfrentamento eficazes e, dessa forma, lidar adequadamente com o estressor. Dito isto, sugere-se que esses indivíduos tendem a usar estratégias focadas no problema, caracterizadas pela flexibilidade na sua escolha e estão predispostos a usar o *feedback* como instrumento para reestruturar sua estratégia de enfrentamento (BARROS *et al.*, 2022; OLIVA *et al.*, 2019).

A abordagem salutogênica propõe uma abordagem que observa as desigualdades sociais que têm um impacto significativo nos resultados de saúde dos indivíduos. Além de se concentrar na promoção da saúde e do bem-estar através da produção de recursos de saúde, a partir da noção do rio da vida, a salutogênese estabelece uma compreensão acerca das disparidades sociais sistêmicas. As desigualdades sociais, incluindo as disparidades na distribuição de renda, no acesso à educação, à habitação e aos cuidados de saúde, desempenham um papel crucial na definição das trajetórias de saúde dos indivíduos.

2.2 EDUCAÇÃO FÍSICA, SAÚDE E SALUTOGÊNESE

2.2.1 Relações entre Educação Física e Saúde

Relações históricas

A origem da Educação Física do Brasil, no século XIX, foi marcada pela presença da ginástica nas escolas que eram controladas por médicos e militares. Atribui-se a legitimação da Educação Física no Brasil, a partir do esporte e da saúde, apoiada pela hegemonia do paradigma das ciências naturais e biológicas (GÓIS JÚNIOR, 2012; OLIVEIRA; MEZZAROBBA, 2021).

Já na década de 80, segundo Bracht e Gonzales (2014), surge o Movimento Renovador da Educação Física (MREF) que vai tensionar os paradigmas das Ciências Naturais e Biológicas. Entretanto, após três décadas do MREF, nos encontramos ainda entre a tradição hegemônica e a busca pela efetivação das práticas pedagógicas críticas, influenciando o ensino da saúde nas aulas de Educação Física Escolar (GONZÁLEZ; FENSTERSEIFER, 2009).

O MREF, em sua vertente crítica/progressista, criticou fortemente o paradigma da aptidão física. O paradigma em comento, hegemônico na Educação Física, propaga um forte foco na promoção da prática de atividade física como meio e finalidade para melhorar os índices (biológicos) gerais de saúde dos indivíduos. Assim, o paradigma dominante se alinha com o entendimento de que a atividade física regular é essencial para manter uma boa saúde e prevenir diversas doenças crônicas, como doenças cardiovasculares, obesidade e diabetes (MACHADO; BRACHT, 2016).

Ao estabelecer uma agenda crítica, o MREF coloca uma base fundamental para posterior aproximação com uma concepção ampliada de saúde (mesmo que não o tenha feito naquele momento histórico). Com uma abordagem mais holística a saúde é vista não é apenas como a ausência de doença, mas a determinação presente nas condições de vida e acesso a direitos inalienáveis como renda, trabalho, educação, saúde, alimentação etc. Esta visão ampliada e crítica, coloca caminhos para uma perspectiva de saúde que sublinha a importância de abordar as diversas necessidades e dimensões dos indivíduos para apoiar a sua saúde (MACHADO; BRACHT, 2016).

A Educação Física teve legitimada sua função social na escola, pois sempre esteve vinculada à saúde, mantendo uma relação histórica com essa temática, principalmente a partir da concepção médico-higienista. Os conhecimentos da perspectiva hegemônica do estilo de vida e saúde, salientam que a atividade física se torna algo de bastante interesse por parte da população, considerando que a saúde seria um reflexo da prática de exercícios. Pode-se dizer que houve uma grande demanda pelo trato das questões relacionadas ao tema saúde, tornando a relação saúde e atividade física bastante presente no imaginário das pessoas. Neste contexto, fica claro que a constante preocupação com a saúde, fez com que a Educação Física se tornasse componente curricular e se firmasse em diferentes situações dentro da realidade escolar (VIEIRA *et al.*, 2021).

A Educação Física (EF) possui uma relação histórica com a saúde que gerou efeitos expressos, por exemplo, na fórmula “atividade física = saúde”. Ou seja, se esperava da EF, principalmente na escola, a contribuição para o desenvolvimento de uma população saudável com relação às taxas e normas biológicas. Esse entendimento de saúde calcado na biologia e no discurso populacional, referendou o surgimento de abordagens de saúde vinculadas à Aptidão Física Relacionada à Saúde. Alguns autores desta abordagem

realizaram críticas ao modo reduzido em que ela se operava, assim, solicitando a “ampliação do enfoque” [...] (OLIVEIRA *et al.*, 2021, p. 8).

Os autores deixam claro que houve o estabelecimento de uma relação histórica da Educação Física com a saúde que gerou o entendimento de que a atividade física era sinônimo de saúde, ficando evidenciado que a escola deveria focar no desenvolvimento de uma população mais saudável. O interessante, contudo, é constatar que todas essas características biológicas que marcava a saúde, fez com que houvesse o aparecimento da abordagem da Aptidão Física Relacionada à Saúde. Conforme citado acima, autores realizaram várias críticas, advogando uma ampliação na forma de abordar o tema da saúde.

Vasta documentação, como é o caso dos Parâmetros Curriculares Nacionais – PCN (BRASIL, 1997), das Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação básica (BRASIL, 2013) e de alguns referenciais curriculares estaduais indicam a saúde como tema a ser abordada em aulas de Educação Física. Já a Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2018) veio, recentemente, pontuar com força de lei a inserção deste tema nos sistemas de ensino. De acordo com Vaz, Antunes e Fraga (2021, p. 44):

Em geral, tais documentos advogam que a abordagem do tema saúde deve ter caráter crítico e ser amparada numa concepção ampliada. As orientações indicam que o trato com esse tema na Educação Física deve possibilitar a problematização com os/as estudantes do caráter multifatorial da saúde, incorporando, além de seus componentes biofisiológicos, seus determinantes sociais, econômicos, políticos e culturais, por meio da experimentação, estudo e reflexão das práticas corporais/ atividades físicas (PCAF).

De acordo com Mantovani, Maldonado e Freire (2021, p. 4):

nos documentos curriculares nacionais é possível encontrar a recomendação para que as aulas de EF sejam fundamentadas na concepção ampliada de saúde, em oposição à perspectiva que prioriza uma relação de causa e efeito entre atividade física e saúde.

Diferentes tendências e abordagens da Educação Física Escolar abordaram o tema da saúde ao longo da história. A partir das diferentes análises que foram feitas é possível perceber, por exemplo, a necessidade de uma proposta pedagógica que contemple a Educação Física Escolar e desenvolva os conteúdos de saúde de uma

forma ampla, ou seja, considerar que ela é resultante das condições de alimentação, habitação, educação, renda, meio ambiente, trabalho, transporte, emprego, lazer, liberdade (BRASIL, 1986).

Segundo Ferreira e Sampaio (2013, p. 13) "no sentido de desenvolver os conteúdos e conceitos de saúde, esta nova proposta deve ser ancorada nos princípios da Saúde Coletiva". Entende-se, portanto, a Saúde Coletiva, como uma área da saúde que compreende fatores sociais, culturais, econômicos e históricos como pré-requisitos de saúde. Esta, portanto, visa a construção de interpretações e explicações da relação saúde-doença com intuito de ampliar diferentes maneiras de intervenção (CARVALHO; CECCIM, 2006).

A Educação Física não pode deixar de promover um olhar crítico a respeito dos determinantes relacionados aos seus conteúdos e da sua característica multifatorial. Sendo assim, a abordagem sobre a qualidade de vida deve ser incentivada, mas ancorada numa visão de criticidade, em que os fatores sociais, econômicos, políticos e ambientais sejam considerados, permitindo a prática de exercício pelas pessoas de forma autônoma (FERREIRA, 2001).

A aproximação entre o MREF e o campo da Saúde Coletiva tem o potencial de melhorar práticas abrangentes de educação para a saúde. Ao integrar conhecimentos e práticas de ambos os campos, os educadores podem desenvolver programas holísticos de educação para a saúde que abordem, para além da aptidão física, aspectos socioculturais que influenciam a produção de saúde e do bem-estar. Os princípios da Saúde Coletiva fornecem saberes para abordar os determinantes sociais da saúde mais amplos e promover uma abordagem mais inclusiva e multifacetada à educação para a saúde. Esses esforços colaborativos podem contribuir para um currículo de educação para a saúde mais abrangente e eficaz que beneficie tanto os estudantes como as comunidades (NOGUEIRA; BOSI, 2017).

Relações pedagógicas

A Educação Física Escolar possibilitou a compreensão e o entendimento presentes nas práticas corporais presentes no meio social (SILVA; SILVA; LÜDORF, 2015). A Educação Física Escolar incumbiu-se de fomentar a concepção de saúde, ligados a corpos dóceis e saudáveis, agindo e seguindo um

padrão médico e científico. A ação da Educação Física Escolar na história, contribuiu para a fragmentação do corpo humano, somando-se às questões morais e intelectuais presentes nas escolas. Assim, a medicina e as instituições militares se destacaram realização do papel pedagógico da Educação Física Escolar (BRACHT, 1999; BETTI; ZULIANI, 2002).

A saúde sempre esteve presente na Educação Escolar do Brasil, orientando os professores de Educação Física, com base nas Ciências Biológicas. O tipo de saúde presente nas aulas de Educação Física sempre foi pautado na perspectiva biológica e na prática biomédica. Os saberes e práticas prevalentes na Educação Física se reduziram ao processo saúde-doença, através da relação de causa e efeito. Contudo, a Educação Física baseada em princípios biológicos, dificulta o desenvolvimento de ações pedagógicas em saúde, que atendam o ser humano em sua integralidade (CARVALHO, 2005).

O ensino da saúde calcado em princípios biológicos, originou as abordagens de saúde com base na Aptidão Física Relacionada à Saúde. Entretanto, autores dessa mesma abordagem, alçaram críticas à forma como a mesma funcionava em relação ao ensino da saúde no ambiente escolar, exigindo uma ampliação do trato da saúde nas aulas de Educação Física. Na década de 80, com o Movimento Renovador da Educação Física, a concepção tradicional da aptidão física e saúde recebeu críticas que não efetivaram propostas práticas sobre saúde a partir das aulas de Educação Física Escolar. Contudo, diferentes estudos mais atuais têm indicado caminhos e possibilidades para um trato ampliado da saúde na Educação Física Escolar (OLIVEIRA *et al.*, 2021).

Nesse sentido, emerge o imperativo de congregarmos experiências (inovadoras) com o trato da saúde que tomem como base uma perspectiva ampliada de saúde. Uma das possibilidades dessa expressão é a aproximação da Educação Física com o campo de saberes e práticas da Saúde Coletiva, uma sinalização distinta do movimento renovador e que se compromete com a perspectiva da saúde como processo histórico e social, permeada pela biologia e o âmbito sociocultural e compreendida como um direito social tendo o Sistema Único de Saúde (SUS) como uma expressão pulsante (OLIVEIRA *et al.*, 2021).

Conforme citado acima, o autor deixa claro que existe a necessidade de uma aproximação entre a Educação Física e a saúde coletiva. A saúde, para além do olhar

biológico, deve compreender o indivíduo através de suas complexidades, considerando os aspectos sociais e culturais. A maneira como a aproximação entre Educação Física e Saúde Coletiva se efetiva, pode favorecer a compreensão das múltiplas dimensões que se processam na relação entre saúde e exercício físico (MANTOVANI; MALDONADO; FREIRE, 2021).

As críticas direcionadas à concepção restrita de saúde não podem ficar apenas no discurso. Se nenhum impacto inovador nas práticas pedagógicas nos cotidianos escolares acontecer, nada acontecerá com as práticas hegemônicas construídas no seio da Educação Física Escolar. Dessa forma as críticas que são feitas, devem suscitar práticas inovadoras, uma vez que ambas fazem parte da construção de um novo contexto em que as concepções de saúde são formuladas e desenvolvidas. Esse contexto ávido por mudanças positivas nesse sentido, são as escolas da educação básica (OLIVEIRA; GOMES; BRACHT, 2015).

Uma das visões restritivas que ainda influenciam é o higienismo, que ainda deixa marcas na Educação Física Escolar, destaca-se como exemplo a concepção da aptidão física relacionada à saúde em que se pretende desenvolver a aptidão física dos estudantes. Outra questão que é pertinente destacar é que apesar dessa concepção inspirar práticas pedagógicas, a promoção da saúde que a mesma preconiza se apoia na relação causa e efeito entre exercício físico e saúde (MANTOVANI; MALDONADO; FREIRE, 2021).

Nos documentos curriculares nacionais as recomendações são para que as aulas de Educação Física sejam fundamentadas na concepção ampliada de saúde, contrapondo-se à relação de causa e efeito entre PCAF e saúde. Nos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) do ensino médio (BRASIL, 2000), o tema saúde é discutido brevemente e não apresenta proposições didáticas para o ensino da saúde. Já Na Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2017), a reflexão crítica da saúde constitui competência específica da Educação Física Escolar, aparecendo em alguns dos objetivos propostos, mas de maneira superficial (MANTOVANI; MALDONADO; FREIRE, 2021).

Ainda dentro das concepções e tratamento do tema saúde que merece destaque é a Saúde Coletiva. Segundo Osório e Schraiber (2015), essa perspectiva ganhou força a partir da década de 1970, ainda no período da ditadura militar. A Saúde Coletiva ganha destaque principalmente por tratar, além das questões biológicas

ligadas à saúde, de outros fatores importantes para se obter saúde como os fatores sociais, políticos e ambientais, construindo um ideal em prol da promoção da saúde. Desse modo, a promoção da saúde se estabelece através de um conjunto de ações individuais e coletivas que pode ter a Educação Física Escolar com elemento propulsor desse processo de educação para a saúde (MANTOVANI; MALDONADO; FREIRE, 2021).

A relação que se estabeleceu entre a escola e o ensino da saúde privilegiou a Educação Física. Pensar em Educação Física era considerar a sua função paramédica que exercia a função de prevenção de doenças em função da prática de exercícios físicos. A Função da Educação Física como atividade pedagógica restringia-se na realização de exercícios físicos e a partir dessa situação surgem críticas que vão questionar a Educação Física como forma de adestramento e a ênfase dada aos aspectos biológicos. Para Bracht (2019, p. 111), “a saúde na Educação Física Escolar era mais uma questão de fisiologia do que de pedagogia”.

Após as críticas sobre a necessidade da ampliação do conceito de saúde e forma de adestramento da Educação Física Escolar, o movimento de busca da ampliação do conceito de saúde, também passa a lançar críticas sobre a relação que se estabeleceu entre PCAF e saúde (PCAF = saúde). Assim, a Cultura Corporal ou Cultura Corporal do Movimento se estabelece como o novo discurso de legitimação da Educação física (BRACHT, 2019).

A partir do movimento da Cultura Corporal do Movimento, a saúde passa a ter um tratamento mais voltado para questões pedagógicas. Dessa forma ganha força, a ideia de que a saúde nas aulas de Educação Física Escolar seria uma “educação para a saúde” e não impulsionadora para a aquisição da saúde pela prática de PCAF (BRACHT, 2019).

Dessa forma, o autor deixa claro que é necessário que haja o entendimento de que a saúde é uma questão pedagógica e fundamental para o ensino da Educação Física Escolar. Há de se compreender, entretanto, que se apropriar apenas de conhecimentos sobre o funcionamento do corpo humano e da ciência são insuficientes. Deve-se melhorar as práticas pedagógicas, no sentido de proporcionar na escola o empoderamento dos estudantes, para que dessa forma os mesmos possam agir na construção da sua própria saúde, consolidando seu bem-estar,

através de seus projetos de vida. Compreende-se que tal agenda possa ser seguida a partir de uma abordagem salutogênica (OLIVEIRA; STREIT; AUTRAN, 2020).

A Educação Física desempenha um papel crucial na promoção da saúde ao abranger uma compreensão abrangente do bem-estar e enfatizar a importância das estratégias educativas neste contexto Oliveira (2023), sublinha a importância de integrar a educação para a saúde na Educação Física escolar como aspecto fundamental da promoção da saúde no encontro entre saúde e educação. Em seu trabalho, o autor ressalta a importância de encarar a educação para a saúde como uma questão pedagógica para a Educação Física escolar, apresentando oportunidades para que os estudantes desenvolvam conhecimentos e habilidades essenciais relacionadas à saúde e ao bem-estar (OLIVEIRA, 2023).

2.2.2 Educação Física e salutogênese

A salutogênese pode ser uma abordagem útil para a ampliação da saúde na escola. É interessante, mencionar que junto à busca por uma Educação Física que promova a ampliação da saúde, há a Saúde Coletiva, apresentada pelos autores Bagrichevsky, Palma e Estevão (2003), Carvalho (2009), Fraga e Wachs (2007), dentre outros. Esses, entre outros autores, buscam debater e lutar por uma Educação Física que não tenha como base apenas os pressupostos médicos e biológicos, mas que considerem o lado social, histórico, cultural e as condições de vida dos estudantes (OLIVEIRA; MEZZARROBA, 2021).

A concepção de saúde proposta por Aaron Antonovsky (1996) foi denominada salutogênese. Segundo Ferreira, Kirk e Drigo (2022), a salutogênese tem como característica a preocupação em entender de que forma se as pessoas conseguem produzir saúde mesmo estando em condições adversas. Para Antonovsky, havia a necessidade de questionar os modelos de saúde predominantes, que tratava a saúde sob a ótica do modelo patogênico que apresentava limitação ao tratar da promoção da saúde (FERNANDES *et al.*, 2020).

A concepção de saúde, antes centrada na doença, suscitou a necessidade de uma teoria que pudesse pensar a saúde de outra forma e que pudesse questionar as origens das doenças e a maneira como as pessoas se mantêm saudáveis. Destarte,

a salutogênese possibilita uma série de condições favoráveis para a compreensão da saúde e possibilita direcionar e orientar o trabalho em promoção da saúde nas mais diversas áreas, dentre elas a Educação Física Escolar (FERREIRA; KIRK; DRIGO, 2022).

De acordo com a proposta salutogênica proposta por Antonovsky (1979), as pessoas se movem através do qual ele denominou *continuum* de saúde. Esse Continuum constitui um processo dinâmico e constante, em que os sujeitos se movem e são influenciados por dimensões individuais e sociais. No aspecto individual, as pessoas são impulsionadas pelo SdC, que se refere a uma disposição e capacidade do indivíduo em saber lidar com as situações vividas. Na dimensão social, considera-se o contexto de vida das pessoas, como a situação cultural, econômica e ambiental (ANTONOVSKY, 1996).

Sendo assim, devido à dificuldade em empreender uma proposta pedagógica para o ensino da saúde, que tenha como premissa a promoção da saúde nas aulas de Educação Física Escolar, a concepção de saúde salutogênica torna-se uma alternativa bastante salutar. Deste modo, tem-se uma ampla gama de possibilidades para o trato didático-pedagógico da saúde para a Educação Física escolar a partir da salutogênese:

Também, acreditamos que atuar a partir de uma perspectiva salutogênica nas aulas de EF pode ser visualizada em qualquer tipo de escola, seja pública ou particular. Obviamente que as condições materiais e estruturais são facilitadoras e são limitadoras, além daquilo que os projetos político-pedagógicos definem ao componente curricular EF e, também, as questões que se referem à dimensão da função do professor(a) de EF (seus aspectos formativos, sua percepção social, suas perspectivas, etc.) (OLIVEIRA; MEZZARROBA, 2021, p. 18-19).

Conforme explicado acima, os autores deixam claro que há a necessidade de apoiar a salutogênese como proposta para a valorização da saúde nas práticas pedagógicas de Educação Física Escolar. Nesse sentido, há que se pensar nos aspectos sociais, culturais, comportamentais, orgânicos, teórico-práticos, conceituais, atitudinais e procedimentais, contemplando os estudantes da Educação Infantil, Ensino Fundamental e Ensino Médio. Portanto, é necessário considerar que a Salutogênese é um processo que desperta o potencial do ser humano de viver de

forma mais satisfatória, promovendo a capacidade de superação e recuperação das adversidades.

O modelo salutogênico de Aaron Antonovsky é uma abordagem que pode ser utilizada no ambiente escolar, nas aulas de Educação Física, com alto potencial para a promoção da saúde. A salutogênese aplicada na escola pode fortalecer o SdC dos estudantes através dos seus fatores centrais: compreensibilidade, gerenciabilidade e significância (KLEIN; VOGT, 2019). O modelo salutogênico de saúde modificado e adaptado para as aulas de Educação Física pode servir como um elemento para a promoção da saúde nas escolas.

Como nos assegura Eriksson e Lindström (2005), pode-se dizer que a teoria da salutogênese, proposta por Aaron Antonovsky é considerada na literatura, referente a área da saúde, como uma nova abordagem para a promoção da saúde. O mais relevante, contudo, é constatar que essa abordagem procura compreender o que gera a saúde das pessoas, uma vez que existem pessoas que permanecem bem e conseguem administrar sua vida apesar de condições adversas. Diferentemente da patogênese, que possui como objeto de estudo as doenças, suas causas, formas de tratamento e prevenção, a salutogênese está focada no processo de produção da saúde e a compreensão de como podemos nos manter sadios mesmo após vivenciar situações adversas de estresse.

Em 1971, o sociólogo médico Aaron Antonovsky apresentou as conclusões de um estudo com um grupo de mulheres sobreviventes nos campos de concentração nazistas. Ele constatou que algumas mulheres, apesar de terem passado por situações de estresse, ainda se mantinham com boa saúde física e mental. Antonovsky estava interessado nos fatores que ajudavam as pessoas a manterem uma boa saúde física e mental, que o levou a desenvolver a teoria salutogênica. Conforme explicado acima, é interessante, afirmar que salutogênese constitui-se com um novo paradigma de saúde positiva, diferentemente da abordagem patogênica (ÁLVAREZ *et al.*, 2021).

Conforme verificado, Antonovsky obteve respostas que explicavam como as mulheres possuíam recursos de saúde, mesmo tendo passado pelo Holocausto. Para Eriksson (2022), trata-se inegavelmente de uma mudança de paradigma da patogênese para a salutogênese. O autor deixa claro que a partir das entrevistas com

as mulheres israelenses, surgiu o fator-chave da salutogênese: o SdC. Uma disposição que revela a maneira como uma pessoa encara a vida, bem como sua capacidade para enfrentar situações de estresse.

As autoras Eriksson e Lindström (2005) concordam que a teoria da salutogênese é uma abordagem importante para a promoção da saúde. Na visão das autoras, a salutogênese sustentada pelo SdC se concentra em compreender os fatores que geram a saúde das pessoas e como podemos nos manter saudáveis, diante de situações adversas. Conforme mencionado por Eriksson, o SdC "é uma forma pessoal de pensar, ser e agir, com uma confiança interior, que leva as pessoas a identificar, beneficiar, utilizar e reutilizar os recursos à sua disposição" (ERIKSSON, 2022, p. 65).

Ora, em tese, conforme explicado acima, na salutogênese pode-se priorizar a promoção da saúde na Educação Física Escolar. De acordo Bracht (2019), a promoção da saúde na escola, não pode limitar-se aos aspectos individuais e comportamentais. É preciso, por exemplo, compreender que a Educação Física, na esfera educacional, deve se apoiar numa perspectiva de cunho pedagógico e não apenas biológico. Diante disso, deve-se ensinar para a saúde sustentada na premissa em criar mecanismos para a promoção da saúde. De que forma? Conscientizando os estudantes, instrumentalizá-lo de forma ética e política de forma que eles possam desenvolver hábitos e atitudes em busca da saúde e de sua comunidade.

Entendemos que os modos de viver e de compreender a vida em sociedade extrapolam os aspectos do estilo de vida e da constituição biofisiológica.

Logo, as ações relacionadas à saúde, na perspectiva pedagógica, solicitam o desenvolvimento da promoção da saúde. A promoção da saúde tem como elementos o conceito positivo e multifatorial de saúde, a participação de todos na construção das ações, a ampliação das redes de cuidado e proteção, a multideterminação do processo saúde-doença-cuidado e as estratégias coletivas para o empoderamento das pessoas e para a ação política (OLIVEIRA, 2022, p. 39).

Oliveira (2022) deixa claro na citação acima que a saúde apoiada na concepção pedagógica preza pela promoção da saúde. A promoção da saúde apoiada numa organização pedagógica permite um olhar da Educação Física para além da aptidão física e PCAF. Ao adotar a abordagem supracitada, é possível envolver toda a

comunidade na participação ativa dos indivíduos no cuidado com a sua saúde. Além disso, pode haver um maior engajamento da comunidade em estratégias coletivas que visam a melhoria da saúde de todos.

Pode-se dizer que a Educação para a saúde se constitui como uma possível ferramenta diante das possibilidades para a promoção da saúde. Neste contexto, observamos que a Educação Física, ao considerar uma realidade permeada de informações sobre o ideal de corpo e saúde, pode proporcionar experiências positivas de saúde. Conforme citado acima, convém fornecer condições para o estudante realizar as atividades nas aulas de Educação Física, em como adquirir condições favoráveis quanto a saúde. Assim, a Educação Física como questão pedagógica fica em evidência (OLIVEIRA; GOMES; BRACHT, 2014).

Temos por entendimento, que a abordagem de educação para a saúde apresentada, corrobora tal perspectiva de saúde. Nesse sentido, confirmamos nossa aposta na ideia de que a saúde é, também, uma questão pedagógica primordial para a EF. Nesse sentido, somente os conhecimentos científicos e clínicos não ajudarão na seara de desafios que se encontram pela frente. É necessário ampliar os saberes e as práticas no sentido de empoderar os estudantes e a comunidade escolar para que tenham condições de participarem da construção da sua saúde, ou melhor, dos seus projetos de vida em direção ao bem-estar. (OLIVEIRA; STREIT; AUTRAN, 2020, p. 366).

Conforme citado acima, para a promoção da saúde nas aulas de Educação Física, a saúde deve ser abordada considerando seus aspectos pedagógicos no processo de ensino-aprendizagem. É importante levar os estudantes a compreender melhor o mundo em que vivem, potencializando a autonomia e o esclarecimento dos mesmos. Portanto, a saúde é um tema complexo e composto de múltiplos fatores, e deve ser discutido de forma crítica e reflexiva nas aulas de Educação Física (CARLAN, 2016).

Além disso, é fundamental tornar os estudantes críticos frente às suas condições de vida, discutindo os fatores relacionados às práticas corporais que influenciam na sua saúde. De acordo com Carlan (2016), deve-se reconhecer a saúde como um direito do cidadão e desenvolver a consciência para a promoção dos fatores de proteção da saúde. Isso, mantêm os sujeitos saudáveis, mesmo diante dos fatores de riscos e implica pensar em uma intenção direcionada para a promoção da saúde através de uma concepção salutogênica.

Ao direcionar a abordagem salutogênica para Educação Física nas escolas, o SdC constitui-se como elemento chave. Os componentes que formam o SdC devem ser uma inspiração para a condução das aulas planejadas pelos professores. Eles são: a compreensibilidade se refere capacidade do estudante de compreender e interpretar as informações e eventos que acontecem em sua vida; a capacidade de gerenciamento que está relacionado à habilidade do estudante de lidar com os desafios e demandas da vida, ou seja, sua forma de agir; já a significância se refere à capacidade do estudante de encontrar um significado e sentido na vida (KLEIN; VOGT, 2019).

Ao levar a compreensibilidade, a capacidade de gerenciamento e a significância para as aulas de Educação Física, o estudante deve entender a tarefa (compreensibilidade); ter habilidades mentais para lidar com a tarefa (capacidade de gerenciamento); dar sentido à tarefa (significância). De acordo com Klein e Vogt (2019), os professores devem observar os seguintes pontos:

- a) Na compreensibilidade é importante que os professores de Educação Física expliquem as tarefas e regras de forma adequada para a idade e habilidades cognitivas de cada estudante. A visualização pode ajudar na compreensão das instruções, e é importante que as tarefas de movimento sejam demonstradas para que os estudantes possam ver como são feitas. Além disso, os estudantes devem assumir responsabilidades, como ajudar mutuamente e organizar o equipamento, para promover a compreensão e participação de todos.
- b) Na capacidade de gerenciamento, os professores devem adaptar as tarefas para que cada estudante possa lidar com elas de acordo com suas habilidades físicas e mentais individuais. Em turmas heterogêneas ou inclusivas, pode ser apropriado ter objetivos de aprendizagem diferentes para cada estudante. Isso significa que o professor deve diferenciar as atividades para que cada estudante possa ter sucesso e alcançar seus objetivos de aprendizagem.
- c) Já quanto a significância, os pontos mencionados acima devem ser fundamentais em todas as aulas de Educação Física. A missão mais importante do professor é que seus estudantes compreendam e se sintam motivados a participar das atividades físicas. No entanto, a motivação pode

ser diferente para cada estudante, então o professor deve conseguir explicar por que a tarefa é importante, mas também estar ciente de que cada estudante pode ter uma interpretação diferente da tarefa. Nesse sentido, o princípio de ensino da reflexão é crucial e deve ser uma parte essencial de cada aula de Educação Física.

Pode-se dizer que experiências positivas acumuladas no esporte e na Educação Física, por exemplo, podem fortalecer o SdC e RGRs. Estes recursos podem ser físicos, mentais, emocionais ou sociais, e pode ter um impacto positivo nas experiências futuras dos estudantes. A Educação Física pode criar situações que envolvam tensões e estresse da maneira positiva. Segundo Klein e Vogt (2019, p. 193), "a tensão mental pode ser criada ao procurar uma tática ideal, a tensão emocional quando um jogo está no ponto crítico e a tensão social quando os estudantes têm que cooperar [...]".

Os RGRs, conceito criado por Antonovsky (1979,1987), são os meios pelos quais uma pessoa, grupo ou comunidade pode melhorar suas habilidades para lidar com estressores e contribuir para o desenvolvimento do SdC. Tais recursos incluem os seguintes fatores: recursos materiais, conhecimento e inteligência, identidade do ego, estratégias de enfrentamento, apoio social, apego as raízes culturais, estabilidade cultural, atividades de rituais, religião, filosofia, orientação preventiva de saúde e fatores genéticos (IDAN; ERIKSSON; AL-YAGON, 2022).

De acordo com Oliveira e Mezzaroba (2021), um forte SdC vai ser desenvolvido quando estiverem disponíveis os RGRs. Estes podem ser físicos, mentais, emocionais ou sociais que na Educação Física, podem criar experiências de gerenciamento da tensão e estresse de maneira positiva. Nesse sentido, a tensão física pode se originar um movimento que cause uma certa exaustão, a tensão mental pode ser estimulada ao ir em busca de uma tática que seja ideal, a tensão emocional ocasionada por um jogo em seu ponto crítico e a tensão social que pode ser originada ao cooperar, na tentativa do estudante em resolver uma tarefa de um determinado movimento (KLEIN; VOGT, 2019).

A Educação Física sob uma perspectiva salutogênica é benéfica para a saúde dos estudantes. No entanto:

[...] a Educação Física também pode impedir o desenvolvimento da saúde dos estudantes de muitas maneiras diferentes. Se saúde é algo que os estudantes podem aprender, então eles também podem aprender sobre coisas que impedem o desenvolvimento da saúde, por exemplo, 'esse movimento não é algo para mim', 'que meu corpo está todo errado', 'que sou desajeitado', 'que sou gordo' ou 'que sempre fico de fora'. Desta forma, atividade física, esporte ou movimento não significa necessariamente boa saúde, o que significa que a lógica de que mais atividade física levará a uma saúde melhor não é tão simples quanto na perspectiva patogênica. Visto de uma perspectiva salutogênica, pode ser que o movimento ou a atividade física, e não apenas a falta de atividade física, prejudique a saúde dos estudantes. Para alguns estudantes, pode até ser recomendado que, para melhorar a saúde, eles não participem da Educação Física como disciplina escolar (QUENNERSTEDT, 2019, p. 7).

Fica evidente, diante do que foi apresentado, que a teoria proposta por Antonovsky denominada salutogênese é considerada uma nova forma de abordagem para a promoção da saúde nas aulas de Educação Física. A salutogênese incentiva a participação do estudante e sua interação com os professores, na busca do seu empoderamento e fortalecimento dos fatores que promovem a saúde. No ambiente educacional, os RGRs e o SdC são essenciais para aumentar a capacidade de enfrentamento dos estudantes e produzir saúde.

3 CAMINHOS METODOLÓGICOS

3.1 NATUREZA DA PESQUISA

A pesquisa foi qualitativa com uso da abordagem do professor enquanto pesquisador de sua própria prática. Tratou-se de uma pesquisa em que o campo se desenvolveu nas aulas de EF para o Ensino Médio, a partir da tematização da saúde.

3.2 CONTEXTO E PARTICIPANTES DA PESQUISA

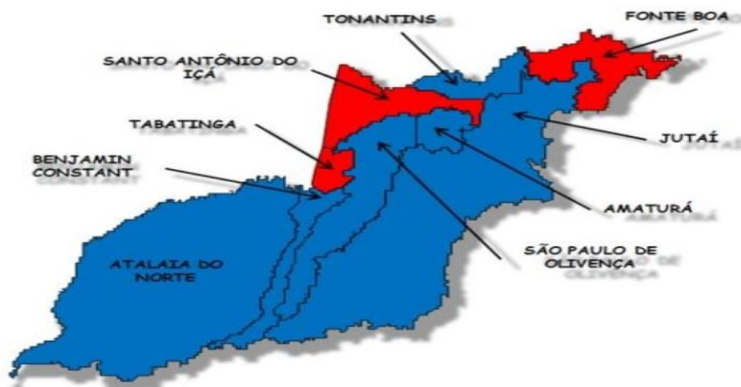
A pesquisa foi desenvolvida em uma Escola pública de Ensino Médio no município de Fonte Boa/AM, situada na Região do Alto-Solimões, a 680 km da capital Manaus. O Decreto-Lei Estadual nº 68, de 31 de março de 1938, criou o Município de Fonte Boa. De acordo com dados do Censo Demográfico do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) 2010, o município conta com 22.817 habitantes.

Figura 1 - Mapa de localização do município de Fonte Boa, estado do Amazonas



Fonte: IBGE (2022).

Figura 2 - Mapa dos limites do município.



Fonte: GOVERNO DO ESTADO DO AMAZONAS (2018).

A pesquisa foi produzida na única escola que oferta o Ensino Médio no município de Fonte Boa/AM. Trata-se do Centro de Tempo Integral (CETI) Professora Naíde Lins de Albuquerque, que conta com 21 salas de aula e uma sala de recursos especiais, equipada para atender estudantes da educação especial, sala de dança, música, lutas, piscina, fanfarra, auditório, quadra de esportes, biblioteca e refeitório, numa área de 7,7 mil metros quadrados.

A história do CETI Naíde Lins de Albuquerque é marcada por um profundo compromisso com a educação de qualidade e o desenvolvimento da comunidade do município de Fonte Boa. Inaugurada em 31 de março de 2023, em um dia simbólico por conta do aniversário do município, a escola representa um marco importante, não apenas para a cidade, mas, também para a homenagem à professora Naíde Lins de Albuquerque, cuja dedicação e amor à profissão docente, marcaram gerações passadas. O nome escolhido para a instituição é uma homenagem justa à professora que, durante os anos de 1940, desempenhou um papel fundamental na formação das crianças de Fonte Boa. Seu compromisso e paixão pelo ensino deixaram uma marca indelével na comunidade, e sua família, com influência social e política, reforçou ainda mais a importância de seu legado.

A inauguração do CETI Naíde Lins de Albuquerque ocorreu em uma cerimônia histórica, que contou com a presença do governador do Amazonas, Wilson Lima, de deputados federais e estaduais, da secretária de Estado Educação e Desporto Escolar

Maria Josepha Penella Pêgas Chaves e da secretária executiva adjunta do interior Ana Maria Araújo de Freitas que entenderam a relevância desse marco para o desenvolvimento educacional do município. A participação ativa da sociedade fonteboense, representada por diversos segmentos, incluindo vereadores, professores, agricultores, pescadores, profissionais da saúde e, é claro, estudantes, refletiu o profundo vínculo entre a escola e a comunidade.

A gestão do CETI foi confiada a dois profissionais de destaque na área educacional: o professor Francisco Alencar Coelho, nomeado Diretor geral, e o professor João Coelho de Souza, Administrador de Educação. Ambos, assumiram a responsabilidade de garantir o bom funcionamento de todos os setores da escola, promovendo um ambiente propício ao aprendizado e crescimento dos estudantes.

A aula inaugural, realizada em 13 de maio do mesmo ano, foi um momento emocionante e inspirador para toda a comunidade escolar. Diversas personalidades estiveram presentes, incluindo a psicóloga e Irmã Celita, o psicólogo e padre Mário Cabral, o Coordenador Regional de educação da Secretaria de Educação e Desporto Escolar (SEDUC) Ronildo Bonet, o professor Sebastião Lima e a Doutora Cilene Feitosa. A música "Família do Brasil", do padre Zezinho, foi entoada, trazendo à tona a importância da união e do comprometimento com a educação.

O CETI Naíde Lins de Albuquerque não é apenas uma instituição de ensino; é um símbolo de dedicação, crescimento e evolução para a cidade de Fonte Boa. Seu nome carrega a memória da professora que moldou vidas e a esperança de um futuro melhor através da educação integral. Com uma equipe comprometida e uma estrutura preparada, numa escola sob o regime de ensino de tempo integral, está destinada a criar um impacto duradouro na formação das gerações presentes e futuras.

Figura 3 – Frente do CETI Professora Naíde Lins de Albuquerque.



Fonte: Acervo Pessoal.

O CETI é composto por 648 estudantes, sendo distribuídos 285 no 1º Ano, 188 no 2º Ano e 175 no 3º Ano. Há um total de 21 turmas no Centro, sendo 08 turmas do 1º ano, 07 turmas do 2º ano e 6 turmas do 3º ano.

O grupo de participantes desta pesquisa foi formado pelos estudantes do terceiro ano matutino, sendo, ao todo, 27 homens e 25 mulheres, a grande maioria com traços indígenas e foram os escolhidos como público da pesquisa devido ao fato de apresentarem o menor índice de evasão, o que garantiu a exequibilidade da pesquisa.

Os critérios de inclusão dos estudantes foram: 1) estar regularmente matriculado na EEWF; 2) frequentar regularmente as turmas dos 3º anos do Ensino Médio; 3) estar participando regularmente das aulas de Educação Física. Para a exclusão, foi utilizado o seguinte critério: 1) solicitar ser retirado do estudo; 2) mudar

de escola (para outro município); 3) não completar alguma etapa da colheita dos dados.

3.3 O PROFESSOR ENQUANTO PESQUISADOR DE SUA PRÁTICA QUE SE BASEIA EM EXPERIMENTOS DE ENSINO

Como educadores, é importante avaliar e melhorar continuamente nossas práticas de ensino. Uma forma de o fazer é através de experimentos de ensino, que envolve uma postura de examinar as nossas crenças subjacentes sobre o ensino e a aprendizagem e alinhá-las com as nossas práticas de sala de aula.

Na pesquisa baseada em experimentos de ensino, a metodologia de ensino abrange uma ampla gama de técnicas e processos que visam proporcionar treinamento e educação eficazes aos estudantes em diversas áreas. Ao realizar uma pesquisa sobre experiências de ensino, podemos explorar abordagens inovadoras, experimentar diferentes estratégias de ensino e refinar os métodos pedagógicos. Pariz e Machado (2011) enfatizam que um dos principais objetivos da pesquisa de experimentos de ensino é desenvolver estratégias e metodologias de ensino baseadas em evidências empíricas e nas melhores práticas. Através de pesquisa e experimentação contínua, podemos adaptar as nossas práticas de ensino para melhor atender às diversas necessidades de aprendizagem dos estudantes e criar ambientes de aprendizagem envolventes e eficazes.

Um dos resultados significativos da investigação em experiências de ensino é a melhoria dos resultados do processo de ensino-aprendizagem. A experimentação no processo educacional oferece uma oportunidade para explorar novas formas de envolver os estudantes no processo de aprendizagem. A aprendizagem baseada na investigação, que coloca os alunos no centro do seu processo de desenvolvimento, aumenta o envolvimento desses, as competências de pensamento crítico e a produção de conhecimentos. Nas práticas de pesquisa em experiências de ensino, os educadores podem criar espaços de aprendizagem dinâmicos e interativos que levam a uma melhor compreensão entre os estudantes.

3.4 OBSERVAÇÃO PARTICIPANTE

A observação participante é um método de pesquisa que envolve a imersão em um determinado ambiente social ou grupo para obter uma compreensão profunda de seus comportamentos, atitudes e experiências. É um tipo de pesquisa qualitativa que permite ao pesquisador observar e participar do cenário que está estudando. No contexto do ensino, a observação participante pode ser uma ferramenta valiosa para os educadores obterem informações sobre as experiências de aprendizagem dos seus estudantes e identificarem áreas de melhoria. Este método envolve a participação ativa do professor na sala de aula e a observação dos comportamentos e interações dos estudantes com o ambiente de aprendizagem. Ao fazer isso, o professor pode obter uma compreensão mais abrangente das necessidades de seus estudantes e adaptar suas estratégias de ensino de acordo (KRUG *et al.*, 2017).

Na Educação Física, a observação participante pode fornecer uma riqueza de informações sobre a participação dos estudantes nas aulas. Ao participar ativamente em atividades físicas ao lado dos seus estudantes, os professores podem obter uma melhor compreensão dos desafios e barreiras que eles enfrentam para alcançar os objetivos de saúde. Além disso, a observação participante pode ajudar os professores a identificar áreas onde podem melhorar as suas estratégias de ensino e envolver melhor os seus estudantes na cultura corporal de movimento. Este método também pode fornecer informações valiosas sobre a eficácia dos programas de Educação Física existentes e ajudar os professores a desenvolver abordagens novas e inovadoras para promover a saúde e estilos de vida saudáveis (MOLINA; FREIRE; MIRANDA, 2015).

Antes de embarcar na observação participante, foi essencial estabelecer objetivos e questões de pesquisa claros. Assim, pude concentrar a minha atenção e observações em aspectos relevantes do ambiente de aprendizagem e extrair o que fosse necessário para compor o diário de campo. Os objetivos da pesquisa incluíram a compreensão dos níveis de envolvimento dos estudantes, das interações professor-aluno e da eficácia dos métodos de ensino. O desenvolvimento de questões de investigação ponderadas orientou o processo de observação e ajudou a recolher dados significativos.

A seleção das aulas apropriadas foi uma etapa crucial. Considerei fatores como a série dos alunos e o foco específico da aula. Foi importante escolher aulas que se alinhassem com os objetivos e questões da pesquisa estabelecidos anteriormente. Ao selecionar uma variedade de aulas com características diferentes, pude obter uma compreensão abrangente da dinâmica nos ambientes da Educação Física. Além disso, precisei obter o consentimento dos administradores escolares, professores e participantes antes de realizar observações para garantir que as considerações éticas fossem atendidas.

Construir relacionamento com os participantes foi essencial. Busquei estabelecer confiança e comunicação aberta com os estudantes para criar um ambiente propício para observação e coleta de dados. Expliquei claramente o objetivo do estudo, os procedimentos envolvidos na observação e a confidencialidade dos dados coletados. Construir relações positivas com os participantes não só melhorou a qualidade da observação, mas também ajudou a enfrentar os desafios potenciais que surgiram durante o processo de investigação. Ao promover um sentimento de colaboração e respeito mútuo, garanti uma experiência de observação participante profícua e produtiva.

Desta forma, a observação participante no presente estudo permitiu que se obtivesse uma compreensão mais abrangente das experiências e necessidades dos estudantes, permitindo adaptar as estratégias de ensino para melhor atender às necessidades dos estudantes acerca da temática proposta. Além disso, a observação participante ajudou a identificar áreas onde se pode melhorar as estratégias de ensino e envolver melhor os estudantes em busca da saúde.

3.5. DIÁRIO DE CAMPO COMO FONTE DE REGISTRO

Para a produção de dados de maneira escrita, foi utilizado o recurso do diário de campo para sustentar os objetivos propostos. Segundo Alves *et al.* (2018), o diário de campo é uma ferramenta essencial para professores de Educação Física documentarem seus planos de aula e desenvolvimento curricular. Isso inclui delinear os objetivos e metas de cada lição, bem como as atividades e exercícios que serão utilizados para alcançá-los. Ao registrar esta informação, os professores podem refletir

sobre as suas práticas de ensino e fazer ajustes para melhorar os resultados de aprendizagem dos estudantes. O diário também pode servir como referência para o planejamento de aulas futuras, garantindo que os professores aproveitam os sucessos anteriores e abordam áreas a melhorar. Além dos planos de aula, os professores também podem documentar os seus esforços de desenvolvimento curricular, incluindo investigação e colaboração com colegas para desenvolver e implementar novos programas e iniciativas.

Desta forma, pensando em um instrumento que pudesse subsidiar os resultados da pesquisa, elaborou-se um diário de campo. Ao documentar as atividades, obtive informações valiosas sobre meu crescimento e desenvolvimento profissional ao longo do tempo. Esta prática permitiu que acompanhasse os meus sucessos, desafios e áreas de melhoria, promovendo uma compreensão mais profunda das minhas capacidades como profissional da área. Além disso, incentivei os estudantes a estabelecer metas pessoais, monitorando seus progressos em direção a essas metas e comemorar suas conquistas ao longo do caminho. Através da reflexão regular e da autoavaliação, os estudantes puderam aumentar a sua autoconsciência, motivação e compromisso com a Educação Física.

A consistência e as atualizações regulares foram aspectos fundamentais para manter o meu diário de campo eficaz. Ao registrar observações, reflexões e experiências, pude acompanhar o progresso dos alunos e identificar áreas de melhoria. Reservava sempre um tempo dedicado todos os dias para atualizar o diário estabelecendo uma rotina e garantindo que detalhes importantes não fossem esquecidos.

Assim, o diário de campo se mostrou como um aspecto crucial do desenvolvimento pessoal e profissional e como ferramenta que sustentasse os resultados da pesquisa. Ao manter um registro das experiências das aulas, pude refletir sobre minhas práticas, identificar áreas de melhoria e definir metas para o crescimento futuro. Além disso, o diário de campo ajudou a acompanhar o próprio progresso do pesquisador.

3.6 ANÁLISE DOS DADOS

A análise seguiu uma perspectiva dialógica, focada no processo de ação-reflexão-ação. Assim, constituiu-se em um relato reflexivo da experiência desenvolvida na investigação. Esse processo desempenhou um papel significativo no meu crescimento e desenvolvimento pessoal. Uma situação particular em que utilizei esse processo foi durante o planejamento e na ministração das aulas, que estiveram orientadas na salutogênese a partir dos objetivos de aula. Essa teoria, forneceu base analítica para uma reflexão mais aprofundada da prática pedagógica e do relato que compõe esta dissertação.

3.7 QUESTÕES ÉTICAS

Toda pesquisa com seres humanos envolve riscos aos participantes. Nesta pesquisa os riscos foram: quebra de anonimato, constrangimentos ou desconfortos durante a divulgação dos resultados parciais. Para minimizar tais riscos, foram adotados os seguintes protocolos: preservação da identidade do participante da pesquisa; apreciação previamente dos instrumentos que foram utilizados e, se necessário a alteração ou retirada de algo que causasse desconforto ao indivíduo; realização da pesquisa em mais de uma seção, para diminuir o cansaço. Os documentos produzidos ficarão guardados com o pesquisador em repositório particular e só serão utilizados para fins acadêmicos (educacionais e científicos).

Também são esperados os seguintes benefícios com esta pesquisa: fortalecimento da Educação Física Escolar e produção de políticas de educação que favoreçam o seu ensino nas escolas, inclusive, na perspectiva da saúde. Para os participantes da pesquisa, são esperados os benefícios: refletir sobre suas concepções de saúde para tomada de decisões mais saudáveis no cotidiano escolar e em sua vida, participar de aulas tematizadas com uma perspectiva ampliada de saúde, possibilitando maior reflexão e a produção de um caderno pedagógico para o ensino do tema da saúde nas aulas de Educação Física.

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e pesquisa da Universidade Federal do Amazonas com o nº de parecer 6.115.590, pois o pesquisador cumpriu as determinações da Res. 466/2012. A pesquisa de campo ocorreu após o parecer de

aprovação enviado pelo CEP. Os estudantes envolvidos na pesquisa tiveram seus TCLE's assinados pelos pais ou responsáveis como forma de autorização. Também, assinaram um termo de assentimento confirmando sua anuência em participar da pesquisa. Foi encaminhada também, uma Carta de Apresentação do Projeto à direção da escola.

3.8 CONSTRUÇÃO DO PRODUTO EDUCACIONAL

O produto educacional se materializa como um caderno pedagógico e foi construído a partir de elementos considerados necessários: conceito norteador; investigação empírica; linguagem acessível; apresentação estética.

O conceito norteador foi o de salutogênese. A partir da teoria da salutogênese, foi possível desenvolver uma abordagem mais abrangente à educação para a saúde que vai além do currículo tradicional de Educação Física. Incorporar a salutogênese no currículo da Educação Física envolve a adoção de concepções pedagógicas de base crítica, em que os estudantes devem ser levados a uma compreensão dos conceitos de educação e formação crítica. Nessa esteira, os estudantes podem aprender e adotar uma abordagem mais proativa na produção de sua saúde e bem-estar, o que pode trazer benefícios duradouros para além da sala de aula.

A partir da investigação empírica nas aulas de Educação Física do Ensino Médio, pudemos estruturar a base operacional do produto. Primeiramente, as informações construídas a partir do planejamento e ministração das aulas relacionadas ao tema da saúde foram sintetizadas. A base do produto foram os planos de aulas e as temáticas abordadas acerca da saúde nas aulas de Educação Física com um enfoque na salutogênese.

Com relação à linguagem acessível, buscamos trazer uma escrita didática e objetiva para o entendimento do professor. Nesse sentido, apresentamos uma linguagem mais fluida prezando por uma estrutura textual bem definida e dinâmica, assim, garantindo fácil acesso às informações. Utilizamos uma linguagem menos técnica acerca dos conceitos de salutogênese e saúde, imprimindo uma leitura dinâmica.

Após termos passado pelos elementos anteriores, foi o momento de pensarmos a apresentação estética. De maneira geral, a estrutura visual, gráfica e estética foi

pensada em razão da necessidade de objetivar o conteúdo e explorá-lo de forma didática e de fácil assimilação dos professores, tornando uma leitura mais fluída. Foram usadas figuras, inclusive a de um avatar que dialoga com os professores. Também, foi escolhida uma fonte de texto e tamanho adequados para a leitura virtual, já que o caderno estará disponível como e-book.

4 EXPERIÊNCIAS DE ENSINAR CONTEÚDOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA A PARTIR DE UMA ORIENTAÇÃO SALUTOGÊNICA

4.1 ORIENTANDO O PLANEJAMENTO DAS AULAS: UM DIÁLOGO ENTRE SALUTOGÊNESE E AS DIMENSÕES DOS CONTEÚDOS

O planejamento de aulas orientado pela teoria da salutogênese trouxe possibilidades reflexivas para a identificação das dimensões do conteúdo e sua relação com os pilares do conceito de SdC. A análise das dimensões do conteúdo relacionada nos planos de aula proporcionou uma abordagem abrangente, considerando as dimensões conceitual, procedimental e a atitudinal.

4.1.1 As dimensões do conteúdo e sua relação com os pilares do senso de coerência

As dimensões do conteúdo referem-se aos diferentes aspectos do conteúdo que precisam ser considerados na criação de materiais educacionais. Essas dimensões vão além do conteúdo superficial e levam em consideração os aspectos conceituais, procedimentais e atitudinais do assunto do qual os estudantes têm o direito de apreender e desenvolver para suas vidas. A dimensão conceitual refere-se ao conhecimento e compreensão do conteúdo (saber sobre). A dimensão procedimental concentra-se nas competências e habilidades realizadas a partir do conteúdo (saber fazer). A dimensão atitudinal diz respeito aos valores, crenças e atitudes adotadas ou desenvolvidas como resultado do envolvimento com o conteúdo (saber ser) (MALDONADO; BOCCHINI, 2014).

Compreender a importância das dimensões do conteúdo é crucial para o ensino de conteúdo eficaz e envolvente. Ao considerar todas as três dimensões, os educadores podem criar experiências de aprendizagem mais abrangentes e completas para os seus estudantes. O conteúdo que se concentra apenas numa dimensão pode não ser tão eficaz na promoção da aprendizagem profunda e pode não envolver totalmente os estudantes no assunto. Ao incorporar todas as três dimensões, os educadores podem ajudar os estudantes a ver a relevância e as

aplicações práticas do conteúdo, levando a experiências de aprendizagem mais significativas (FILATRO; CAIRO, 2017).

Os elementos das dimensões do conteúdo podem variar dependendo do assunto e do contexto. Por exemplo, na Educação Física, a dimensão conceitual pode centrar-se nos princípios científicos do movimento, enquanto a dimensão procedimental pode centrar-se no desenvolvimento de competências motoras. A dimensão atitudinal pode centrar-se na promoção de uma atitude positiva em relação à atividade física, buscar escolhas de estilo de vida saudáveis e aprender a ser e estar no mundo, sendo mais solidário, justo e democrático (BERNE et al., 2013). Compreender os elementos específicos das dimensões do conteúdo para um determinado assunto pode ajudar os educadores a ensinar conteúdo que seja relevante e envolvente para os seus estudantes (DUDECK; MOREIRA, 2011).

Incorporar dimensões de conteúdo no currículo de Educação Física pode melhorar a experiência de aprendizagem do estudante. Ao fornecer uma compreensão mais abrangente do contexto histórico, dos princípios fundamentais e dos valores associados à Educação Física, os estudantes podem apreciar melhor a importância da Práticas Corporais e Atividades Físicas (PCAF) e o seu papel na promoção da saúde e do bem-estar geral (MALDONADO; BOCCHINI, 2014). Ao incorporar as dimensões do conteúdo à Educação Física, os estudantes podem desenvolver uma compreensão mais profunda e complexa do assunto, o que pode levar a um maior envolvimento, motivação e interesse na aprendizagem.

Outra razão importante para incorporar dimensões de conteúdo na Educação Física é incentivar a PCAF ao longo da vida. Ao ensinar aos estudantes as habilidades e competências necessárias para praticar atividade física, eles podem desenvolver um maior senso de confiança e autoeficácia no seu bem-estar (SILVA et al., 2022).

O desenvolvimento de habilidades e competências holísticas é outra razão importante para incorporar dimensões de conteúdo na Educação Física. Ao enfatizar as dimensões intrapessoais e interpessoais da Educação Física, os estudantes podem desenvolver importantes competências sociais e pessoais. Isso pode incluir o desenvolvimento de experiências estéticas, emocionais e lúdicas que contribuem para o bem-estar geral e o crescimento pessoal. Além disso, ao enfatizar a competência e os valores éticos, os estudantes podem desenvolver um maior sentido de responsabilidade e empatia para consigo próprios e para com os outros (DARIDO,

2011). No geral, a incorporação de dimensões de conteúdo na Educação Física pode contribuir para o desenvolvimento e processo de evolução e aprendizado de indivíduos, com um forte senso de identidade e um compromisso com a PCAF e de evolução como um ser mais justo, solidário e democrático.

A partir do que observamos nas dimensões do conteúdo, vemos que na teoria da Salutogênese, o conceito de SdC é constituído por três pilares. O primeiro pilar é a compreensibilidade, que envolve dar sentido às experiências de vida de alguém. Isto significa compreender os acontecimentos e circunstâncias que moldaram a vida de alguém e ser capaz de ver como eles se encaixam numa narrativa coerente. No contexto da educação, este pilar enfatiza a importância de criar um ambiente de aprendizagem que promova o pensamento crítico e a reflexão, permitindo aos estudantes fazer conexões entre diferentes conceitos e ideias. Ao desenvolver um senso de compreensão, os estudantes podem compreender melhor suas próprias experiências e o mundo ao seu redor, levando a um maior SdC e bem-estar (OLIVA *et al.*, 2019).

O segundo pilar do SdC é a gerenciabilidade, que se refere a sentir-se equipado para lidar com os desafios da vida. Na educação, isso significa fornecer aos estudantes as ferramentas e os recursos necessários para enfrentar situações difíceis e superar obstáculos. Isso inclui não apenas habilidades acadêmicas, mas também habilidades socioemocionais, como resiliência, autorregulação e resolução de problemas. Ao desenvolver um sentido de capacidade de gestão, os estudantes podem sentir-se mais confiantes e capazes na sua capacidade de lidar com os desafios que podem enfrentar na escola e fora dela (COUTINHO; HEIMER, 2014).

O terceiro e último pilar da teoria SOC é a significância. Isso se refere a ver a vida como significativa e valiosa e a encontrar um senso de propósito e direção na vida. Na educação, isto significa ajudar os estudantes a ligar a sua aprendizagem aos seus valores e objetivos pessoais, e a ver como a sua educação pode contribuir para um maior sentido de propósito e realização. Ao desenvolver um senso de significado, os estudantes podem se sentir mais engajados e motivados em seu aprendizado, levando a um maior sucesso acadêmico e bem-estar geral. Juntos, estes três pilares do SdC fornecem uma estrutura para a compreensão da importância das dimensões conceituais, procedimentais e atitudinais na educação, e destacam a necessidade de

uma abordagem holística à aprendizagem que aborde a pessoa como um todo (OLIVA et al., 2019).

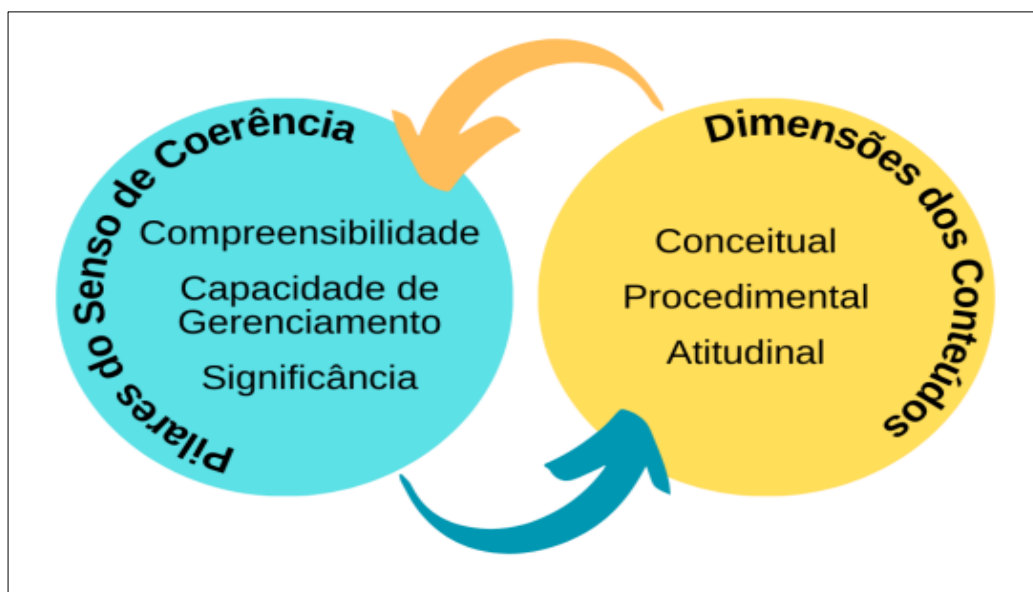
Como visto, a dimensão conceitual da educação refere-se à aquisição de conhecimento e compreensão do conteúdo. É essencial que os estudantes compreendam os conceitos e princípios subjacentes ao assunto para desenvolver um SdC. De acordo com o conceito do SdC de Antonovsky, a compreensibilidade é um dos três pilares que contribuem para a capacidade de uma pessoa de lidar com os estressores e os desafios. Nesse sentido, os professores devem garantir que seus estudantes tenham uma compreensão clara dos conceitos e princípios do conteúdo para desenvolver um SdC. Em estudo realizado por Darido em 2004 constatou-se que a dimensão conceitual é uma das três dimensões de conteúdo que os professores devem focar em suas práticas docentes.

A dimensão procedimental da educação refere-se à aquisição de competências e habilidades para aplicar os conhecimentos adquiridos. É essencial que os estudantes desenvolvam habilidades para gerenciar o conteúdo para desenvolver um SdC. Desta forma, os professores devem garantir que seus estudantes tenham as competências e habilidades necessárias para administrar o conteúdo e desenvolver um SdC. Embora possa haver ênfase em certas dimensões, como apontado por Silva *et al.* (2022), os professores devem procurar abordar todas as três dimensões nas suas práticas de ensino.

A dimensão atitudinal da educação refere-se à aquisição de valores, crenças e atitudes em relação ao conteúdo frente as relações sociais estabelecidas com os outros. É essencial que os estudantes desenvolvam uma atitude positiva em relação ao conteúdo para desenvolver um SdC. Assim, os professores devem garantir que seus estudantes desenvolvam uma atitude positiva em relação ao conteúdo a partir das relações sociais estabelecidas com os outros para desenvolver um SdC.

Diante disto, é possível perceber que há elementos significativos das relações entre as dimensões dos conteúdos e os pilares do SdC, conforme evidenciado pela Figura 4.

Figura 4 – Relações entre as dimensões dos conteúdos e os pilares do Senso de Coerência.



Fonte: O autor (2024).

Os pilares da compreensibilidade, capacidade de gerenciamento e significância dentro do SdC desempenham um papel crucial na forma como os indivíduos lidam com os estressores em suas vidas. Quando os indivíduos têm uma compreensão clara do seu ambiente, sentem-se capazes de gerir desafios e encontram propósito e significado nas suas experiências, estão mais bem equipados para: - Identificar estressores; - Desenvolver estratégias de enfrentamento; - Buscar apoio social; - Manter uma perspectiva positiva. Estes pilares não só melhoram a capacidade de um indivíduo para lidar com os estressores, mas também promovem uma sensação de capacitação e controle sobre as suas circunstâncias. A compreensão dos componentes do SdC pode orientar ações destinadas a aumentar a capacidade de enfrentamento e o bem-estar dos indivíduos, especialmente face à adversidade e à incerteza.

A compreensibilidade, como um dos pilares do senso de coerência, desempenha um papel crucial na formação da percepção do mundo de um indivíduo e na sua capacidade de navegar por ele. Este pilar abrange a compreensão do meio ambiente, que envolve a compreensão da intrincada rede de relações, sistemas e influências que constituem o ambiente. Ao terem uma compreensão clara do ambiente, os indivíduos podem tomar decisões mais informadas, antecipar potenciais

desafios e adaptar-se eficazmente às novas circunstâncias. Esta dimensão de compreensibilidade é essencial para promover um sentido de coerência e estabilidade na vida de uma pessoa, pois fornece uma base de conhecimento e consciência à qual recorrer em diversas situações (BARROS et al., 2022).

Outra dimensão da compreensibilidade dentro do pilar do senso de coerência é a capacidade de prever e controlar situações. Este aspecto gira em torno da capacidade de um indivíduo de antecipar resultados, identificar padrões e exercer um certo grau de influência sobre suas circunstâncias. Ao desenvolver esta capacidade, os indivíduos podem melhorar o seu sentido de agência e capacitação, o que pode contribuir para uma maior confiança, resiliência e adaptabilidade face aos desafios. A clareza na interpretação de eventos e padrões é um componente-chave desta dimensão, pois permite que os indivíduos compreendam situações complexas, façam escolhas estratégicas e tomem medidas proativas em direção aos seus objetivos (COUTINHO; HEIMER, 2014).

A clareza na interpretação de eventos e padrões é outra dimensão crucial da compreensibilidade dentro do pilar do senso de coerência. Esta dimensão enfatiza a importância de perceber eventos, experiências e relacionamentos de uma forma coerente e significativa, permitindo que os indivíduos obtenham *insights*, aprendam com experiências passadas e tomem decisões informadas. Quando os indivíduos conseguem interpretar eventos e padrões com clareza, estão mais bem equipados para navegar na incerteza, resolver conflitos e cultivar um sentido de propósito e direção nas suas vidas. Ao aprimorar essa habilidade, os indivíduos podem desenvolver uma compreensão mais profunda de si mesmos e do mundo ao seu redor, levando a um maior bem-estar e a uma existência mais gratificante em geral (BARROS et al., 2022). Compreendemos que os elementos comentados aqui acerca da compreensibilidade vão se interrelacionar com os demais pilares do SdC, visto que eles estão sempre interligados. A seguir, passamos ao próximo pilar.

O pilar da capacidade de gerenciamento dentro da construção do senso de coerência enfatiza a importância de ter recursos e habilidades adequadas para enfrentar os desafios de forma eficaz. Esta dimensão desempenha um papel crucial na capacidade de um indivíduo navegar através de vários estressores e adversidades na vida, contribuindo para o enfrentamento e o bem-estar geral. Ao acessar e mobilizar os recursos e competências necessários, os indivíduos podem enfrentar as

dificuldades com um sentido de confiança e competência, aumentando a sua capacidade de superar obstáculos e alcançar resultados positivos. As dimensões da gerenciabilidade incluem: - Acesso a recursos externos; - Estratégias internas de enfrentamento; - Habilidades para resolver problemas (ORTIZ-GRANJA *et al.*, 2020).

Para os autores supramencionados, um aspecto fundamental da capacidade de gerenciamento é a utilização de estratégias de enfrentamento adaptativas para enfrentar os estressores e os desafios. O *coping* adaptativo envolve a capacidade de ajustar as próprias respostas e comportamentos de uma forma flexível e construtiva, permitindo aos indivíduos gerir eficazmente situações e emoções difíceis. Ao empregar estratégias de enfrentamento adaptativas, os indivíduos podem aumentar a sua resiliência, reduzir o impacto negativo dos estressores e manter um sentido de controle sobre as suas circunstâncias. Algumas estratégias de enfrentamento adaptativas comuns incluem: - Reenquadramento positivo; - Busca de apoio social; - Envolver-se em atividades de autocuidado.

Outro componente essencial da capacidade de gerenciamento é cultivar um senso de controle e eficácia no manejo dos estressores. Esta dimensão centra-se nas crenças dos indivíduos na sua capacidade de influenciar os resultados e navegar através das adversidades com sucesso. Ao promover um sentido de controle, os indivíduos podem capacitar-se para tomar medidas proativas, tomar decisões informadas e gerir eficazmente situações desafiantes. Esta sensação de eficácia contribui para uma maior sensação geral de bem-estar e resiliência, permitindo aos indivíduos enfrentar as incertezas da vida com confiança e determinação (BARROS *et al.*, 2022).

Estar motivado é algo essencial para poder seguir em frente no enfrentamento dos estressores. Nesse sentido, o pilar da significância emerge como elemento equalizador em conjunto com os dois pilares anteriormente citados. Compreender a vida, ter acesso e mobilizar recursos e estar motivado é algo preponderante para o fortalecimento do senso de coerência. Estabelecer uma visão otimista para a vida solicita uma mobilização de sentidos para se dedicar a uma tarefa. De alguma maneira, podemos conceber que essas relações ocorrem por uma perspectiva pessoal (motivação intrínseca) e por mediações externas (motivação extrínseca). Também, é necessário destacar que a motivação depende das relações sociais, condições de vida e aspectos culturais. Por isso, Antonovsky (1979) diz que os

elementos que fortalecem ou enfraquecem o senso de coerência irão variar de cultura para cultura.

É fundamental compreender a importância de incorporar o SdC na Educação Física Escolar. Como visto, SdC refere-se à capacidade de um indivíduo de perceber o mundo como significativo, gerenciável e compreensível. Ao incorporar o SdC na Educação Física, os estudantes podem desenvolver uma visão positiva em relação à PCAF, levando à melhoria da saúde. Além disso, os professores de Educação Física podem desempenhar um papel vital na promoção do SdC nos estudantes.

Existem diversas estratégias que os professores de Educação Física podem utilizar para promover o desenvolvimento do SdC dos estudantes (BATISTA et al., 2021; SILVA, 2011). Estas estratégias incluem a criação de um ambiente de aprendizagem inclusivo e de apoio, incentivando a participação ativa, proporcionando oportunidades de interação social e oferecendo oportunidades de autorreflexão e autoavaliação. Ao implementar estas estratégias, os professores de Educação Física podem ajudar os estudantes a desenvolver um sentimento de pertença e de propósito, levando a um fortalecimento do SdC.

Incorporar ações pedagógicas que abordem o fortalecimento do SdC na Educação Física escolar pode trazer inúmeros benefícios para os estudantes (MACHADO, 2017). Os estudantes com SdC mais elevado são mais propensos a praticar PCAF, levando a uma melhor saúde física bem como, estimular a formação cidadã como, um espírito crítico e democrático. Além disso, o SdC tem sido associado à melhoria do desempenho acadêmico, à redução do estresse e ao aumento do bem-estar geral. Ao promover o SdC na Educação Física Escolar, os estudantes podem desenvolver uma atitude positiva em relação à PCAF, levando a benefícios a longo prazo para a sua saúde.

4.1.2 O processo de planejamento a partir das dimensões do conteúdo e dos pilares do Senso de Coerência

O processo de planejamento foi uma tarefa bastante variável, que abarcou temas acerca das práticas corporais, lutas, tecnologias na vida contemporânea, monitoramento da Frequência Cardíaca e Índice de Massa Corporal (IMC), Capacidades Físicas e Avaliação de Saúde, Introdução às Práticas Corporais de

Movimento e Lazer, Acessibilidade dos Espaços de Lazer na Comunidade, Práticas Corporais e Direitos Humanos. Utilizou-se as ferramentas adequadas para a sua elaboração. Por isso, pudemos analisar algumas condições prévias e realizar uma reflexão que, justificadamente, prevê resultados positivos na concretização dos objetivos educativos com os nossos estudantes.

O planejamento envolveu um processo reflexivo que permitiu aos estudantes prever esses resultados e produtos de forma ordenada, estruturada e lógica, o que garantiu o sucesso na obtenção dos dados no prazo estabelecido. Salienta-se que a capacidade de preparar aulas estimulantes e válidas constitui um dos aspectos fundamentais de um professor de Educação Física. A preparação eficaz deve permitir aos estudantes envolver-se numa série de experiências de aprendizagem que os ajudarão a atingir gradualmente os objetivos do que fora planejado.

No diagnóstico do planejamento realizamos uma análise da etapa educacional em que nos encontramos, pois dela tudo dependia, bem como dos fatores que influenciariam as decisões a serem tomadas antes do próprio projeto. Em primeiro lugar, a etapa educativa não deve ser tomada de forma isolada, ou seja, sempre existirão antecedentes da mesma e alguns objetivos ou capacidades a serem alcançados como referência para a preparação da próxima etapa (CASTILLO-RETAMAL *et al.*, 2022; MENDES; RINALDI, 2020).

No entanto, não podemos deixar o fator de análise apenas a nível teórico, mas devemos abordá-lo a partir da realidade do contexto em que atuamos. Ou seja, precisamos conhecer as características particulares dos estudantes, e para isso não bastou ter em conta o estágio a planejar, tivemos que conhecer o centro e quanto mais experiência tivemos nele, mais conhecemos os estudantes e os seus comportamentos e melhor pudemos prever e tomar decisões na fase de concepção do nosso planejamento.

O CETI foi um fator fundamental. Suas características de porte, número de estudantes e professores, instalações e materiais disponíveis, seus costumes e tradições no desenvolvimento da nossa área de Educação Física etc. Eles foram fatores essenciais na formação do nosso planejamento. Além destas características físicas do CETI, consideramos as orientações de professores, o que implicou, sem dúvida, nas orientações mais práticas para nossa intervenção.

Desta forma, conforme menciona Grokoski (2012), para criar um plano eficaz de aulas de Educação Física é fundamental identificar as necessidades dos estudantes. Compreender as habilidades, interesses e objetivos dos estudantes permitirá ao professor adaptar o currículo para atender às suas necessidades e garantir que eles estejam engajados e motivados durante todo o processo de aprendizagem. Isso pode ser alcançado por meio de avaliações, pesquisas e conversas com estudantes e suas famílias. Ao dedicar algum tempo para entender as necessidades dos estudantes, o professor pode criar uma experiência de aprendizagem mais personalizada e eficaz.

Definir resultados de aprendizagem claros é outro passo crucial no planejamento de aulas de Educação Física. Esses resultados devem ser específicos, mensuráveis e alcançáveis, e devem estar alinhados com as necessidades e habilidades dos estudantes. Ao praticar PCAF, os estudantes podem desenvolver um maior sentido de autoconsciência e autoconfiança, contribuindo para o seu desenvolvimento como cidadãos responsáveis e engajados. Ao promover a PCAF e o exercício, as escolas podem ajudar os estudantes a tornarem-se cidadãos responsáveis e empenhados, dotados das competências e conhecimentos necessários para terem sucesso em todas as áreas da vida. Também, os benefícios com um engajamento no campo do movimento podem incluir a melhoria da resistência cardiovascular, o desenvolvimento da coordenação e do equilíbrio ou o aumento do conhecimento das regras e estratégias desportivas. Ao definir resultados de aprendizagem claros, o professor pode garantir que a aula seja focada e objetiva, e que os estudantes estejam cientes do que estão trabalhando (TULLIO; MACIEL, 2020; SILVA, 2022).

Ainda conforme os autores supracitados, a criação de um plano para atingir os objetivos é a etapa final no planejamento das aulas de Educação Física. Este plano deve incluir uma sequência de atividades e exercícios concebidos para ajudar os estudantes a alcançar os resultados de aprendizagem. O plano também deve levar em consideração fatores como os recursos disponíveis, o tempo disponível para cada aula e o nível de apoio que os estudantes podem necessitar. Ao criar um plano bem estruturado e bem pensado, o professor pode garantir que a aula seja envolvente, desafiadora e eficaz para ajudar os estudantes a atingirem seus objetivos. Além disso, o professor deve ser flexível e estar pronto para adaptar o plano conforme necessário,

com base no feedback e no progresso dos estudantes. No geral, um planejamento eficaz é essencial para a criação de um programa de Educação Física bem-sucedido que atenda às necessidades e objetivos de todos os estudantes.

Diante do aparato conceitual, relata-se que a dimensão conceitual foi incentivada por meio da compreensão das práticas corporais, como as lutas, que são recursos que impactam na promoção da saúde, por meio da exploração e compreensão dos conceitos e diferentes modalidades de lutas, junto às posteriores discussões e debates em conjunto a respeito do que foi abordado e organização das informações por meio de recursos visuais criados por eles mesmos, como mapas mentais (Figura 5).

Figura 5: Mapa mental (lutas).



Fonte: Acervo do autor.

Desta forma, acredita-se que o desmembramento dessas ações contribui para o conhecimento aprofundado e apreensão da atenção dos estudantes, trabalhando-a para o entendimento dos processos que envolvem a saúde como um todo. A dimensão procedimental foi abordada através da participação ativa dos estudantes nas atividades práticas das lutas, incluindo a exploração de técnicas específicas e movimentos. Além disso, a dimensão atitudinal foi enfatizada, promovendo o

desenvolvimento da autoconfiança, autoestima, respeito mútuo e empatia, reconhecendo a importância da disciplina e autocontrole.

A vinculação dessas dimensões com os pilares do SdC, que são a Compreensibilidade, Gerenciabilidade e Significância, proporcionou um planejamento pedagógico das aulas sólido que criou ambiente favorável à compreensão das práticas corporais, da capacidade de gerenciá-las e o significado pessoal que os estudantes atribuíram a essas experiências. A apresentação detalhada dos objetivos, tanto na dimensão conceitual quanto procedimental e atitudinal, permitiu uma abordagem holística que considerou não apenas os aspectos físicos, mas também os aspectos emocionais e sociais dos estudantes. A utilização de atividades práticas, discussões em grupo e apresentações proporcionou múltiplas oportunidades para os estudantes compreenderem, experimentarem e refletirem sobre as práticas corporais.

Essa abordagem multidimensional contribuiu para o desenvolvimento da autoconfiança, autoestima e respeito mútuo entre os estudantes, que são elementos fundamentais para a promoção da saúde. Portanto, o planejamento de aulas foi elaborado com o compromisso claro em direção a uma abordagem salutogênica, não focando na ausência de doença, mas na promoção ativa da saúde dos estudantes. Essa estratégia reflete um entendimento da Educação Física como uma disciplina que não apenas ensina habilidades físicas, mas também contribui para o bem-estar geral.

4.1.3 Relações das dimensões do conteúdo com os pilares do senso de coerência

O presente subtópico abordará acerca das dimensões do conteúdo, já explicitados anteriormente, e sua relação com os pilares do SdC. A importância de estudar as relações entre as dimensões do conteúdo e os pilares do SdC reside no impacto potencial que a educação pode ter no SdC de um indivíduo. Se a educação for concebida para promover e reforçar os pilares do SdC, poderá levar a uma melhor saúde, maior resiliência, bem-estar geral, maior sentido de autoconsciência e autoconfiança.

A compreensibilidade foi abordada ao apresentar os conceitos de forma clara e lógica, permitindo que os estudantes reconhecessem padrões e conexões dentro do

material de estudo. Por exemplo, ao discutir aspectos da saúde em suas dimensões física e mental, os conceitos foram desmembrados de maneira a facilitar a compreensão, ressaltando a importância de cada elemento na produção da saúde.

A gerenciabilidade foi incorporada oferecendo aos estudantes ferramentas e estratégias práticas para aplicar o conhecimento adquirido. Atividades práticas, como aferição da frequência cardíaca e índice de massa corporal, forneceram experiências concretas que ressaltaram a capacidade dos estudantes de influenciar positivamente sua própria saúde.

Finalmente, a significância foi enfatizada ao conectar o conteúdo curricular com as experiências pessoais dos estudantes. Discussões e atividades em grupo permitiram que compartilhassem suas próprias histórias e perspectivas, relacionando o conhecimento adquirido com suas vidas pessoais. Isso não só aumentou a relevância do aprendizado, mas também promoveu um senso de conexão e propósito, elementos centrais no desenvolvimento do SdC.

4.2 CONSTRUÇÃO DO PLANEJAMENTO ORIENTADO NA SALUTOGÊNESE A PARTIR DOS OBJETIVOS DE AULA

Os planos de aula foram feitos a partir de três conteúdos: 1) Práticas corporais (lutas) e melhoria das relações sociais na comunidade e regional; 2) Tecnologias e qualidade de vida: práticas corporais na comunidade; e 3) Práticas corporais de movimento e lazer na comunidade: acessibilidade, bem comum e consciência socioambiental. A partir deles, elencamos objetivos para estruturação das ações pedagógicas. Importante mencionar que os estudantes foram fundamentais e tiveram participação ativa no processo de planejamento, buscando sempre propor ideias que fossem estimulantes para a didática das aulas bem como para a idealização da pesquisa. Incentivar o envolvimento ativo dos estudantes foi essencial para melhorar, adaptar e adequar as aulas conforme a realidade e necessidade destes.

Ao envolver ativamente os alunos no processo, pude capacitá-los a assumir a responsabilidade pela sua experiência de educação física, levando a uma maior motivação e prazer nas aulas (DIÁRIO DE CAMPO, p. 03, 2023).

Ao envolver os estudantes no processo de planejamento, pude criar um ambiente de aprendizagem mais inclusivo e envolvente que atenda às diversas necessidades e preferências deles. Conforme observado e apontado em diário de campo (Figura 6), no dia 16 de agosto de 2022, salientei, inclusive, alguns dos principais benefícios do envolvimento dos estudantes no planejamento das aulas:

- Maior senso de propriedade e responsabilidade por sua aprendizagem;
- Aumento da motivação e interesse nas atividades da aula;
- Melhorias nas habilidades de comunicação e colaboração;
- Experiências de aprendizagem personalizadas que atendem às preferências e habilidades individuais (DIÁRIO DE CAMPO, p. 07, 2023).

Figura 6: Participação dos alunos no planejamento das aulas.



Fonte: Acervo pessoal.

Capacitar os estudantes para participarem ativamente no processo de planejamento não só beneficia o seu desempenho acadêmico, mas também promove um sentido de comunidade dentro da sala de aula. Nesse processo é possível destacarmos o desenvolvimento dos pilares do senso de coerência, visto que a

participação os leva à compreensão dos conhecimentos, o gerenciamento do planejamento e a motivação que lhes dão sentido para seguir nas aulas.

Os objetivos são um componente crucial de qualquer plano de aula de Educação Física. No contexto da Educação Física, os objetivos referem-se às metas e resultados específicos que os professores estabelecem para, junto com os estudantes, alcançar através dos seus planos de aula. Esses objetivos podem estar relacionados a uma ampla gama de capacidades físicas, como força, velocidade, resistência e flexibilidade. Ao definir objetivos claros, os professores podem garantir que os seus planos de aula são focados, eficazes e alinhados com objetivos e padrões educacionais mais amplos (CERQUEIRA, 2020).

Objetivos claros fornecem um roteiro a seguir pelos professores, ajudando-os a estruturar as suas aulas de uma forma que maximize os resultados da aprendizagem e o envolvimento dos estudantes. Os objetivos também ajudam a garantir que as aulas sejam organizadas e coerentes, com cada aula baseada nos conhecimentos e habilidades adquiridos nas sessões anteriores. Além disso, a definição de objetivos claros pode ajudar a promover a responsabilização e a transparência, permitindo aos professores medir o seu progresso e ajustar os seus planos conforme necessário (ANTUNES, 2005).

Finalmente, há inúmeros benefícios em definir objetivos claros para os planos de aula de Educação Física. Ao proporcionar um sentido claro de direção e propósito, os objetivos podem ajudar a motivar os estudantes e aumentar o seu envolvimento no processo de aprendizagem. Os objetivos também podem ajudar a promover o pensamento crítico e as competências de resolução de problemas, uma vez que os estudantes são incentivados a pensar sobre como podem aplicar o que aprenderam a situações da vida cotidiana. No geral, os benefícios de estabelecer objetivos claros para planos de aula de Educação Física são numerosos e de longo alcance, tornando-os um componente essencial de qualquer estratégia de ensino eficaz (TULLIO; MACIEL, 2020).

Com base nisso, é possível apontar como cada aula foi planejada.

4.2.1 Planos de aula

Conteúdo 1

Práticas corporais (lutas) e melhoria das relações sociais na comunidade e regional

Conforme descrito no diário de campo do dia 16 de agosto de 2023, “essa foi uma das aulas mais aguardada pelos alunos. Houve participação integral”. A figura 7 ilustra bem essa informação.

Figura 7: Participação dos alunos no planejamento das aulas do conteúdo 1.



Fonte: Acervo pessoal.

Práticas corporais como as lutas têm um contexto histórico e cultural de longa data na Educação Física e na cultura corporal. Essas práticas têm sido utilizadas para ensinar o desenvolvimento motor, psicológico, social e cultural em estudantes. Ao compreender as origens e os significados destas práticas, podemos apreciar melhor o seu papel na melhoria das relações sociais dentro das comunidades. As lutas proporcionam um amplo conhecimento nas dimensões técnica, social e cultural. Este

conhecimento pode ser aplicado para melhorar as relações sociais e a cooperação dentro das comunidades e regiões.

As práticas corporais têm o potencial de moldar a dinâmica social dentro das comunidades, proporcionando oportunidades para resolução de conflitos e cooperação. Ao ensinar lutas na escola, por exemplo, os estudantes podem aprender a administrar conflitos e desenvolver habilidades sociais que são essenciais para construir relacionamentos positivos com as outras pessoas. Estas práticas também podem promover um sentimento de comunidade e pertença, à medida que as pessoas se reúnem para praticar atividades físicas e partilhar experiências. Ao encorajar essas práticas nas comunidades, podemos contribuir na promoção da coesão social e melhorar as relações entre indivíduos e grupos.

As práticas corporais voltadas à comunidade necessitam de apoio do estado e do município para a criação de políticas públicas que mudem hábitos e promovam relações sociais mais saudáveis e positivas. Embora as lutas possam parecer violentas e destrutivas à primeira vista, elas podem, em última análise, levar a resultados positivos para todos os envolvidos quando abordadas com uma perspectiva ponderada e diferenciada. Como tal, é importante continuar a estudar e compreender o papel das práticas corporais na melhoria das relações sociais, a fim de promover comunidades e regiões mais fortes e coesas.

Ao término da aula, foi muito gratificante escutar dos estudantes: *“essa aula foi sensacional! Muito estimulante! Outro aluno salientou que ‘falar das lutas é um contexto que agrega a comunidade, despertando interesse em todos’”*.

De acordo com anotações do diário de campo, *“uma das preocupações comuns que os alunos têm relação à sua participação no planejamento das aulas é se suas ideias serão consideradas”*. Desta forma, é essencial que os estudantes sintam que suas contribuições são valorizadas e respeitadas. Abordagens de ensino abertas, em que os estudantes são incentivados a coparticipar na tomada de decisões sobre os objetivos, conteúdos e métodos de ensino das aulas, podem responder a esta preocupação. Ao envolver os estudantes no processo de planejamento, pude me beneficiar de uma gama diversificada de perspectivas e ideias que melhoraram a experiência global de aprendizagem para todos os envolvidos.

Além disso, a criação de um ambiente colaborativo onde os alunos se sintam ouvidos e respeitados pode promover um sentimento de apropriação e envolvimento na sua educação (DIÁRIO DE CAMPO, p. 12, 2023).

Os estudantes também perguntaram como podem sugerir mudanças no currículo das aulas de Educação Física. “Envolver os alunos no processo de tomada de decisão relativamente aos ajustes curriculares pode levar a experiências de aprendizagem mais relevantes e envolventes” (DIÁRIO DE CAMPO, p. 11, 2023). Ao fornecer meios para os estudantes partilharem o seu *feedback*, como nas discussões que tínhamos nas aulas, pude recolher informações valiosas sobre quais os aspectos do currículo que podem ser melhorados ou modificados para melhor satisfazer as necessidades e interesses deles. Esta abordagem colaborativa não só permitiu que os estudantes tivessem voz na sua educação, como também promoveu um sentido de responsabilidade partilhada no processo de aprendizagem.

Outra dúvida comum que os estudantes tinham e que foi bastante evidenciada nesse conteúdo foi sobre o papel que desempenham nos processos de tomada de decisão relacionados às aulas de Educação Física. Um dos estudantes questionou: “Professor, o que dissermos, será levado em consideração? Se não, nem continuamos”. Observa-se no diário de campo:

Os alunos podem contribuir ativamente para a preparação e planeamento das aulas, fornecendo *feedback* sobre suas preferências de aprendizagem, sugerindo atividades ou tópicos de interesse e participando de discussões sobre objetivos e abordagens das aulas. Ao envolver os alunos nos processos de tomada de decisão, posso criar um ambiente de aprendizagem mais inclusivo e centrado no aluno, que valoriza as diversas perspectivas e experiências de todos os alunos (DIÁRIO DE CAMPO, p. 21, 2023).

Incentivar o envolvimento dos estudantes na tomada de decisões fomentou um sentido de autonomia, responsabilidade e agência no seu próprio percurso de aprendizagem, promovendo uma experiência educativa mais significativa e envolvente em geral.

A seguir, destaco os objetivos e as aulas estruturadas desse conteúdo.

Objetivos

Conceitual	- Compreender como as práticas corporais, especificamente lutas, podem impactar na promoção da saúde física e mental.
-------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> - Analisar as diferentes lutas e seus contextos históricos e culturais. - Identificar os princípios fundamentais das lutas como estratégia de desenvolvimento pessoal e social.
Procedimental	<ul style="list-style-type: none"> - Participar ativamente de aulas, aplicando técnicas e movimentos básicos das lutas. - Explorar as possibilidades de movimento a partir das características técnicas e táticas de diferentes lutas.
Atitudinal	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a autoconfiança e autoestima por meio da prática das lutas. - Cultivar o respeito, a empatia e a compreensão mútua para com os colegas. - Reconhecer a importância da disciplina e do autocontrole no contexto das lutas e refletir sobre a aplicação desses valores em outras áreas da vida. - Demonstrar habilidades de trabalho em equipe e respeito mútuo durante as atividades práticas.

Aula 1 – Introdução às práticas corporais e lutas

Atividade 1	Apresentação dos objetivos e conteúdo da sequência de aulas. Discussão sobre a importância das práticas corporais na saúde e no desenvolvimento pessoal.
Atividade 2	Breve histórico das lutas. Introdução aos princípios básicos de uma luta selecionada (ex.: judô).
Atividade 3	Discussão em grupo sobre as percepções iniciais e expectativas em relação à sequência de aulas.
Recursos Materiais	Quadro branco, marcadores, imagens ou vídeos sobre a história das lutas.
Avaliação	Participação ativa na discussão em grupo.

Aula 2 - Conhecendo as Diferentes Lutas

Atividade 1	Revisão da aula anterior. Apresentação de diferentes tipos de lutas e suas origens.
--------------------	---

Atividade 2	Exploração prática de movimentos básicos de outra luta (ex.: karatê). Discussão sobre as diferenças técnicas entre as lutas.
Atividade 3	Atividade em grupos pequenos: cada grupo apresenta uma luta diferente aos colegas.
Recursos Materiais	Vídeos demonstrativos de diferentes lutas, espaço adequado para atividade prática.
Avaliação	Participação na atividade em grupos e na discussão posterior.

Aula 3 - Relações Sociais e Lutas

Atividade 1	Discussão sobre as relações sociais na escola e comunidade. Reflexão sobre as possibilidades de as lutas contribuírem para melhorar essas relações.
Atividade 2	Atividade em duplas: exercícios de cooperação e comunicação utilizando movimentos básicos de lutas.
Atividade 3	Discussão em grupo sobre como a atividade contribuiu para a compreensão mútua.
Recursos Materiais	Espaço amplo para atividade prática, colchonetes ou tatames.
Avaliação	Participação na atividade em duplas e contribuição na discussão em grupo.

Aula 4 - Valores e Disciplina nas Lutas

Atividade 1	Recapitulação das aulas anteriores. Discussão sobre os valores e a disciplina inerentes à prática das lutas.
Atividade 2	Exercícios individuais de autodisciplina e autocontrole durante a prática de movimentos técnicos.
Atividade 3	Reflexão pessoal por escrito: como os valores das lutas podem ser aplicados na vida cotidiana.

Recursos	Papel, canetas, espaço para a prática individual.
Materiais	
Avaliação	Participação ativa na reflexão pessoal e prática individual.

Aula 5 - Trabalho em Equipe e Cooperação nas Lutas

Atividade 1	Discussão sobre a importância do trabalho em equipe. Relação entre cooperação nas lutas e na vida social.
Atividade 2	Atividade em grupo: criação de uma sequência de movimentos de lutas que exijam cooperação e coordenação entre os membros do grupo.
Atividade 3	Apresentação das sequências criadas e discussão sobre os desafios enfrentados.
Recursos	Espaço amplo para atividade em grupo, colchonetes ou tatames.
Materiais	
Avaliação	Participação na atividade em grupo e na discussão.

Aula 6 - Aplicação das Práticas Corporais na Comunidade

Atividade 1	Discussão sobre como as práticas corporais podem ser utilizadas para promover mudanças positivas na comunidade.
Atividade 2	Discussão em grupos pequenos: elaboração de ideias para um projeto que utilize as lutas para melhorar relações sociais na escola ou na comunidade.
Atividade 3	Apresentação das ideias dos grupos e votação para selecionar o projeto mais viável.
Recursos	Papel, canetas, espaço para a discussão em grupos.
Materiais	
Avaliação	Participação na discussão e na apresentação das ideias.

Aula 7 - Prática das Lutas e Empoderamento Pessoal

Atividade 1	Reflexão sobre o empoderamento pessoal e como as lutas podem contribuir para esse processo.
Atividade 2	Atividade prática individual ou em duplas com foco na aplicação de técnicas e estratégias aprendidas.
Atividade 3	Discussão em grupo sobre as sensações de empoderamento e autoconfiança após a atividade prática.
Recursos Materiais	Espaço amplo para atividade prática, colchonetes ou tatames.
Avaliação	Participação na atividade prática e contribuição na discussão em grupo.

Aula 8 - Lutas e Resolução de Conflitos

Atividade 1	Discussão sobre a importância da resolução de conflitos de forma pacífica. Como as habilidades das lutas podem ser aplicadas nesse contexto.
Atividade 2	Simulação de situações de conflito e prática de técnicas para desarmar a tensão e buscar soluções construtivas.
Atividade 3	Discussão em grupo sobre as estratégias utilizadas e os resultados alcançados.
Recursos Materiais	Espaço amplo para simulação, colchonetes ou tatames.
Avaliação	Participação na simulação e contribuição na discussão em grupo.

Aula 9 - Lutas e Integração Social

Atividade 1	Exploração do papel das lutas na integração social, inclusão e diversidade.
Atividade 2	Atividade em grupo: cada grupo desenvolve uma apresentação criativa que demonstre como as lutas podem promover a integração.

Atividade 3	Apresentação das criações dos grupos e discussão sobre a importância da inclusão nas práticas corporais.
Recursos Materiais	Materiais para criação das apresentações (papéis coloridos, canetas etc.).
Avaliação	Participação na atividade em grupo e contribuição na discussão.

Aula 10 - Avaliação Final e Projetos de Ação

Atividade 1	Reflexão sobre a jornada de aprendizado. Discussão sobre a importância de projetos de ação baseados nas práticas corporais para promover relações sociais positivas.
Atividade 2	Discussão em grupo: elaboração de projetos de ação concretos que envolvam a comunidade escolar e/ou regional.
Atividade 3	Apresentação dos projetos de ação, feedback dos colegas e definição de próximos passos.
Recursos Materiais	Papel, canetas, espaço para a discussão em grupo.
Avaliação	Participação na discussão e na elaboração dos projetos de ação.

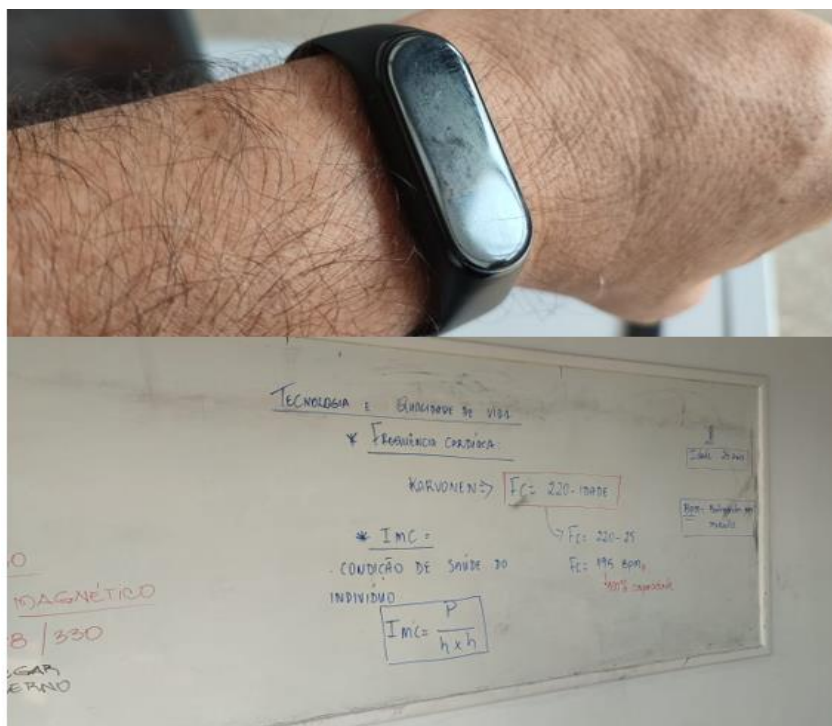
Conteúdo 2

Tecnologias e qualidade de vida: práticas corporais na comunidade

Este foi um outro conteúdo que também motivou a participação dos estudantes em todo o planejamento e execução das aulas. Um estudante chegou a mencionar que “*é um tema atual e relevante, mesmo que nem todos tenham acesso às tecnologias*” (DIÁRIO DE CAMPO, p. 37, 2023).

A Figura 8 detalha como foi inserida a tecnologia nas aulas.

Figura 8: Aulas do conteúdo 2.



Fonte: Acervo pessoal.

Comecei a aula com uma breve introdução ao tema, enfatizando a crescente importância da tecnologia em nossa vida cotidiana e como ela pode ser uma valiosa aliada na busca por uma melhor qualidade de vida. A receptividade dos estudantes foi notável, com muitos demonstrando entusiasmo e curiosidade desde o início. Em seguida, apresentei os objetivos da sequência de aulas e o conteúdo que abordaremos ao longo do período. Esses objetivos incluem a compreensão de como as tecnologias podem ser aplicadas para monitorar e melhorar a saúde e o bem-estar pessoal, bem como a exploração das tendências atuais nesse campo.

O uso crescente da tecnologia, principalmente as baseadas em tempo de uso de tela, tem levado as pessoas a adotarem comportamentos sedentários que podem resultar em diversos problemas de adoecimento (doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes tipo 2, obesidade e até alguns tipos de câncer). As pessoas têm

passado mais tempo sentadas e/ou em frente às telas o que pode, ambigualmente, contribuir (por exemplo, quando estão estudando) ou prejudicar (por exemplo, quando estão em passatempos nas redes sociais). As tecnologias impactam as condições de vida das pessoas, o que demanda um gerenciamento, visto que o tempo excessivo do uso de telas pode vir a ser prejudicial. Por exemplo, as pessoas podem ficar mais isoladas e menos envolvidas em atividades sociais, que contribuem para a promoção da saúde e o bem-estar. Podemos ensinar sobre os impactos da tecnologia nas relações sociais e como utilizar as práticas corporais como meios de socialização e mitigação dos efeitos adversos que podem ser ocasionados pelo uso excessivo das tecnologias, principalmente, as relacionadas ao tempo de tela.

O uso da tecnologia também levou a mudanças nas interações sociais e na comunicação dentro das comunidades. Embora a tecnologia tenha tornado a comunicação mais acessível e conveniente, também levou a uma diminuição nas interações face a face. Essa mudança nas interações sociais pode ter um impacto significativo na vida comunitária, pois, pode levar a uma diminuição da coesão social e do sentimento de pertença. É crucial encontrar um equilíbrio entre o uso da tecnologia e as interações presenciais para garantir que as comunidades mantenham um sentimento de ligação e pertença.

Apesar dos potenciais impactos da tecnologia frente às práticas corporais e à vida comunitária, ela também tem o potencial de beneficiar a construção da comunidade e o acesso à informação. O uso de tecnologias digitais pode facilitar a comunicação e a colaboração entre os membros da comunidade, levando à construção coletiva e virtual de conhecimentos e ideias. Além disso, a tecnologia pode proporcionar melhor acesso a informações e recursos que podem contribuir na produção da saúde e do bem-estar. É importante reconhecer os benefícios potenciais da tecnologia e encontrar formas de aproveitá-la para melhorar a vida comunitária e promover práticas corporais.

Desta forma, o impacto da tecnologia nas práticas corporais e na vida comunitária é complexo e multifacetado. Embora existam preocupações sobre o aumento do comportamento sedentário e as mudanças nas interações sociais, a tecnologia também tem o potencial de beneficiar a construção de comunidades e o acesso à informação. É importante reconhecer e abordar os efeitos da tecnologia no nosso bem-estar pessoal e social, ao mesmo tempo que aproveitamos os seus

benefícios para melhorar a nossa qualidade de vida. À medida que a tecnologia continua a evoluir, é crucial dar prioridade ao desenvolvimento de tecnologias que promovam práticas corporais saudáveis e promovam ligações sociais significativas nas nossas comunidades.

Apesar de ser uma aula que, a priori, apresentou um certo interesse por parte dos estudantes, não houve uma participação efetiva. Possivelmente, isso “é justificado pelo que o aluno havia comentado sobre nem todos terem acesso às tecnologias ou disporem de poucos recursos para adquirir certos aparelhos” (DIÁRIO DE CAMPO, p. 67, 2023).

A seguir, apresento os objetivos e aulas do conteúdo trabalhado.

Objetivos

Conceitual	<ul style="list-style-type: none">- Compreender as tecnologias como ferramentas que podem melhorar a qualidade de vida por meio da prática de atividades físicas.- Conhecer os conceitos de frequência cardíaca, IMC (Índice de Massa Corporal) e capacidades físicas.- Conhecer facilitadores e barreiras que podem influenciar o desenvolvimento das práticas corporais na comunidade e suas consequências para o processo saúde-doença.- Analisar os impactos das práticas corporais, especialmente as caminhadas, para a saúde física e mental.
Procedimental	<ul style="list-style-type: none">- Realizar a aferição da frequência cardíaca e do IMC.- Desenvolver atividades práticas de aquecimento, alongamento e caminhadas.- Observar e registrar facilitadores e barreiras para o desenvolvimento das práticas corporais em sua comunidade.- Aplicar técnicas de autogerenciamento do tempo e motivação para manter uma rotina de práticas corporais.
Atitudinal	<ul style="list-style-type: none">- Cultivar a motivação intrínseca para a prática regular de atividades físicas.- Fomentar a responsabilidade pessoal pela própria saúde e bem-estar.- Desenvolver a empatia e o respeito pelas necessidades e limitações individuais.- Refletir coletivamente sobre as barreiras e como estabelecer estratégias para a mudança social das condições para o desenvolvimento das práticas corporais na comunidade.

Aula 1 – Introdução às Tecnologias e Qualidade de Vida

Atividade 1	Apresentação dos objetivos e conteúdos da sequência de aulas. Discussão sobre o papel das tecnologias na vida contemporânea.
Atividade 2	Exploração das tecnologias de monitoramento de saúde (<i>smartwatches</i> , aplicativos <i>fitness</i>). Discussão sobre a importância da frequência cardíaca e IMC.
Atividade 3	Debate em grupo sobre as vantagens e desvantagens do uso de tecnologias na busca por uma vida saudável.
Recursos Materiais	Quadro branco, marcadores, acesso a dispositivos móveis ou computadores para pesquisa.
Avaliação	Participação ativa no debate em grupo.

Aula 2 - Monitoramento da Frequência Cardíaca e IMC

Atividade 1	Recapitulação da aula anterior. Explicação sobre a importância da frequência cardíaca e do IMC para a saúde.
Atividade 2	Demonstração prática de como medir a frequência cardíaca e calcular o IMC. Atividade em duplas: medição dos colegas.
Atividade 3	Discussão em grupo sobre os resultados e o que eles indicam sobre a saúde.
Recursos Materiais	Aparelhos para medição de frequência cardíaca, calculadoras, fitas métricas.
Avaliação	Participação na atividade prática e na discussão.

Aula 3 - Capacidades Físicas e Avaliação de Saúde

Atividade 1	Reflexão sobre as capacidades físicas e sua relação com a qualidade de vida. Discussão sobre a importância de avaliar a própria saúde.
Atividade 2	Exploração das diferentes capacidades físicas (força, resistência, flexibilidade) e como elas podem ser avaliadas.
Atividade 3	Atividade em grupos pequenos: cada grupo escolhe uma capacidade física para avaliar em si mesmos.

Recursos Materiais	Espaço amplo para atividade prática, material para medição de capacidades físicas (por exemplo, cronômetro para resistência).
Avaliação	Participação na discussão e na atividade em grupos.

Aula 4 - Comportamento Sedentário e Tecnologias Ativas

Atividade 1	Discussão sobre os impactos do comportamento sedentário na relação saúde-doença. Exploração das tecnologias que podem promover a atividade física.
Atividade 2	Apresentação de aplicativos e dispositivos que incentivam a prática de atividades físicas. Discussão sobre estratégias para gerenciar o comportamento sedentário.
Atividade 3	Atividade prática: utilização de um aplicativo de fitness para registrar atividades físicas diárias.
Recursos Materiais	Dispositivos móveis com aplicativos de fitness instalados.
Avaliação	Participação na discussão e na atividade prática.

Aula 5 - Caminhadas e Saúde Mental

Atividade 1	Reflexão sobre a importância da atividade física para a saúde mental. Discussão sobre os benefícios das caminhadas.
Atividade 2	Exploração dos efeitos positivos das caminhadas na saúde mental, incluindo redução do estresse e melhoria do humor.
Atividade 3	Atividade prática: caminhada em grupo no entorno da escola.
Recursos Materiais	Espaço para caminhada.
Avaliação	Participação na caminhada e contribuição na discussão.

Aula 6 - Tecnologias de Autogerenciamento e Motivação

Atividade 1	Discussão sobre a motivação para manter uma rotina de atividades físicas. Exploração de aplicativos e estratégias de gerenciamento pessoal.
Atividade 2	Demonstração prática de como utilizar aplicativos para monitorar progresso e definir metas pessoais. Discussão em grupo sobre a eficácia dessas ferramentas.
Atividade 3	Atividade individual: definição de metas de atividade física para a semana.
Recursos Materiais	Dispositivos móveis com aplicativos de gerenciamento pessoal instalados.
Avaliação	Participação na discussão e definição de metas pessoais.

Aula 7 - Desenvolvimento Pessoal e Resiliência

Atividade 1	Reflexão sobre o desenvolvimento pessoal por meio da prática de atividades físicas. Discussão sobre os conceitos de resiliência e Recursos Gerais de Resistência.
Atividade 2	Exploração da relação entre práticas corporais, resiliência e Senso de Coerência. Discussão em grupos sobre experiências de superação e desenvolvimento pessoal.
Atividade 3	Apresentação das discussões em grupo e reflexão individual sobre oportunidades de crescimento.
Recursos Materiais	Papel, canetas.
Avaliação	Participação nas discussões em grupo e reflexão pessoal.

Aula 8 - Práticas Corporais e Interação Social

Atividade 1	Discussão sobre a interação social por meio das práticas corporais. Exploração das atividades físicas que podem ser praticadas em grupo.
Atividade 2	Atividade em grupo: aula prática de uma modalidade esportiva que envolva interação social (ex.: dança, esportes coletivos).

Atividade 3	Discussão em grupo sobre os benefícios da interação social durante a prática de atividades físicas.
Recursos Materiais	Espaço adequado para a atividade em grupo.
Avaliação	Participação na aula prática e na discussão.

Aula 9 - Práticas Corporais e Sustentabilidade

Atividade 1	Reflexão sobre a relação entre práticas corporais, saúde pessoal e sustentabilidade do meio ambiente. Discussão sobre o impacto ecológico das atividades físicas.
Atividade 2	Exploração das atividades físicas de baixo impacto ambiental (ex.: caminhadas em parques). Discussão sobre como escolhas conscientes podem beneficiar tanto a saúde quanto o meio ambiente.
Atividade 3	Atividade prática: caminhada em grupo em um ambiente natural próximo à escola.
Recursos Materiais	Espaço para caminhada em ambiente natural.
Avaliação	Participação na caminhada e contribuição na discussão.

Aula 10 - Avaliação Final e Projetos de Ação

Atividade 1	Reflexão sobre a jornada de aprendizado e aplicação dos conceitos discutidos. Discussão sobre como promover a prática de atividades físicas na comunidade.
Atividade 2	Discussão em grupo: elaboração de projetos de ação que envolvam a comunidade escolar e/ou local na promoção de práticas corporais saudáveis.
Atividade 3	Apresentação dos projetos de ação, feedback dos colegas e definição de próximos passos.
Recursos Materiais	Papel, canetas, espaço para a discussão em grupo.

Avaliação	Participação na discussão e na elaboração dos projetos de ação.
------------------	---

Conteúdo 3

Práticas corporais de movimento e lazer na comunidade: acessibilidade, bem comum e consciência socioambiental

Esse foi um tema visto como novo por muitos estudantes, que precisaram assimilar as questões acerca das práticas corporais e relacionar com o lazer.

Na turma do 3º ano 03 houve uma participação entusiástica de muitos alunos na discussão sobre o lazer e sua relação com a saúde. Alguns alunos demonstraram dificuldade em exprimir seus pensamentos no início da aula, mas ao longo do tempo, eles se sentiram mais à vontade para contribuir. É evidente que os alunos estão interessados no tópico e ansiosos para aprender mais sobre como o lazer pode afetar sua saúde geral. Vou continuar incentivando essa curiosidade nas próximas aulas (DIÁRIO DE CAMPO, p. 132, 2023).

Há uma certa disparidade na participação dos estudantes em relação às turmas, conforme pode ser evidenciado nas anotações do diário de campo e observações:

Na turma do 3º Ano 2, observou-se que a participação variou entre os alunos. Alguns deles demonstraram entusiasmo ao compartilhar suas experiências de lazer e ideias sobre sua relação com a saúde. Alguns alunos inicialmente apresentaram dificuldade em exprimir seus pensamentos, mas, com apoio e orientação, conseguiram participar ativamente da discussão. É importante notar que as respostas dos alunos refletiram suas realidades e condições individuais, o que pode influenciar suas perspectivas sobre o lazer e a saúde (DIÁRIO DE CAMPO, p. 132, 2023).

Importante mencionar que esta foi a aula que menos houve participação por parte dos estudantes.

A promoção de práticas corporais, atividades físicas e lazer tem sido amplamente reconhecida como essencial para a promoção da saúde. As atividades de movimento e lazer podem contribuir para as pessoas e comunidade em geral criando um senso mais crítico de participação social diante dos problemas enfrentados coletivamente. A promoção de práticas corporais acessíveis e disponíveis a todos os

membros da comunidade, independentemente do seu estatuto socioeconômico ou capacidades físicas, podem contribuir no enfrentamento de estressores presentes.

Garantir a acessibilidade a todos os membros da comunidade é fundamental para promover o bem comum. Os espaços públicos e as atividades de lazer devem ser concebidos tendo em mente a inclusão, garantindo que todos tenham oportunidades de praticar atividade física no lazer. Isto requer um esforço colaborativo entre os decisores políticos, as organizações comunitárias e os indivíduos para identificar e abordar as barreiras à acessibilidade. As práticas corporais inclusivas também podem promover um sentido de coesão comunitária e social, reunindo pessoas de diversas origens e promovendo um sentimento de pertença.

Incentivar a consciência e a responsabilidade socioambiental por meio de práticas corporais é outro aspecto crucial para o bem-estar da comunidade. As práticas corporais que ocorrem em ambientes naturais podem ajudar as pessoas a se conectarem com o mundo natural e a desenvolverem um senso de gestão ambiental. Além disso, incorporar princípios de sustentabilidade e educação ambiental nas práticas corporais pode promover o consumo responsável e reduzir o impacto ambiental das atividades de lazer. Ao integrar a consciência socioambiental às práticas corporais, os indivíduos podem se tornar cidadãos mais engajados e informados, contribuindo para uma sociedade mais sustentável e equitativa.

Assim, as práticas corporais acessíveis desempenham um papel crucial na promoção do bem-estar da comunidade. Ao incentivar a promoção da saúde por meio do movimento e do lazer, garantir a acessibilidade a todos os membros da comunidade e promover a consciência e a responsabilidade socioambiental, essas práticas têm o potencial de impactar positivamente os indivíduos e a comunidade como um todo. É essencial que as comunidades, apoiadas por políticas públicas, priorizem e invistam em práticas corporais acessíveis para promover um ambiente saudável e inclusivo para todos.

A seguir, apresento os objetivos e aulas vinculadas ao conteúdo desenvolvido.

Objetivos

Conceitual	<ul style="list-style-type: none">- Compreender a importância das práticas corporais de movimento para a promoção do lazer saudável.- Analisar os aspectos de acessibilidade dos espaços de lazer na comunidade.
-------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> - Reconhecer a relação entre práticas corporais, Direitos Humanos e consciência socioambiental.
Procedimental	<ul style="list-style-type: none"> - Participar ativamente de práticas corporais de movimento, explorando diferentes modalidades. - Investigar os espaços de lazer na comunidade, avaliando sua acessibilidade e condições. - Colaborar na elaboração de ações para promover o lazer inclusivo e consciente na comunidade.
Atitudinal	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a valorização do lazer como ferramenta de saúde e bem-estar. - Cultivar a empatia, a solidariedade e a consciência socioambiental na promoção do lazer. - Fomentar o senso de responsabilidade pelo bem comum e pelos Direitos Humanos na comunidade.

Aula 1 – Introdução às Práticas Corporais de Movimento e Lazer

Atividade 1	Apresentação dos objetivos e conteúdos da sequência de aulas. Discussão sobre o conceito de lazer e sua importância para a saúde.
Atividade 2	Exploração das diferentes práticas corporais de movimento (dança, caminhada, jogos etc.). Discussão sobre os benefícios do lazer (cri)ativo.
Atividade 3	Reflexão individual: importância do lazer na vida pessoal.
Recursos Materiais	Quadro branco, marcadores.
Avaliação	Participação ativa na discussão e reflexão individual.

Aula 2 - Acessibilidade dos Espaços de Lazer na Comunidade

Atividade 1	Recapitulação da aula anterior. Introdução ao conceito de acessibilidade e sua importância nos espaços de lazer.
Atividade 2	Pesquisa em grupos sobre os espaços de lazer na comunidade: identificação de barreiras de acessibilidade e possíveis melhorias.
Atividade 3	Apresentação das pesquisas em grupos e discussão sobre os resultados.
Recursos Materiais	Acesso a dispositivos de pesquisa, papel, canetas.

Avaliação	Participação na pesquisa em grupo e na discussão.
------------------	---

Aula 3 - Práticas Corporais e Direitos Humanos

Atividade 1	Discussão sobre os Direitos Humanos e sua relação com o lazer inclusivo. Exploração de exemplos de práticas corporais que promovem a igualdade.
Atividade 2	Atividade prática em grupos: criação de uma prática corporal que valorize a diversidade e promova a inclusão.
Atividade 3	Apresentação das práticas criadas pelos grupos e discussão sobre os princípios de igualdade e respeito.
Recursos Materiais	Espaço para a atividade prática em grupos.
Avaliação	Participação na criação da prática corporal e contribuição na discussão.

Aula 4 - Consciência Socioambiental e Práticas Corporais

Atividade 1	Reflexão sobre a consciência socioambiental e sua importância na promoção do lazer sustentável.
Atividade 2	Exploração das práticas corporais que podem ser realizadas em ambientes naturais. Discussão sobre a relação entre práticas corporais, meio ambiente e saúde.
Atividade 3	Atividade prática: prática de atividades físicas ao ar livre, em contato com a natureza.
Recursos Materiais	Espaço para atividade prática ao ar livre.
Avaliação	Participação na atividade prática e contribuição na discussão.

Aula 5 - Acessibilidade e Inclusão nas Práticas Corporais

Atividade 1	Recapitulação das aulas anteriores. Discussão sobre como promover a acessibilidade e a inclusão nas práticas corporais de movimento.
Atividade 2	Simulação de situações de limitações físicas e vivência de práticas corporais adaptadas.
Atividade 3	Discussão em grupo sobre as aprendizagens e sensações da vivência.
Recursos Materiais	Espaço adequado para a simulação, materiais para adaptação das práticas.
Avaliação	Participação na simulação e contribuição na discussão.

Aula 6 - Planejando um Evento de Lazer Inclusivo

Atividade 1	Discussão sobre a importância de eventos de lazer inclusivos na comunidade. Exploração dos princípios de organização de eventos.
Atividade 2	Atividade em grupos: planejamento de um evento de lazer inclusivo, considerando acessibilidade, diversidade de práticas e consciência socioambiental.
Atividade 3	Apresentação dos planos de evento e discussão sobre as estratégias adotadas.
Recursos Materiais	Papel, canetas.
Avaliação	Participação no planejamento do evento e contribuição na discussão.

Aula 7 - Promoção do Bem Comum e Lazer na Comunidade

Atividade 1	Reflexão sobre a importância do lazer como instrumento de promoção do bem comum e qualidade de vida na comunidade.
Atividade 2	Exploração de ações e projetos de lazer promovidos por instituições locais. Discussão sobre o impacto positivo dessas iniciativas.

Atividade 3	Atividade em grupos: criação de propostas para a promoção do lazer na comunidade.
Recursos Materiais	Papel, canetas.
Avaliação	Participação na discussão e criação das propostas.

Aula 8 - Senso de Coerência e Recursos Gerais de Resistência

Atividade 1	Discussão sobre o Senso de Coerência e os Recursos Gerais de Resistência na promoção da saúde e bem-estar.
Atividade 2	Exploração das práticas corporais como fatores de fortalecimento do Senso de Coerência e dos Recursos Gerais de Resistência.
Atividade 3	Atividade individual: reflexão sobre como as práticas corporais podem contribuir para uma vida mais saudável.
Recursos Materiais	Papel, canetas.
Avaliação	Participação na discussão e reflexão individual.

Aula 9 - Práticas Corporais e Integração Social

Atividade 1	Reflexão sobre a importância da integração social por meio das práticas corporais. Discussão sobre a relação entre práticas corporais e laços comunitários.
Atividade 2	Atividade em grupos: prática de jogos e atividades que promovam a interação e o trabalho em equipe.
Atividade 3	Discussão em grupo sobre como as práticas corporais podem fortalecer os laços sociais na comunidade.
Recursos Materiais	Espaço adequado para as atividades em grupo.
Avaliação	Participação na prática dos jogos e contribuição na discussão.

Aula 10 - Avaliação Final e Planejamento de Ações

Atividade 1	Reflexão sobre a jornada de aprendizado e aplicação dos conceitos discutidos. Discussão sobre como promover as práticas corporais de movimento e o lazer consciente na comunidade.
Atividade 2	Discussão em grupo: elaboração de propostas de ações para promover o lazer inclusivo e consciente na comunidade.
Atividade 3	Apresentação das propostas de ações, feedback dos colegas e definição de próximos passos.
Recursos Materiais	Papel, canetas, espaço para a discussão em grupo.
Avaliação	Participação na discussão e na elaboração das propostas de ações.

Envolver as comunidades em iniciativas da Educação Física apresenta uma oportunidade valiosa para promover uma cultura de produção coletiva da saúde. Ao envolver as comunidades locais na concepção e implementação de programas de Educação Física, as partes interessadas podem criar iniciativas adaptadas às necessidades específicas dos membros da comunidade. Esta abordagem participativa não só aumenta a relevância e eficácia das iniciativas de Educação Física, mas também promove um sentido de propriedade e responsabilidade coletiva pela promoção da saúde na comunidade. A colaboração com líderes comunitários, escolas, prestadores de cuidados de saúde e outras partes interessadas relevantes pode ajudar a criar um ambiente de apoio que incentive a participação sustentada em atividades de educação física.

4.2.2 Reflexões sobre como a mobilização da teoria da salutogênese contribuiu para o planejamento das aulas

Conforme evidenciado por Oliveira e Mezzaroba (2021), a teoria da salutogênese é uma estrutura de promoção da saúde que se concentra nos elementos que contribuem para o enfrentamento de estressores e o bem-estar de indivíduos e comunidades. O conceito-chave da teoria é o SdC, que se refere à capacidade das

peças de dar sentido às suas experiências, encontrar significado nos desafios e sentir uma sensação de controle sobre as suas vidas. Compreender este conceito foi crucial para incorporar a salutogênese no planejamento das aulas, pois forneceu uma estrutura para promover o bem-estar dos estudantes.

Incorporar a salutogênese no planejamento das aulas envolveu a organização de um ambiente promotor de um SdC que enfatizasse os recursos e pontos fortes dos estudantes. Isso incluiu:

- Incentivar a participação ativa e o envolvimento em atividades de aprendizagem.
- Proporcionar oportunidades para os estudantes refletirem sobre suas experiências e encontrarem significado nos desafios.
- Enfatizar o desenvolvimento de competências e pontos fortes pessoais, particularmente, no contexto da educação para a saúde.
- Criar um senso de comunidade e conexão entre os estudantes.

Ao incorporar estas abordagens salutogênicas no planejamento das aulas, pude organizar um ambiente promotor do bem-estar, assim como, de aprendizagem positiva para os estudantes. Segundo Ferreira, Kirk e Drigo (2022), há um impacto positivo das abordagens salutogênicas no bem-estar dos estudantes e nos resultados de aprendizagem. Ao concentrarem-se nos pontos fortes e nos recursos dos estudantes, em vez de apenas nos seus *déficits*, as abordagens salutogênicas podem levar:

- Ao aumento do desempenho acadêmico e engajamento.
- À melhoria da saúde e bem-estar.
- À maior resiliência e habilidades de enfrentamento.
- À maior conexão social e construção do senso de comunidade.

A mobilização da teoria da salutogênese contribuiu significativamente para o planejamento das aulas, inclusive no que trata de uma educação para a saúde (OLIVEIRA; MEZZARROBA, 2021). Ao compreender os conceitos-chave da teoria da salutogênese e incorporá-los no planejamento das aulas, pôde-se criar uma organização cuja intenção foi impactar positivamente no bem-estar dos estudantes e nos resultados de aprendizagem. O foco na promoção da saúde e do bem-estar, em vez de apenas na prevenção de doenças, levou a uma abordagem mais holística da Educação Física. Como resultado, os estudantes ficaram mais engajados, motivados

e bem-sucedidos nas atividades desenvolvidas, o que será apresentado no tópico a seguir em relação às experiências desenvolvidas.

4.3 EXPERIÊNCIAS DAS AULAS A PARTIR DA ORIENTAÇÃO SALUTOGÊNICA

4.3.1 Um relato sobre as aulas desenvolvidas

Apesar de ter planejado 30 aulas (10 para cada um dos três conteúdos mencionados anteriormente), não foi possível ministrar todas, visto que a rotina cotidiana da escola traz inúmeros imprevistos como reuniões, eventos e problemas estruturais que impedem o desenvolvimento das aulas (por exemplo, a falta de energia ou água). A seguir, apresento o relato das 9 aulas desenvolvidas, que materializa as experiências pedagógicas a partir do planejamento realizado.

Conteúdo 1

Práticas corporais (lutas) e melhoria das relações sociais na comunidade e regional

Aula 1 – Introdução às práticas corporais e lutas

A primeira aula ministrada foi dedicada às Práticas Corporais e Lutas no contexto do 3º ano do Ensino Médio. Inicialmente, apresentei os propósitos que norteariam essa série de aulas e enfatizei a relevância das práticas corporais para a nossa saúde e desenvolvimento pessoal. Foi esclarecedor, tanto para mim quanto para os estudantes compreender como a atividade física pode afetar vários aspectos das nossas vidas. Essa compreensão abrange aspectos como saúde, bem-estar social, desenvolvimento de habilidades interpessoais como trabalho em equipe e empatia, além de promover uma maior conscientização sobre a importância do autocuidado e da atividade física regular saudável.

Na sequência, aprofundamo-nos na história das lutas e como elas estão enraizadas na cultura humana ao longo de séculos. O enfoque principal recaiu sobre o judô, uma arte marcial de origem japonesa. Desse modo, desbravamos os

fundamentos dessa luta, compreendendo movimentos de projeção e estratégias de controle do oponente. Foi cativante para os estudantes explorar as técnicas que compõem o judô, pois, para muitos, especialmente as meninas, as lutas são vistas como violentas e muito masculinizadas. A cativação vem do aprendizado prático e teórico das artes marciais, que oferece *insights* sobre disciplina, história, e aplicação física, além de promover habilidades como foco, autocontrole e respeito.

No desfecho da aula, participamos de uma discussão em grupo sobre tudo o que fora abordado na atividade e onde pôde-se perceber que os estudantes se mostraram interessados para desenvolver as lutas em seu dia a dia. Partilhamos, também, nossas primeiras impressões e expectativas para as próximas aulas.

A discussão em grupo permitiu a partilha de impressões e expectativas, provavelmente, revelando curiosidade dos estudantes sobre as artes marciais, interesse em aprender mais e entender como aplicar esses princípios em suas vidas. A ansiedade para aprofundar conhecimentos reflete o entusiasmo em explorar práticas corporais diversas e seu impacto no bem-estar.

As "informações essenciais" no quadro branco e os recursos didáticos usados, como imagens e vídeos, serviram para contextualizar o judô historicamente e demonstrar algumas de suas técnicas. Esses materiais, escolhidos cuidadosamente, visaram enriquecer a experiência de aprendizagem, conectando os estudantes com a prática física e sua rica tradição cultural.

Estava ansioso em razão de serem temáticas novas a serem abordadas, para aprofundar meu conhecimento sobre as diversas práticas corporais e entender de que forma elas podem contribuir para o nosso bem-estar. Também, tinha como intenção agregar conhecimento não apenas para os estudantes, mas, também, em minha prática pedagógica.

Os recursos didáticos utilizados englobaram o quadro branco, onde registrei informações essenciais sobre as temáticas das atividades a serem desenvolvidas, bem como imagens e vídeos (Figura 9) que ilustraram a evolução histórica das lutas.

Figura 9 – Vídeo utilizado na aula sobre evolução histórica das lutas.



Fonte: Youtube, 2024. <https://www.youtube.com/watch?v=LjVb9Y3RIg4>

Em conjunto com os estudantes, e com o conteúdo desenvolvido, pudemos perceber que as lutas têm o potencial de serem uma ferramenta para promover a saúde e o bem-estar, abraçando os princípios da Salutogênese, que se concentram no fortalecimento dos recursos de saúde, em contraposição ao mero tratamento de doenças.

A afirmação sobre as lutas potencialmente promovendo saúde e bem-estar, alinhada aos princípios da Salutogênese, sugere uma reflexão construída durante a interação e discussão entre o professor e os estudantes. No contexto educativo, é comum que tais reflexões sejam o resultado de um processo colaborativo, em que o professor introduz conceitos e, por meio de discussões e atividades práticas, os estudantes contribuem com suas percepções e experiências, enriquecendo o aprendizado coletivo. Esse processo permitiu uma compreensão mais profunda e aplicada dos temas abordados, neste caso, a importância das lutas para o bem-estar e a saúde, sob a ótica salutogênica.

As práticas das lutas podem contribuir para fomentar esses recursos da seguinte maneira:

1. Estímulo à participação em atividades físicas: A participação nas lutas, seja em modalidades como boxe, jiu-jitsu, judô, taekwondo etc., envolve atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa, promovendo a saúde física.

2. Fortalecimento da saúde e emocional: A disciplina exigida pelas lutas e artes marciais pode contribuir para a resiliência emocional, capacitando os praticantes para lidar com os estressores e os desafios da vida de maneira mais eficaz.

3. Fomento da autoconfiança: À medida que os adeptos das lutas desenvolvem suas habilidades e superam desafios, frequentemente, adquirem autoconfiança e autoestima, contribuindo para um senso geral de bem-estar.

4. Equilíbrio emocional: A prática das lutas contribui para o ensino do controle emocional, capacitando os praticantes a lidar com sentimentos relativos à raiva, frustração e ansiedade de maneira construtiva.

5. Socialização e suporte social: A participação em academias e grupos de lutas propicia oportunidades para estabelecer relacionamentos sociais saudáveis e nutrir um senso de pertencimento.

6. Fomento da disciplina: A disciplina é uma pedra angular das artes marciais, ajudando os praticantes a estabelecer metas, manter hábitos saudáveis e alcançar o sucesso.

7. Melhora da consciência corporal: As lutas requerem um alto grau de consciência corporal, o que pode ajudar as pessoas a se conectarem com seus corpos e aprimorarem a postura e os movimentos.

8. Gestão do peso corporal: A prática regular de lutas pode contribuir para o controle do peso corporal, o que impacta positivamente na saúde física.

Dessa forma, as lutas podem fortalecer o SdC e os RGRs, elementos chave da Salutogênese. Eles auxiliam na promoção da saúde e do bem-estar, focando no aprimoramento dos recursos em vez de simplesmente tratar doenças. Ao estabelecer conexões significativas com o SdC e os RGRs, as ligações se manifestam da seguinte forma:

Senso de Coerência

Compreensibilidade: A prática das lutas engloba a aquisição de técnicas, compreensão das regras e assimilação de estratégias complexas. Os praticantes necessitam entender os princípios subjacentes às técnicas para aprimorar seu desempenho. Dessa maneira, a prática das lutas contribui para a compreensibilidade, um dos componentes do SOC, uma vez que os praticantes desenvolvem a capacidade de compreender seu ambiente e as demandas intrínsecas às lutas.

Gerenciamento: As sessões de prática das lutas, frequentemente, abordam a gestão do estresse, da dor e da pressão que surgem durante as competições. Esse enfoque no gerenciamento ajuda os praticantes a cultivar habilidades que podem ser utilizadas para enfrentar os desafios da vida cotidiana.

Significância: Para muitos entusiastas das lutas, essa prática possui um significado profundo, seja como uma via de autodescoberta, autotranscendência ou uma maneira de superar obstáculos pessoais. Encontrar significado nas lutas fortalece o SOC. Isso pode auxiliar as pessoas a encarar as adversidades com resiliência e propósito.

Recursos Gerais de Resistência

Físicos: As lutas demandam elevados níveis de aptidão física e coordenação motora. Os praticantes desenvolvem recursos físicos que não apenas aprimoram seu desempenho nas lutas, mas que também podem ser aplicados em situações cotidianas que requerem resistência física e habilidades motoras.

Psicológicos: A preparação mental assume um papel fundamental nas lutas. Os praticantes adquirem a capacidade de lidar com o estresse, a ansiedade e a pressão, o que resulta no desenvolvimento de recursos psicológicos que podem ser aplicados de forma benéfica em outros aspectos da vida.

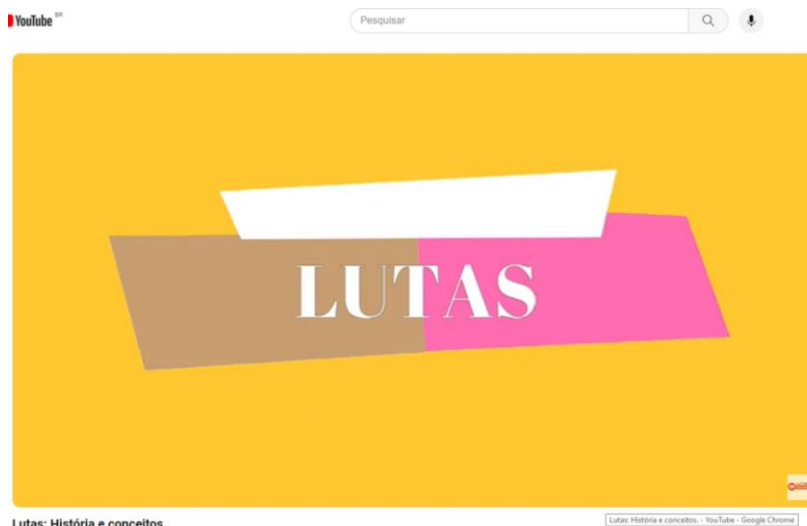
Sociais: As academias e grupos de lutas frequentemente fomentam comunidades de apoio sólidas. Os relacionamentos com mestres e colegas se tornam fontes valiosas de apoio social, um recurso fundamental para a resistência.

Em virtude dessas conexões profundas, as lutas emergem como uma ferramenta poderosa para aprimorar tanto o SdC quanto os RGRs. Esse aprimoramento, por sua vez, contribui para a promoção da saúde e do bem-estar, conforme estabelecido nos princípios da Salutogênese.

Aula 2 - Conhecendo as Diferentes Lutas

Na turma do 3º ano 03 do Ensino Médio, tivemos uma aula empolgante sobre o papel das lutas na promoção da saúde e na salutogênese. O destaque desta aula foi a apresentação de pequenos vídeos demonstrando elementos técnicos das lutas (Figura 10).

Figura 10 – Elementos técnicos das lutas.



Fonte: Youtube, 2024. <https://www.youtube.com/watch?v=XFxONLrQ19c>

Buscamos compreender a importância das lutas na promoção da saúde e no fortalecimento dos recursos de saúde (salutogênese). Começamos a aula discutindo o impacto que a prática das lutas pode ter na saúde. Os estudantes mostraram grande interesse em entender como as lutas podem contribuir para a promoção da saúde e fizeram questionamentos como, por exemplo: “Professor, as lutas podem ajudar de que forma em nossa saúde?” “Praticar lutas ajuda a emagrecer?”.

Também, exploramos por meio dos vídeos as técnicas (agarrar, puxar, desequilibrar, derrubar e imobilizar) de cinco diferentes lutas (boxe, judô, jiu-jitsu, karatê e taekwondo). Nesse caso, optamos por uma abordagem mais visual. Os estudantes trabalharam em grupos e gravaram pequenos vídeos demonstrando elementos técnicos das lutas assinaladas acima. Esses vídeos (Figura 11) serviram como uma maneira prática e envolvente de explorar as técnicas das lutas.

Figura 11 – Técnicas das lutas.



Fonte: Youtube, 2024. <https://www.youtube.com/watch?v=Y8X3tMIOCGE>

Após, nos dedicamos à demonstração (Figura 12) dos fundamentos básicos das lutas, como atacar, defender e controlar. Cada grupo se dedicou a mostrar os fundamentos básicos das lutas que escolheram, enfatizando os movimentos essenciais e os princípios de cada modalidade. Foi uma oportunidade valiosa para os estudantes aprimorarem suas habilidades de comunicação e demonstração por meio dos vídeos explicativos e da prática com os colegas.

Figura 12 – Demonstração dos estudantes sobre os fundamentos básico das lutas (defender).



Fonte: Acervo do autor.

Os vídeos produzidos pelos estudantes foram incríveis! Eles demonstraram um conhecimento impressionante das técnicas das lutas e apresentaram de forma clara e envolvente. A turma mostrou um grande entusiasmo ao compartilhar seu trabalho com os colegas mencionando: “Professor, dá vontade de praticar uma dessas lutas!”.

No final da aula, tivemos uma discussão sobre as lições aprendidas, as técnicas empregadas, os fundamentos e como essas técnicas podem ser aplicadas não apenas na promoção da saúde, mas também no desenvolvimento pessoal e na construção de habilidades. Foi pontuado que as lutas não podem ser vistas como métodos de brigas, mas, sobretudo, de disciplina. Uma estudante chegou a comentar: “Professor, para a defesa pessoal é muito bom a mulher praticar um tipo de luta”.

Foi uma aula emocionante e produtiva. Fiquei muito orgulhoso da dedicação e do empenho demonstrados pelos estudantes do 3º ano 03 e mal podia esperar para ver como eles continuariam a explorar o mundo das lutas e sua relação com a saúde. O CETI-FONTE BOA-AM é realmente um lugar especial para o aprendizado e o crescimento.

Aula 3 - Relações Sociais e Lutas

Nesta aula, o foco da primeira parte foi aprofundar os fundamentos do Karatê, uma das lutas que estamos estudando, pois, contribui para a socialização e visa, principalmente, a formação do caráter do aprendiz. Começamos com uma breve introdução histórica do Karatê, destacando sua origem no Japão e como se tornou uma disciplina de autodefesa amplamente praticada em todo o mundo. Em seguida, mergulhamos nos principais fundamentos do Karatê, incluindo posturas, golpes e técnicas de defesa. Os estudantes demonstraram grande interesse em aprender esses movimentos e sua aplicação prática, dizendo que era uma luta que “aparentava ser menos agressiva que as demais” e “mais técnica”. Foi incrível ver como eles se esforçaram para aperfeiçoar suas técnicas durante as atividades práticas.

Após a exploração inicial do Karatê, nos dedicamos à segunda parte da aula, que envolveu os estudantes elaborando o trabalho escrito sobre as lutas. Cada grupo de estudantes ficou responsável por pesquisar e apresentar a história, evolução e os principais fundamentos de uma luta específica como, por exemplo, boxe, judô, jiu-jitsu, taekwondo etc.

Os estudantes mostraram grande dedicação ao iniciar suas pesquisas e discutir suas descobertas, especialmente, porque o karatê favorece o desenvolvimento da autoconfiança, bem como habilidades necessárias ao processo de socialização. A discussão principal focou na questão de o karatê ser visto como uma arte mais suave, sem grandes embates físicos. Estávamos ansiosos para ver como eles iriam compartilhar seus conhecimentos no trabalho escrito e como isso contribuirá para nossa compreensão das lutas como parte importante da cultura e do bem-estar.

Conteúdo 2

Tecnologias e qualidade de vida: práticas corporais na comunidade

Aula 1 – Introdução às Tecnologias e Qualidade de Vida

Nossa aula tinha como intenção explorar a interseção entre tecnologia e qualidade de vida, especificamente, como as práticas corporais em nossa comunidade podem se beneficiar das tecnologias de monitoramento. Comecei a aula com uma breve introdução ao tema, enfatizando a crescente importância da tecnologia em nossa vida cotidiana e como ela pode ser uma valiosa aliada na busca por uma melhor qualidade de vida. A receptividade dos estudantes foi notável, com muitos demonstrando entusiasmo e curiosidade desde o início. Uma estudante disse: “Professor, abordar esse tema é bem atual, pois cada vez mais as tecnologias fazem parte do nosso cotidiano”.

Em seguida, apresentei os objetivos da sequência de aulas e o conteúdo que seria abordado ao longo do período, conforme o planejamento, aguçando a curiosidade dos estudantes em como isso poderia ser introduzido em uma aula sobre práticas corporais. Um estudante salientou: “Professor, é possível que a tecnologia traga qualidade de vida, quando hoje tudo está nas nossas mãos com o celular executando tudo”. Esses objetivos incluem a compreensão de como as tecnologias podem ser aplicadas para monitorar e melhorar a saúde e o bem-estar, bem como a exploração das tendências atuais nesse campo.

Aula 2 - Monitoramento da Frequência Cardíaca e IMC

Nesta aula, nos envolvemos com a exploração das tecnologias de monitoramento disponíveis atualmente. Introduzi diversos dispositivos, como

smartwatches, aplicativos de saúde e *wearables*, explicando como eles podem ser utilizados para monitorar a prática da atividade física, o sono, a alimentação e outros aspectos relacionados à saúde. Os estudantes demonstraram-se entusiasmados ao descobrir essas ferramentas e apresentaram diferentes perguntas e curiosidades.

Em uma discussão animada sobre o impacto da tecnologia *wearable* na saúde, os estudantes compartilharam suas impressões e questionamentos. Um deles, surpreso, indagou: "Como é possível que um relógio no meu pulso monitore meu sono? Que tipo de mágica tecnológica é essa?" Sua pergunta refletiu um fascínio com a capacidade desses dispositivos de rastrear as fases do sono.

Outra estudante, visivelmente entusiasmada, perguntou: "Será que um *wearable* pode realmente melhorar meu desempenho nos exercícios?" Ela estava interessada em descobrir como a tecnologia pode oferecer respostas e objetivos personalizados, ajudando-a a otimizar sua rotina de atividades físicas.

A aula tomou um tom mais reflexivo quando um grupo de estudantes ponderou sobre a eficácia dos aplicativos de saúde em promover mudanças duradouras e na construção de hábitos considerados mais saudáveis. "Será que esses *apps* realmente nos ajudam a ser mais saudáveis? Existem estudos ou estatísticas que comprovem isso?", questionaram, expressando um misto de curiosidade sobre a eficácia dessas ferramentas digitais.

A preocupação com a privacidade dos dados pessoais também foi uma questão crucial levantada por um estudante. "Como posso confiar que meus dados de saúde estão seguros com esses aplicativos?" Essa pergunta ressalta uma conscientização crescente sobre a importância da segurança das informações pessoais no uso dessas tecnologias.

Além disso, uma pergunta crítica sobre as limitações dessas tecnologias emergiu: "Quais são as falhas desses aplicativos de saúde? Eles são realmente precisos, ou estamos nos apoiando demais nas tecnologias que podem não ser tão confiáveis?" Esse questionamento apontou para uma avaliação crítica sobre a dependência e a precisão desses dispositivos eletrônicos.

Finalmente, um estudante mostrou seu interesse prático, perguntando: "Como posso começar a usar essa tecnologia de forma eficaz para melhorar minha saúde?" Essa abordagem prática indica um desejo de integrar essas ferramentas tecnológicas no cotidiano de maneira significativa.

Durante a aula, surgiram comentários entusiasmados como: "É incrível pensar que posso ter um '*personal trainer*' no meu pulso!" "Queria saber mais sobre como esses dispositivos fazem todas essas medições". "Será que esses dispositivos eletrônicos são realmente precisos?". Além disso, o interesse prático foi evidenciado por afirmações como: "Acho que usar um desses pode me motivar a ser mais ativo e cuidar melhor da minha saúde".

Aula 3 - Capacidades Físicas e Avaliação de Saúde

Nesta aula refletimos sobre as capacidades físicas e sua relação com a qualidade de vida. Destacamos a importância das capacidades físicas para a vida diária dos estudantes. Antes de tudo, quando falamos em capacidades físicas, estamos falando em competências condicionantes da vida humana, ou seja, são qualidades físicas que utilizamos diariamente para realizar os mais diversos movimentos: resistência, força, flexibilidade, agilidade e velocidade.

As atividades foram recebidas com reações mistas por parte dos estudantes. Alguns acharam o conteúdo desafiador, enquanto outros consideraram irrelevante para seus interesses pessoais. No entanto, a maioria reconheceu a importância da aula na promoção do bem-estar pessoal. Em termos de expectativas, alguns estudantes sentiram-se sobrecarregados com a quantidade de informações apresentadas na aula. No entanto, também reconheceram a importância de desenvolver as suas capacidades físicas e competências de avaliação da saúde. Por exemplo, alguns perceberam que as habilidades que aprendem nas aulas podem ser aplicadas em suas futuras carreiras ou vidas pessoais.

Os estudantes também tiveram diferentes percepções sobre a relevância e importância da aula. Alguns viram-na como uma forma de melhorar sua saúde e bem-estar geral, enquanto outros como uma forma de obter uma compreensão mais profunda do corpo humano. Independentemente da perspectiva, os estudantes reconheceram que a aula foi importante para o seu crescimento e desenvolvimento pessoal.

A aula proporcionou aos estudantes a oportunidade de participar de discussões e debates sobre temas controversos relacionados à saúde e ao bem-estar. Um estudante levantou a questão acerca do uso de substâncias ilícitas para melhorar o desempenho ou o impacto das redes sociais na imagem corporal.

Assim sendo, saber a importância de cada uma delas, seja para a manutenção corporal ou para uma melhora na qualidade de vida, principalmente, em tempos (pós)pandêmicos, no qual espaços específicos para a prática de exercícios físicos estão limitados, se torna mais que significativo: é algo fundamental.

Conteúdo 3

Práticas corporais de movimento e lazer na comunidade: acessibilidade, bem comum e consciência socioambiental

Aula 1 – Introdução às Práticas Corporais de Movimento e Lazer

Houve uma participação entusiástica de muitos estudantes na discussão sobre o lazer e sua relação com a saúde. Alguns estudantes demonstraram dificuldade em organizar e colocar seus pensamentos no início da aula, mas ao longo do tempo, eles se sentiram mais à vontade para contribuir.

As impressões iniciais da aula e as expectativas variaram entre os estudantes. Alguns ficaram entusiasmados em aprender novas práticas e técnicas, enquanto outros estavam céticos quanto à relevância da aula para os seus objetivos escolares e pessoais. No entanto, à medida que a aula avançava, a maioria expressou um *feedback* positivo sobre o estilo de ensino e os métodos utilizados. Eles apreciaram a abordagem experiencial da aprendizagem e a oportunidade de participar em atividades práticas. Os exercícios e atividades práticas foram, particularmente, bem recebidos, pois, permitiram aos estudantes aplicar os conceitos teóricos aos seus próprios corpos e experiências (Figura 13).

Figura 13 – Prática corporal de movimento e lazer.



Fonte: Acervo do autor.

Eles também fizeram reflexões sobre o aprendizado na aula. As percepções pessoais obtidas variaram entre os estudantes. Alguns relataram sentir-se mais conectados com seus corpos e mais conscientes de suas sensações e movimentos físicos. Outros notaram uma maior sensação de calma e relaxamento, bem como maior clareza mental e foco. Muitos estudantes, também, estabeleceram ligações com experiências ou conhecimentos anteriores, tais como as suas próprias práticas culturais ou outras aulas. Eles também relataram aplicar os conceitos e habilidades aprendidos a situações da vida real, como controlar o estresse ou melhorar a postura.

As interações e dinâmicas de grupo durante as atividades de aula variaram entre os estudantes. Alguns preferiram trabalhar de forma independente, enquanto outros gostaram de colaborar com os colegas. Debates e divergências sobre o tema da aula também foram comuns, pois, os estudantes traziam suas próprias perspectivas e experiências para as discussões. No entanto, a aprendizagem colaborativa e a partilha de ideias e perspectivas foram vistas como aspectos positivos da aula. Os estudantes apreciaram a oportunidade de aprender uns com os outros e de ampliar a sua compreensão sobre a diversidade de práticas e movimentos corporais.

Aula 2 - Acessibilidade dos Espaços de Lazer na Comunidade

A turma do 3º Ano 4 apresentou diferentes níveis de envolvimento na discussão. Alguns estudantes demonstraram entusiasmo ao compartilhar suas experiências de lazer e ideias para melhorar os espaços de lazer na comunidade. Alguns estudantes apresentaram dificuldades em organizar e apresentar seus pensamentos, mas, com apoio e orientação, eles conseguiram participar da discussão. Essa diversidade de participação reflete as diferentes perspectivas dos estudantes com base em suas experiências pessoais e econômicas. A atividade ofereceu a oportunidade de explorar a importância da acessibilidade nos espaços de lazer, promovendo uma reflexão sobre a inclusão de todos na comunidade.

Este registro destaca o entusiasmo e a disposição dos estudantes para aprender sobre o lazer e a saúde na turma do 3º Ano 3, bem como a diversidade de perspectivas e níveis de envolvimento na turma do 3º Ano 4.

A descrição fornecida sugere uma aula interativa e reflexiva sobre a acessibilidade dos espaços de lazer na comunidade, particularmente, focada na turma do 3º Ano 4. Durante a aula, os estudantes foram encorajados a compartilhar suas experiências pessoais e sugestões para melhorar a acessibilidade e inclusão nos espaços de lazer. Apesar de alguns terem enfrentado dificuldades em expressar suas ideias inicialmente, com orientação e apoio, conseguiram participar efetivamente da discussão. As contribuições variaram, refletindo as diferentes realidades e contextos de vida dos estudantes, o que enriqueceu a conversa com múltiplas perspectivas sobre como tornar os espaços de lazer mais acessíveis e inclusivos para todos na comunidade.

Aula 3 - Práticas Corporais e Direitos Humanos

Essa foi uma aula que teve pouca participação dos estudantes pois muitos mostravam desconhecer essa relação. Foi preciso exemplificar muito para que eles assimilassem o conteúdo mas, no final, a interação ocorreu e a aula foi produtiva.

Na aula, pediu-se aos estudantes que explorassem esta interseção e refletissem sobre as suas reações, pensamentos e discussões em torno do tema. No início da aula, muitos manifestaram surpresa e desconforto com o tema práticas corporais e direitos humanos. Alguns acharam difícil abordar o assunto. No entanto, à medida que a aula avançava, eles começaram a demonstrar uma curiosidade e vontade crescente de aprender mais sobre o assunto. Ficaram, particularmente,

impressionados com as respostas emocionais que estes tópicos suscitaram e muitos expressaram o desejo de compreender as experiências das pessoas afetadas por estas práticas, especialmente, as pessoas com deficiências físicas que nem sempre podem acessar um parque para praticar atividades.

À medida que os estudantes se aprofundaram no assunto, começaram a refletir sobre suas próprias conexões pessoais com os tópicos discutidos. Também, passaram a compreender a interação das diferentes identidades sociais e como elas se relacionam com as práticas corporais. Isto levou a uma análise crítica das relações de poder e dos privilégios relacionados com as práticas corporais e os direitos humanos. Os estudantes conseguiram ligar os pontos entre as diferentes formas de opressão e compreender como todas elas estavam interligadas. Esta reflexão ajudou-os a ver o panorama geral e a compreender as complexidades das questões, especialmente, as ligadas à inclusão e à acessibilidade.

As discussões sobre os direitos humanos universais e as práticas culturais ocorreram. Um dos principais debates que surgiu foi em torno do relativismo cultural *versus* os direitos humanos universais. Os estudantes debateram sobre a questão de saber se as práticas culturais deveriam ser respeitadas, mesmo que violassem os direitos humanos universais. Exploraram, também, as leis e acordos internacionais relacionados com práticas corporais como, por exemplo, a Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra as Mulheres. Além disso, compartilharam as suas experiências e perspectivas pessoais sobre o tema, o que ajudou a aprofundar a sua compreensão das questões.

4.3.2 Reflexões sobre como a mobilização da teoria da salutogênese contribuiu para o desenvolvimento das aulas

A adoção da teoria salutogênica, concebida por Aaron Antonovsky, marcou uma transformação paradigmática na formulação de programas de Educação Física. De acordo com Quennerstedt (2019), essa nova perspectiva indica mudança de foco para a promoção da saúde e fortalecimento dos recursos de saúde dos estudantes, o que representa uma evolução dos programas de Educação Física, alinhando-se a uma visão mais ampla e dinâmica da saúde. Essa teoria, ao enfatizar a promoção da

saúde e bem-estar, ao invés da mera prevenção de doenças, proporcionou um novo olhar através do qual abordamos o planejamento e a ação pedagógica.

A relevância da salutogênese no contexto educacional ganha destaque na pesquisa de Eriksson e Lindström (2005), que aponta a importância de compreender os fatores que mantêm as pessoas saudáveis diante das adversidades. Esta perspectiva é particularmente valiosa em ambientes escolares, onde os estudantes se deparam com diversos estressores no seu dia a dia. Assim, integrar os princípios salutogênicos ao currículo de Educação Física visa não apenas o desenvolvimento físico (procedimental), mas também o fortalecimento da resiliência para o enfrentamento dos estressores e a produção de sentido para os estudantes.

Além disso, a incorporação dos princípios salutogênicos estende-se aos RGRs. Conforme discutido por Idan, Eriksson e Al-Yagon (2022), esses recursos desempenham uma função crucial no desenvolvimento do SdC. Isso acontece com a identificação e fortalecimento dos recursos em diversos domínios, abrangendo os aspectos materiais, sociais e culturais.

Ao planejar as aulas de Educação Física, esforçamo-nos para criar um ambiente que fosse além do desenvolvimento de habilidades físicas, promovendo um suporte social robusto, valorizando as experiências culturais dos estudantes e incentivando estratégias positivas de enfrentamento de estressores presentes nas práticas corporais e no cotidiano. Esta abordagem holística não só enriquece a experiência educacional dos estudantes, mas também contribui para a formação de indivíduos mais resilientes e maleáveis às adversidades da vida.

Diante de todo o contexto relatado acerca da salutogênese, ao concentrarmos nos fatores que promovem a saúde, em vez dos aspectos negativos das PCAF, buscamos promover um sentimento de prazer e envolvimento entre os estudantes. No caso das aulas com o conteúdo das lutas, como procedimentos para realização da investigação, foram apresentados detalhadamente cada tipo de luta e suas respectivas técnicas e regras, demandando atenção à distância e aos “golpes” necessários. Os estudantes foram solicitados a identificar o papel da luta e suas influências a partir dos conceitos estudados e das práticas ensinadas, foram incentivadas discussões sobre o que é ética e o que é luta, e como podem estar relacionadas, bem como a diferença entre luta e violência.

Também foi apresentado durante as aulas como as lutas podem contribuir para o desenvolvimento pessoal. Através de orientação qualificada, as lutas podem auxiliar na educação, no treinamento e no desenvolvimento do caráter, promovendo o desenvolvimento físico, mental e emocional, o que pode levar a uma visão mais positiva da vida. Ao incorporar as lutas na Educação Física, os estudantes podem desenvolver um sentido de autoeficácia e resiliência, que são componentes-chave de uma orientação salutogênica.

Avaliando o envolvimento do professor pesquisador nas aulas orientadas na salutogênese, observou-se uma recepção positiva e engajamento em direcionar as atividades. O professor demonstrou flexibilidade e adaptabilidade ao implementar essa abordagem, ajustando as aulas de acordo com as necessidades e níveis de habilidades dos estudantes. Foram desempenhados papéis facilitadores, incentivando a exploração, o autocontrole e a criatividade dos estudantes nas atividades. O engajamento do professor foi essencial para criar um ambiente seguro e motivador que permitiu a transformação do ambiente de Educação Física de uma mera instrução física para um espaço de aprendizado holístico.

A importância da orientação salutogênica na Educação Física reside na sua capacidade de atender às necessidades holísticas dos estudantes, incluindo seu bem-estar. Além disso, a orientação salutogênica pode ajudar a superar as limitações das aulas tradicionais de Educação Física que, muitas das vezes, se concentram apenas na aptidão física e no desenvolvimento de habilidades físico-motoras (ALMEIDA, 2022).

A análise das percepções dos estudantes e do professor sobre as aulas de Educação Física com um enfoque salutogênico demonstra um amplo consenso em relação aos benefícios da abordagem. No decorrer das aulas, os estudantes relataram um aumento significativo na sua motivação para participar das aulas de Educação Física, descrevendo-as como mais relevantes e gratificantes. Eles expressaram que as aulas os ajudaram a desenvolver uma compreensão mais profunda de como as práticas corporais podem impactar positivamente sua saúde. Além disso, eles relataram uma melhoria em suas relações sociais, destacando uma maior empatia e respeito mútuo entre os colegas. O professor também compartilhou percepções positivas, observando que as aulas orientadas na salutogênese ampliaram seu papel

como educador, permitindo-lhes contribuir efetivamente para o bem-estar geral dos estudantes.

Nos estudos de Klein, Vogt (2019) e Souza et al. (2022) ficou evidenciado que, no Ensino Médio, os benefícios do uso da orientação salutogênica na Educação são numerosos. Através dos componentes do SdC (compreensibilidade, gerenciabilidade e significância), o ambiente educacional é fortalecido o que resulta em melhor desempenho acadêmico dos estudantes, além da melhoria da saúde. Portanto, o uso da orientação salutogênica nas aulas de Educação Física aprofunda e amplia a compreensão do processo de ensino e aprendizagem de maneira saudável, melhorando a saúde, tornando os estudantes mais resilientes (para o enfrentamento), otimistas e apresentando maiores níveis de realização (DE OLIVEIRA OLNEY; KISS, 2021).

Dessa forma, a orientação salutogênica é uma abordagem que pode ser implementada nas aulas de Educação Física para promover o bem-estar e um maior engajamento dos estudantes nas PCAF. Os professores de Educação Física desempenham um papel fundamental na criação de um ambiente de aprendizagem positivo e na facilitação da autonomia e responsabilidade dos estudantes. Os estudantes que participaram das aulas de Educação Física com orientação salutogênica relataram melhora na motivação e envolvimento, aumento no engajamento em PCAF e melhora no bem-estar e da saúde. Portanto, vemos que a inserção dos princípios da orientação salutogênica podem contribuir na promoção e no desenvolvimento integral de seus estudantes.

4.4 A CONSTRUÇÃO DO CADERNO PEDAGÓGICO COMO LEGADO DA EXPERIÊNCIA PEDAGÓGICA

Refletir sobre as experiências docente é uma prática essencial para educadores que buscam aprimorar suas competências pedagógicas e, assim, potencializar a aprendizagem dos estudantes. Uma forma que pode ser eficaz para captar essas experiências é por meio da construção de um caderno pedagógico. Um caderno pedagógico é uma compilação de reflexões, observações e avaliações de experiências docentes.

No caderno pedagógico desenvolvido como produto educacional associado e essa investigação, optamos por utilizar uma linguagem mais didática e objetiva, mas, sem esquecer o foco principal: relacionar a tematização da saúde a partir da salutogênese.

Figura 14 – Capa do Caderno Pedagógico.



Fonte: Elaborado pelos autores.

O caderno pedagógico está estruturado da seguinte maneira. O produto é aberto pela “Apresentação” do conteúdo ao professor. Na seção 1 são abordados os “Fundamentos teóricos”. Os tópicos dessa seção são: “Doença ou saúde? O que orienta as aulas de Educação Física?” (focamos na contradição quando se quer falar de saúde, mas, a partir da doença); “Uma visão positiva da saúde: a teoria da salutogênese” (apresentamos a teoria da salutogênese e sua estruturação); “Salutogênese e Educação Física” (apresentamos as aproximações teóricas entre Educação Física e salutogênese).

A Seção 2 versa acerca da “Tematização da saúde nas aulas de Educação Física”. São desenvolvidos os tópicos: “Concebendo a tematização da saúde nas aulas de Educação Física a partir de uma abordagem salutogênica” (abordagem de educação para a saúde como concepção metodológica); “Operacionalizando a tematização da saúde a partir dos objetivos da aula” (relação SdC e dimensões do conteúdo); “Planos de aula em uma concepção salutogênica” (em que apresentamos os planos de aula planejados e desenvolvidos). Por fim, realizam-se as considerações finais e apontam-se as referências que deram subsídio ao produto.

Figura 15 – Elementos textuais e visuais do Caderno Pedagógico.

Apresentação

Olá professor/a!
Eu sou o Mr. Walmir.

Estamos aqui para te apresentar algo especial. Trata-se de um produto educacional em forma de um caderno pedagógico. A concepção desse produto implica num processo formativo contínuo, no qual a pesquisa desempenhou um papel fundamental (FREIRE et al., 2017).

Este caderno pedagógico é uma ferramenta que vai te auxiliar em suas aulas de Educação Física. Nada de texto complicado ou linguagem complexa, viu?! O material prático foi criado com base em pesquisas sobre como abordar a saúde nas aulas. Ele está organizado de forma simples para facilitar o seu entendimento para pensar em aulas para o seu contexto.

(Re)Pensando a saúde na Educação Física: uma abordagem salutogênica 7

Nossa ideia surgiu a partir de uma investigação realizada no curso de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (PROEF) na Universidade Federal do Amazonas, cujo tema foi: “Tematização da saúde nas aulas de Educação Física com um enfoque salutogênico: uma experiência em Fonte Boa/AM”. Tivemos como pergunta orientadora: como abordar o tema da saúde nas aulas de Educação Física, pensando na salutogênese?

Mas, afinal, o que é salutogênese? A teoria da salutogênese fornece uma abordagem holística para a promoção da saúde. Nesse sentido, ela tem como foco a compreensão dos elementos que promovem a saúde e o bem-estar, em vez de se concentrar nas causas das doenças (patogênese). No seio da teoria está o conceito do senso de coerência como um elemento determinante na promoção da saúde, que inclui a compreensão dos desafios, a percepção da capacidade de lidar com eles e a sensação de que a vida faz sentido e tem um propósito.

Esta teoria enfatiza a importância das dimensões sociais, culturais e ambientais no processo saúde-doença, reconhecendo que elas são frequentemente negligenciadas nas abordagens tradicionais que focam nos estilos

Acesse essa e outras dissertações do ProEF [CLIQUE AQUI].

7

Vamos ver alguns exemplos sobre cada uma das dimensões citadas.

A dimensão conceitual pode centrar-se nos princípios científicos do movimento, enquanto a dimensão procedimental pode centrar-se no desenvolvimento de competências motoras. A dimensão atitudinal pode focar na promoção de uma atitude consistente em relação às práticas corporais e atividades físicas, construir valores e aprender a ser e estar no mundo, sendo mais solidário, justo e democrático (BERNE et al., 2013).

Plano de Coerência
Compreensibilidade
Capacidade de Gerenciamento
Significância

Dimensões dos Conteúdos
Conceitual
Procedimental
Atitudinal

Viu?! Não é nada complicado!

Pensa aqui comigo agora: como podemos relacionar as dimensões dos conteúdos com os pilares do senso de coerência?

Lembra aí! O senso de coerência é constituído pelos pilares: Compreensibilidade, Capacidade de gerenciamento e Significância.

(Re)Pensando a saúde na Educação Física: uma abordagem salutogênica 24

Conteúdo 1

Práticas corporais (lutas) e a melhoria das relações sociais na comunidade escolar e regional

Quando falamos em lutas, geralmente, o imaginário social das pessoas remete à violência. É preciso desconstruir esse tabu. Há muito o que podemos ensinar com as práticas corporais que envolvem as lutas.

As práticas corporais relacionadas às lutas estão situadas num contexto histórico e cultural que remontam a eras antigas. Atualmente, elas são tematizadas como conteúdos da Educação Física, pois fazem parte da cultura corporal. Essas práticas têm sido utilizadas para ensinar o desenvolvimento físico, motor, psicológico, social e cultural dos estudantes. Ao compreender as origens e os significados destas práticas, podemos apreciar melhor o seu papel na melhoria das relações sociais dentro das comunidades.

Mas em que essas práticas podem auxiliar? Vejamos alguns pontos:

- Têm o potencial de moldar a dinâmica social dentro das comunidades, proporcionando oportunidades para resolução de conflitos e cooperação.
- Os alunos podem aprender a administrar conflitos e

desenvolver habilidades sociais que são essenciais para construir relacionamentos consistentes com outras pessoas.

⇒ Podem promover um sentimento de comunidade e pertença, à medida que os indivíduos se reúnem para praticar atividades físicas e partilhar experiências.

Ainda, vale destacar que as relações sociais na escola e comunidade perpassam a construção da confiança e do respeito mútuo. As lutas envolvem, frequentemente, contato físico próximo e exigem um elevado grau de confiança entre os participantes, o que pode contribuir para melhores relações fora do espaço de prática. Ao aprender a confiar e respeitar seus colegas, os estudantes podem desenvolver relacionamentos mais consistentes e significativos, que vão além do contexto da aula.

(Re)Pensando a saúde na Educação Física: uma abordagem salutogênica 27

Aula 1	Aula 2
Introdução às práticas corporais (lutas)	Conhecendo as diferentes lutas
<p>Momento 1: apresentação dos objetivos e conteúdo da sequência de aulas. Discussão sobre a importância das práticas corporais na saúde e no desenvolvimento pessoal. Abordar a relação das lutas e do seu impacto na vida dos estudantes, tanto educacional quanto socialmente.</p> <p>Momento 2: breve história das lutas. Introdução aos princípios básicos de uma luta selecionada (ex.: judô). Identificar e compreender os conceitos de lutas buscando analisar o percurso histórico dessas práticas corporais na contemporaneidade.</p> <p>Momento 3: discussão em grupo sobre as percepções iniciais e expectativas em relação à sequência de aulas. Estimular o debate e o entendimento do que fora aplicado nas demais atividades.</p> <p>Recursos materiais: quadro branco, marcadores, imagens ou vídeos sobre a história das lutas.</p> <p>Avaliação: participação ativa na discussão em grupo. Questionamentos realizados acerca das temáticas das atividades. Capacidade de motivação da sala.</p> <p><small>(Re)Pensando a saúde na Educação Física: uma abordagem salutogênica 29</small></p>	<p>Momento 1: revisão da aula anterior. Apresentação de diferentes tipos de lutas e suas origens. Identificar e listar as capacidades físicas e habilidades motoras presentes nessas lutas.</p> <p>Momento 2: exploração prática de movimentos básicos de outra luta (ex: karatê). Discussão sobre as diferenças técnicas entre as lutas. Comparar as características das diferentes modalidades de lutas e identificar os possíveis riscos existentes em cada uma.</p> <p>Momento 3: atividade em grupos pequenos: cada grupo apresenta uma luta diferente aos colegas. Propor soluções para a manutenção da própria segurança e integridade física, bem como a dos demais estudantes durante as práticas das lutas. Identificar as capacidades físicas e habilidades motoras presentes nas lutas.</p> <p>Recursos materiais: vídeos demonstrativos de diferentes lutas, espaço adequado para atividade prática.</p> <p>Avaliação: participação na atividade em grupos e na discussão posterior. Rodas de conversas para identificar o conhecimento adquirido.</p> <p><small>(Re)Pensando a saúde na Educação Física: uma abordagem salutogênica 29</small></p>

Fonte: Elaborado pelos autores.

Teoricamente, destacamos que as aulas de Educação Física desempenham um papel fundamental na promoção da saúde e do bem-estar dos estudantes. No entanto, as abordagens tradicionais à promoção da saúde nas aulas de Educação Física têm-se centrado frequentemente na prevenção de doenças. A abordagem

salutogênica, por outro lado, enfatiza a promoção da saúde e do bem-estar e não simplesmente a ausência de doença.

A abordagem da salutogênese traz outra compreensão das formas de pensar, planejar e trabalhar pedagogicamente, se concentrando nos fatores que promovem a saúde e o bem-estar e não apenas nos fatores de risco. Essa abordagem pode contribuir positivamente para as aulas de Educação Física, pois apresenta grande potencial de articulação entre os elementos sociais, afetivos e culturais. Ao compreender a abordagem da salutogênese e a sua relevância para a Educação Física, os educadores podem desenvolver uma abordagem mais holística para a promoção da saúde nas suas aulas. Esta abordagem pode ajudar os estudantes a desenvolver competências pessoais, autonomia e uma maior compreensão dos determinantes sociais da saúde.

Incorporar a abordagem da salutogênese nas aulas de Educação Física significa focar nos fatores que promovem a saúde e o bem-estar, e não apenas nos fatores de risco. Esta abordagem pode ajudar os estudantes a desenvolver uma atitude mais positiva em relação à sua saúde e bem-estar, bem como a uma maior apreciação dos fatores sociais, culturais e ambientais que influenciam a sua saúde. Ao enfatizar a importância da atividade física, lazer, comunidade, acessibilidade, sensibilidade ambiental dentre outros temas, os educadores podem ajudar os estudantes a desenvolver uma abordagem mais holística à promoção da saúde nas suas aulas.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As estratégias gerais seguidas para promover abordagens salutares no ambiente educacional foram baseados em princípios da promoção da saúde. Nesse sentido, a teoria da salutogênese propõe centrar a atenção na forma de como gerar/promover saúde e elenca recursos de resistência que as pessoas podem usar para ir em direção a uma saúde positiva. Desta forma, é possível desenvolver e fortalecer o SdC como orientação de vida.

O modelo salutogênico, criado por Aaron Antonovsky, teve uma influência importante na comunidade científica e médica da época por sua nova visão de saúde e a pessoa. Da visão salutogênica, Antonovsky criticou a abordagem tradicional da saúde-doença que se baseava na patogênese. Essa nova perspectiva compreendeu a saúde como um *continuum* saúde-doença, em que não existe um estado absoluto de saúde ou doença, pois, as pessoas se movem continuamente entre elementos facilitadores (saúde) e não facilitadores (doença), como resultado do enfrentamento dos estressores presentes na vida diária. Se as pessoas forem capazes de lidar com esses estressores com sucesso, eles serão capazes de produzir saúde. Se não conseguirem, serão levados a processos de adoecimento.

A aplicação da salutogênese na Educação Física pode ser materializada através de propostas educacionais a partir de uma relação plana e horizontal que incentiva a participação dos estudantes e a interação com os professores. Nesse sentido, busca-se alcançar seu empoderamento e fortalecer o uso de recursos que contribuem para o enfrentamento bem-sucedido dos estressores, assim, promovendo saúde. Observamos que os conceitos de recursos generalizados de resistência e SdC são os mais utilizados no contexto da Educação Física. A partir deles, ações pedagógicas podem ser construídas e ministradas para contribuir na melhoria das capacidades físicas, das relações sociais, da ampliação do repertório cultural, das relações ambientais etc.

Nesta investigação, nosso objetivo geral foi investigar as experiências advindas da tematização da saúde nas aulas de Educação Física do Ensino Médio com um enfoque salutogênico no Centro de Educação de Tempo Integral (CETI) Professora Naíde Lins de Albuquerque. Mesmo em razão do tempo escasso e da mudança de campo, o objetivo foi atingido, pois, conseguimos estabelecer três temáticas que foram

amplamente trabalhadas com os estudantes. Inclusive, o planejamento e a ministração das aulas estiveram relacionados e tematizados com a salutogênese, inclusive, a partir da orientação a partir de objetivos. No contexto da produção investigativa, pudemos identificar as possibilidades de organização, planejamento e ensino da temática da saúde nas aulas de Educação Física com um enfoque salutogênico, o que se mostrou viável e necessária.

Conseguimos desenvolver a abordagem do tema saúde nas aulas de Educação Física do Ensino Médio a partir de um enfoque salutogênico, especialmente, a partir de três grupamentos de conteúdos: “Práticas corporais (lutas) e melhoria das relações sociais na comunidade e regional”; “Tecnologias e qualidade de vida: práticas corporais na comunidade”; e “Práticas corporais de movimento e lazer na comunidade: acessibilidade, bem comum e consciência socioambiental”. Diante disso, foi possível analisar as implicações do uso da teoria da salutogênese para as práticas pedagógicas na Educação Física Escolar a partir de diferentes fenômenos relacionados às PCAF. Por fim, a partir da experiência vivida e investigada, elaboramos um caderno pedagógico como uma proposta com enfoque na salutogênese, materializada como produto educacional, para o ensino da saúde nas aulas de Educação Física para o Ensino Médio.

Diante da nossa investigação, um aspecto a destacar é que a salutogênese pode ser desenvolvida na Educação Física de forma direta e prática. Por exemplo, Klein e Vogt (2019) partem da ideia da saúde e doença como um *continuum*. Eles propõem incluir elementos na aprendizagem que criam situações estressoras de forma controlada. Em nossa experiência, por exemplo, o conteúdo lutas destacou essa ação, pois, os esforços físicos e a tensão emocional/social se tornaram estressores controlados para o desenvolvimento de recursos de saúde no âmbito das PCAF, em momentos que solicitavam a tomada de decisão. Nesse sentido, os problemas devem ser apresentados de forma positiva, controlada e equilibrada para que os estudantes desenvolvam estratégias para enfrentamento eficaz e condução em direção ao bem-estar e saúde.

Finalmente, destacamos limitações e pontos fortes percebidos na elaboração deste trabalho. As principais limitações observadas foram duas. A primeira foi o acesso aos textos da temática da salutogênese, que ainda são poucos no idioma português. Com essa limitação tivemos, desde o começo, quando soubemos que era

um assunto ainda pouco investigado na área da Educação Física, realizar esforços de busca por textos, inclusive, no âmbito da língua inglesa.

Outra limitação foi a impossibilidade da análise das entrevistas que, embora tivessem sido feitas, esbarrou no prazo da CAPES para a defesa da dissertação que se mostrou curto diante do contexto pessoal-profissional vivido. Aqui, particularmente, cabe uma reflexão acerca dos desafios enfrentados pelos professores que cursam o mestrado profissional estando em atuação na sala de aula. Muitos possuem carga horária alta (de até 40 horas semanais) o que leva a rotinas extenuantes de trabalho e dedicação ao estudo. Necessitamos de políticas de formação condizentes que criem possibilidades de os professores desenvolverem seus estudos sem pressões massivas em decorrência do tempo. Apesar dos problemas, vale salientar que o conteúdo das entrevistas será posteriormente analisado e utilizado na produção de artigos científicos.

Por outro lado, podemos destacar como ponto forte o fato de que pudemos considerar o tema de estudo no âmbito regional, especialmente, no interior do Amazonas. Esse movimento foi capaz de fornecer novos conhecimentos que vão ajudar a continuar melhorando na formação de professores e no processo de aprendizagem do corpo estudantil. Um outro ponto forte foi a produção do caderno pedagógico que deixa um legado para o ensino e tematização da saúde com uma orientação salutogênica nas aulas de Educação Física.

A tematização da saúde nas aulas de Educação Física com abordagem salutogênica pode ser uma ferramenta poderosa para a promoção da saúde dos estudantes. Os professores de Educação Física desempenham um papel fundamental na promoção da tematização da saúde e na criação de um ambiente de aprendizagem favorável e inclusivo que promova o envolvimento dos estudantes e promova o bem-estar. A abordagem salutogênica proporciona uma perspectiva potente para promover processos educativos focados na formação integral podendo levar os estudantes a um engajamento crítico-reflexivo e prazeroso com as práticas corporais e atividades físicas. Desta forma, reforça-se a necessidade de futuras pesquisas e práticas pedagógicas em Educação Física que priorizem a tematização da saúde a partir da abordagem salutogênica para promover a saúde dos estudantes.

REFERÊNCIAS

- ABREU, P. H. B. DE; ALONZO, H. G. A. Salutogênese-Camponês a Camponês: uma metodologia para promoção da saúde de populações expostas a agrotóxicos. **Saúde em Debate**, v. 42, n. spe4, p. 261–274, dez. 2018.
- ALMEIDA, F. A saúde como afirmação das vidas na Educação Física escolar. **Rev Bras Ciênc Esporte**. v. 44, e002722, 2022.
- ALMEIDA FILHO, N. DE; JUCÁ, V. Saúde como ausência de doença: crítica à teoria funcionalista de Christopher Boorse. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 7, n. 4, p. 879–889, 2002.
- ALMEIDA, U.R.; OLIVEIRA, V.JM.; BRACHT, V. Educação Física escolar e o trato didático- pedagógico da Saúde: desafios e perspectivas. In Wachs, F.et al. (org.) **Educação Física e Saúde Coletiva: Cenários experiências e artefatos culturais**. Porto Alegre: Rede única, 2016.
- ÁLVAREZ, Ó. S. et al. Salutogenic interventions and health effects: a scoping review of the literature. **Gaceta Sanitaria**, v. 35, n. 5, p. 488–494, set. 2021.
- ALVES, L. T. O. et al. Prática pedagógica inovadora nas aulas de Educação Física Escolar: percepções de estudantes e de um professor. *Biomotriz (UNICRUZ)*, v. 12, p. 81-101, 2018.
- ANDRADE, T. T. DA S. DE. **Concepções de saúde que orientam a formação dos trabalhadores técnicos da saúde nos Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia**. Dissertação de Mestrado—Rio de Janeiro: Universidade do Estado do Rio de Janeiro, 31 mar. 2022.
- ANTONOVSKY, A. The salutogenic model as a theory to guide health promotion. **Health Promotion International**, v. 11, n. 1, p. 11–18, 1996.
- ANTUNES, F. H.C. Retratos da produção de conhecimento da pedagogia da educação física escolar (1999-2003). **Motriz. Revista de Educação Física**. UNESP, Rio Claro, v. 11, n. 3, p. 179-184, set-dez, 2005.
- AZAMBUJA, A. P. DE O. **A questão da saúde na educação física escolar: reflexões sobre as perspectivas de professores**. Dissertação de Mestrado—Bauru: UNESP, 23 mar. 2018.
- BAGRICHEVSKY, M.; PALMA, A.; ESTEVÃO, A. **A saúde em debate na educação física**. Blumenau: Edibes, 2003.
- BARROS, L. et al. Senso de coerência e sua associação com o estresse e qualidade de vida em técnicos esportivos escolares. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 5, e43511528490, 2022.

BASEI, A. P. Concepções discentes sobre Educação Física escolar e saúde. **EFDeportes.com, Revista Digital.**, v. 148, n. 15, set. 2010.

BATISTA, P. et al. **Assessment as a bridge between teaching and learning: Strategies and examples to restructure assessment in physical education.** In Sociedade Portuguesa de Educação Física (Ed.), *Assessment in physical education – Perspectives and development.* SPEF (Omniserviços), 2021.

BERNE, P. et al. Ten principles of disability justice. **WSQ: Women's Studies Quarterly**, v. 46, n. 1, p. 227-230, 2018

BETTI, M; ZULIANI, L.R. Educação física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. **Revista Mackenzie da educação física e esporte**, v. 1, n. 1, p. 73-85, 2002.

BRACHT, V. A constituição das teorias pedagógicas da educação física. **Cadernos CEDES**, v. 19, n. 48, p. 69–88, ago. 1999.

BRACHT, V. **A Educação Física Escolar no Brasil - O que ela vem Sendo e o que Pode ser: Elementos de uma Teoria Pedagógica Para a Educação Física.** Ijuí: Editora Unijuí, 2019.

BRACHT, V.; GONZÁLEZ, F. **Educação Física escolar.** In: GONZÁLEZ, F.; FENSTERSEIFER, P. (Org.). *Dicionário crítico de educação física.* Ijuí: Ed. Unijuí, 2014.

BRASIL. **Relatório final da VIII Conferência Nacional de Saúde.** Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/8_conferencia_nacional_saude_relatorio_final.pdf>. Acesso em: 21 nov. 2022.

BRASIL. **Introdução aos parâmetros curriculares nacionais.** Brasília: Ministério da Educação, Secretaria de Educação Fundamental, 1997.

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular (BNCC).** Brasília: Ministério da Educação, 2018.

BRASIL (ED.). **Diretrizes curriculares nacionais da educação básica.** Brasília: Ministério da Educação, 2013.

BRITO, A.K.A.; SILVA, F.I.C.; FRANÇA, N.M. Programas de intervenção nas escolas brasileiras: uma contribuição da escola para a educação em Saúde. **Saúde em Debate**, Rio de Janeiro, v. 36, n. 95, p. 624-632, 2012.

BRUGNEROTTO, F. A. **Caracterização dos currículos de formação profissional em Educação Física: um enfoque sobre Saúde.** 2008. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba, 2008.

BUSS, P. M.; PELLEGRINI FILHO, A. A saúde e seus determinantes sociais. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 17, n. 1, p. 77–93, abr. 2007.

CARLAN, P. C. P. Educação Física Escolar: Um Olhar Sobre A Saúde. **Salão do Conhecimento**, 2016.

CARVALHO, Y. M. DE. Atividade física e saúde: onde está e quem é o “sujeito” da relação? **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 22, n. 2, 2001.

CARVALHO, Y. M. Entre o biológico e o social. Tensões no debate teórico acerca da saúde na Educação Física. **Motrivivência**, n. 24, p. 97–106, 1 jan. 2005.

CARVALHO, Y. **Nas fronteiras da educação física e das ciências humanas: itinerários**. São Paulo: Hucitec, 2009.

CARVALHO, Y. M. DE; CECCIM, R. B. Formação e educação em saúde: aprendizados com a saúde coletiva. **Tratado de saúde coletiva**, p. 149–182, 2006.

CASTILLO-RETAMAL, F. et al. Avaliação na Educação Física escolar: discussões a partir da formação de professores. **Retos**, n. 46, p. 179-189, 2022.

CERQUEIRA, P. G. Mapeamento de espaços públicos, práticas de lazer e atividade física de alunos e da comunidade no entorno do Coluni/UFF. **COLÉGIO PEDRO II - Revista do Departamento de Educação Física**, Temas em Educação Física Escolar, Rio de Janeiro, v. 4, n. 2, ago./dez. 2019, p. 114-131

COSTA, J. M. DA; MACIEL, E. DA S.; BRITO, L. X. **O tema da saúde na educação física escolar: propostas pedagógicas (críticas) a partir da Saúde Coletiva/**. Palmas: EDUFIT, 2021.

COUTINHO, V.; HEIMER, M. Senso de coerência e adolescência: uma revisão integrativa de literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, n. 3, p. 819-827, 2014.

DAMBROS, D. D. et al. Educação e saúde nos anos iniciais do ensino fundamental: um estudo de caso. **Momento - Diálogos em Educação**, v. 20, n. 2, p. 93–103, 2011.

DARIDO, S. et al. A Educação Física, a formação do cidadão e os Parâmetros Curriculares Nacionais. *Revista Paulista de Educação Física*, v. 15, n. 1, p. 17-32, jan./jun. 2004.

DARIDO, S. C. (org.). **Educação Física escolar: compartilhando experiências**. São Paulo: Phorte, 2011.

DE OLIVEIRA OLNEY, R.; KISS, E. The application of salutogenesis to teaching and learning – A systematic review. **Developments in Health Sciences**, [s. l.], 2021. Disponível em: <https://akjournals.com/view/journals/2066/aop/article-10.1556-2066.2021.00035/article-10.1556-2066.2021.00035.xml>. Acesso em: 27 jan. 2024.

DUDECK, T. S.; MOREIRA, E. C. As dimensões de conteúdo e a educação física: conhecimentos dos professores de ensino superior. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 14, n. 2, p. 1-11, 2011.

ERIKSSON, M. Key Concepts in the Salutogenic Model of Health. In: MITTELMARK, M. B. et al. (Eds.). **The Handbook of Salutogenesis**. Cham: Springer International Publishing, 2022. p. 59–60.

ERIKSSON, M.; LINDSTRÖM, B. Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: a systematic review. **Journal of Epidemiology & Community Health**, v. 59, n. 6, p. 460–466, 1 jun. 2005.

FERNANDES, M. P. R. et al. O tema saúde nas aulas de educação física: a percepção dos escolares no ensino médio. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 8, p. 62258–62272, 2020.

FERREIRA, H. **Educação Física Escolar e Saúde em Escolas Públicas Municipais de Fortaleza: proposta de ensino para saúde**. 2011. 191 f. Tese (Doutorado) - Curso de Doutorado em Saúde Coletiva, Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, 2011.

FERREIRA, H. J.; KIRK, D.; DRIGO, A. J. “Não é só exercício físico”: o trabalho de profissionais de Educação Física na promoção da saúde. **Movimento**, p. e28039, 29 jul. 2022.

FERREIRA, H. S.; SAMPAIO, J. K. C. Tendências e abordagens pedagógicas da Educação Física escolar e suas interfaces com a saúde. **EFDeportes.com, Revista Digital.**, v. 18, n. 182, 2013.

FERREIRA, M. S. Aptidão física e saúde na educação física escolar: ampliando o enfoque. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 22, n. 2, 2001.

FIGUEIREDO, M. C.; AMENDOEIRA, J. Promoção da saúde em enfermagem. Um ensaio: do modelo salutogénico ao modelo de sistemas. **Servir**, v. 60, n. 1-2, p. 6–13, 2019.

FILATRO, A.; CAIRO, S. **Produção de conteúdos educacionais: design instrucional, tecnologia, gestão, educação e comunicação**. São Paulo: Saraiva, 2017.

FONSECA, A. F. (ED.). **O território e o processo saúde-doença**. Rio de Janeiro, Brazil: Ministério da Saúde, Fundação Oswaldo Cruz, Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio, 2007.

FRAGA, A. B.; WACHS, F. (Orgs.). **Educação física & saúde coletiva: políticas de formação e perspectivas de intervenção**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2007.

FREITAS, E. O. DE; MARTINS, I. Concepções de saúde no livro didático de ciências. **Ensaio Pesquisa em Educação em Ciências (Belo Horizonte)**, v. 10, n. 2, p. 235–256, 2008.

GOIS JUNIOR, E. Ginástica, higiene e eugenia no projeto de nação brasileira: Rio de Janeiro, século XIX e início do século XX. **Movimento (ESEFID/UFRGS)**, v. 19, n. 1, p. 139, 4 dez. 2012.

GONZÁLES, F. J.; FENSTERSEIFER, P. E. Entre o “não mais” e o “ainda não”: pensando saídas do não-lugar da EF escolar I. **Cadernos de formação RBCE**, v. 1, n. 1, 2009.

GROKOSKI, K. **Os significados atribuídos pelos alunos do Ensino Médio em relação às aulas de Educação Física**. 2012. Disponível em: https://monografias.brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/os-significados-atribuidos-pelos-alunos-ensino-medio-relacao-aulas-educacao-fisica.htm#capitulo_1. Acesso em: 10 jan. 2024.

IBGE. **Brasil | Cidades e Estados** |. Disponível em: <<https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados.html>>. Acesso em: 21 nov. 2022.

IDAN, O.; ERIKSSON, M.; AL-YAGON, M. Generalized Resistance Resources in the Salutogenic Model of Health. Em: MITTELMARK, M. B. et al. (Eds.). **The Handbook of Salutogenesis**. Cham: Springer International Publishing, 2022. p. 93–106.

JESUS, R. F. DE. **Educação física e saúde: conhecimentos e concepções advindas no contexto do ensino médio**. Dissertação de Mestrado—Santa Maria: Universidade Federal de Santa Maria, 7 ago. 2018.

KLEIN, D.; VOGT, T. A Salutogenic Approach to Physical Education in Schools. **Advances in Physical Education**, v. 09, n. 03, p. 188–196, 2019.

KRUG, H. N. et al. Os desafios do cotidiano educacional de professores de Educação Física iniciantes na Educação Básica. **Revista Didática Sistêmica**, Rio Grande, v. 19, n. 2, p. 14-28, 2017.

MATOS, G. J. DE. **Relação saúde e Educação/Educação Física: um discurso ideológico**. bachelorThesis. Disponível em: <<https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/18446>>. Acesso em: 7 dez. 2022.

LUZ, M. T. **Natural, racional, social: razão médica e racionalidade moderna**. Edições Livres: Fiocruz, 2019.

MACHADO, T.; BRACHT, V. O impacto do movimento renovador da educação física nas identidades docentes: uma leitura a partir da “teoria do reconhecimento” de axel honneth. **Movimento**, [S. l.], v. 22, n. 3, p. 849–860, 2016.

MALDONADO, D. T.; BOCCHINI, D. As dimensões atitudinais e conceituais dos conteúdos na educação física escolar. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 17, n. 2, 2014.

MANTOVANI, T. V. L.; MALDONADO, D. T.; FREIRE, E. D. S. A relação entre saúde e educação física escolar: uma revisão integrativa. **Movimento (Porto Alegre)**, v. 27, p. e27008, 5 fev. 2021.

MARSIGLIA, R. G. [NO TITLE AVAILABLE]. **Lua Nova: Revista de Cultura e Política**, n. 16, p. 219–221, mar. 1989.

MARÇAL, C. C. B. et al. A salutogênese na pesquisa em saúde: uma revisão integrativa [The salutogenesis in health research: an integrative review] [La salutogénesis en la investigación en salud: una revisión integrativa]. **Revista Enfermagem UERJ**, v. 26, n. 0, p. 37954, 30 dez. 2018.

MARÇAL, C. C. B. A salutogênese na promoção da saúde da voz dos professores. 201 f. **Tese** (Doutorado) - Curso de Enfermagem, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2017.

MATOS, G. Relação saúde e Educação/Educação Física: um discurso ideológico. 53f. **Trabalho de Conclusão de Curso** (Graduação em Educação Física). Universidade Federal de Pernambuco, 2017.

MATTA, G. A organização Mundial da Saúde: do controle de epidemias à luta pela hegemonia. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 3 n. 2 , p. 3 7 1 - 3 9 6 , 2005.

MEC. Ministério da Educação e Cultura. **Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) do ensino médio (BRASIL, 2000)**, - Pesquisa Google. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/blegais.pdf>. Acesso em: 7 dez. 2022.

MENDES, E.; RINALDI, I. Avaliação da aprendizagem na educação física escolar. **Pensar em Movimento**, v.18, n.1, p.131-145, 2020.

MEZZAROBA, C.; SANTOS, M. E. A. DOS; SANTOS, R. DE S. Corpo, saúde e salutogenia na pandemia covid-19: relato de experiência sobre produção de materiais audiovisuais e textuais. **Revista de Educação Física, Saúde e Esporte**, v. 5, n. 1, p. 30–44, 15 jul. 2022.

MITTELMARK, M. B. et al. (EDS.). **The Handbook of Salutogenesis**. Cham: Springer International Publishing, 2017.

MITTELMARK, M. B. et al. (EDS.). **The Handbook of Salutogenesis**. Cham: Springer International Publishing, 2022.

MOLINA, F. F.; FREIRE, E. dos S.; MIRANDA, M. L. de J. A construção da autonomia nas aulas de educação física: aplicação e avaliação de uma proposta pedagógica. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 18, n. 3, p. 662-674, 2015.

NOGUEIRA, J.; BOSI, M. Saúde Coletiva e Educação Física: distanciamentos e interfaces. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 22, n. 6, p. 1913-1922, 2017.

OLIVA M. I. G. et al. Senso de coerência e fatores associados ao desempenho escolar de adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 3057-3066, 2019.

OLIVEIRA, V. J. M. **Educação Física para a saúde: uma aposta em (form)ação** 2. ed. Curitiba: CRV: 2023.

OLIVEIRA, V. J. M. **Educação física para a saúde: uma aposta em (form)ação**. Curitiba: CRV, 2022.

OLIVEIRA, V. J. M. DE; MEZZAROBA, C. Salutogenia na educação física escolar: um ensaio para debater a saúde ampliada. **Cadernos de Formação RBCE**, v. 12, n. 2, 16 nov. 2021.

OLIVEIRA, V. J. M. DE et al. Educação Física, saúde e escola: tecendo formas de avançar no trato didático-pedagógico. **Cadernos de Formação RBCE**, v. 12, n. 2, 16 nov. 2021.

OLIVEIRA, V. J. M. DE; GOMES, I. M.; BRACHT, V. Educação para a saúde na educação física escolar: uma questão pedagógica! **Cadernos de Formação RBCE**, v. 5, n. 2, 22 jun. 2015.

OLIVEIRA, V. J. M. DE; STREIT, I. A.; AUTRAN, R. G. Três movimentos reflexivos sobre educação física, saúde e escola: desafios pedagógicos. **Humanidades & Inovação**, v. 7, n. 10, p. 354–369, 23 jun. 2020.

OLIVEIRA, V. J. M. et al. Educação Física, saúde e escola: tecendo formas de avançar no trato didático-pedagógico. **Cadernos de Formação RBCE**, v. 12, n. 2, 2021.

ORTIZ-GRANJA, D. et al. Estrutura fatorial do senso de coerência e sua relação com o apego. **Aval. psicol.**, v.19, n.3, p. 298-309, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud**. Ottawa: OMS, 1986. Disponível em: <<http://165.158.1.110/spanish/hpp/hppota.htm>>. Acesso em: 12 dez. 2023.

OSMO, A.; SCHRAIBER, L. B. O campo da Saúde Coletiva no Brasil: definições e debates em sua constituição. **Saúde e Sociedade**, v. 24, p. 205–218, jun. 2015.

PARIZ, E.; MACHADO, P.F.L. Martelando materiais e ressignificando o ensino de ligações químicas. In: **ENCONTRO NACIONAL DE PESQUISA EM EDUCAÇÃO EM CIÊNCIAS**, VIII, 2011, Campinas. Anais eletrônicos... Campinas: ABRAPEC, 2011.

QUENNERSTEDT, M. Healthying physical education - on the possibility of learning health. **Physical Education and Sport Pedagogy**, v. 24, n. 1, p. 1–15, 2 jan. 2019.

SABROZA, P. C. **Concepções de saúde e doença. Curso de Aperfeiçoamento de Gestão em saúde. Educação a Distância**. Brasília: Escola Nacional de Saúde Pública - Abrasco, 2001.

SCLIAR, M. História do conceito de saúde. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 17, n. 1, p. 29–41, abr. 2007.

SILVA, F. A. G; SILVA, L. A. I; LÜDORF, S. M. A. Concepções de corpo e a prática pedagógica de professores de Educação Física do ensino médio. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 18, n. 2, p. 41 - 57, 2015.

SILVA, J. et al. Conteúdos e suas dimensões na educação física escolar no ensino fundamental: um estudo de revisão. **Movimento**, v. 28, e28052, 2022.

SILVA, P. S. Physical Education Professionals in the Unified Health System: an analysis of the Brazilian registry of health institutions between 2013 and 2017. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**, v. 23, p. 1–8, 2022.

SILVA, T. T. **Documentos de identidade**: uma introdução às teorias do currículo. 3. ed. Belo Horizonte: Autêntica, 2011.

SOUZA, C. G. Q. DE et al. Concepções de professores de Educação Física do município de Lábrea/AM acerca do tema da saúde. **Pensar a Prática**, v. 25, 26 ago. 2022.

TAFFAREL, C. **Sobre o Sistema de Complexos Homem--Esporte-Saúde: reflexões a partir de contribuições da Alemanha**. In: MATIELLO JÚNIOR, E.; CAPELA, P.; BREILH, J. (org.). Ensaio alternativo latino-americanos de educação física, esportes e saúde. Florianópolis: Copiart, 2010, p. 159-183.

TORRATI, F. G. Ansiedade, Depressão, Senso de Coerência e Estressores nos Períodos Pré e Pós- Operatório de Cirurgias Cardíacas. **Dissertação** (Programa de Pós- Graduação em Enfermagem Fundamental). Ribeirão Preto: Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo, 2009.

TULLIO, M. I; MACIEL, M. E. Planejamento nas aulas de educação física escolar. **Faculdade Sant'Ana Em Revista**, v. 4, n. 2, p. 166 - 181, 2020.

VAZ, F. F.; ANTUNES, P. DE C.; FRAGA, A. B. Saúde nas aulas de Arte e Educação Física: uma proposta de estudo para estudantes do ensino fundamental. **Cadernos de Formação RBCE**, v. 12, n. 2, 16 nov. 2021.

VIEIRA, P. S. et al. Educação física e saúde: reflexões sobre o trabalho docente em um instituto Federal. **Cadernos de Formação RBCE**, v. 12, n. 2, 16 nov. 2021.

APÊNDICES

APÊNDICE A

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (Responsável Legal)

O(A) seu(sua) filho(a) está sendo convidado a participar do projeto de pesquisa “TEMATIZAÇÃO DA SAÚDE NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA COM UM ENFOQUE SALUTOGÊNICO: UMA EXPERIÊNCIA EM FONTE BOA/AM”, cujo pesquisador responsável é o prof. Walmir Kemeson de Lima. O Objetivo do projeto é “Investigar as possibilidades de tematizar a saúde nas aulas de Educação Física com um enfoque salutogênico”. Para alcançar o objetivo geral, os objetivos específicos foram: 1) Identificar as possibilidades de organização, planejamento e ensino da temática da saúde nas aulas de Educação Física com um enfoque salutogênico; 2) Descrever a abordagem do tema saúde nas aulas de Educação Física do Ensino Médio a partir de um enfoque salutogênico; 3) Analisar as implicações do uso da teoria da salutogênese para as práticas pedagógicas na Educação Física Escolar; 4) Elaborar uma proposta pedagógica com enfoque na salutogênese, materializada como produto educacional, para o ensino da saúde nas aulas de Educação Física para o Ensino Médio.

O(A) Seu (sua) filho (a) está sendo convidado(a) porque é estudante da referida escola em que esta pesquisa está associada e poderá contribuir para a mesma.

O(A) Sr(a). tem plena liberdade de recusar a participação do seu (sua) filho (a) ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma para o tratamento que ele (ela) recebe em seu local de estudo – o CETI – professora Naíde Lins de Albuquerque.

Caso autorize a participação do (da) seu (sua) filho (a), a participação dele (dela) consiste em autorizar a entrevista, que demandará dele (dela) as respostas às questões do formulário, e autorizar a gravação em áudio da entrevista. A entrevista acontecerá presencialmente, com gravação da conversa em áudio, que será, posteriormente, transcrito. O áudio estará sob domínio e proteção do pesquisador responsável e não serão utilizadas para nenhuma finalidade. Somente será utilizada a transcrição do áudio para a finalidade de divulgação científica e/ou educacional, sem prejuízos das pessoas e/ou comunidades, inclusive, para a autoestima do entrevistado, prestígio e/ou aspectos socioeconômicos. A transcrição receberá tratamento para preservar a sua identidade, assim, como de outras pessoas que venham a ser mencionadas.

Toda pesquisa com seres humanos envolve riscos aos participantes. Nesta pesquisa os riscos para o(a) seu(sua) filho(a). são: quebra de anonimato, constrangimentos ou desconfortos durante as atividades da entrevista. Para minimizar tais riscos, serão adotados os seguintes protocolos: preservação da identidade do sujeito da pesquisa e outros que forem mencionados, com aplicação de pseudônimos; apreciação previamente dos instrumentos que serão utilizados (no caso da entrevista) e, se necessário a alteração ou retirada de algo que cause desconforto ao indivíduo; realização da pesquisa em mais de uma seção, para diminuir o cansaço; conferência de transcrições para observar se há algo a ser incluído, excluído ou alterado. Os documentos produzidos ficarão guardados com o pesquisador em repositório particular e só serão utilizados para fins acadêmicos (educacionais e científicos).

Também são esperados os seguintes benefícios com esta pesquisa: fortalecimento da Educação Física Escolar e produção de políticas de educação que favoreçam o seu ensino nas escolas, inclusive, na perspectiva da saúde. Para os participantes da pesquisa, são esperados os benefícios: refletir sobre suas concepções de saúde para tomada de decisões mais saudáveis no cotidiano escolar e em sua vida.

Se julgar necessário, o(a) Sr(a). dispõe de tempo para que possa refletir sobre autorização da participação do (da) seu (sua) filho (filha), consultando, seus familiares ou outras pessoas que possam ajudá-los na tomada de decisão livre e esclarecida.

Garantimos ao(à) seu (sua) filho (a) e seu acompanhante, quando necessário, o ressarcimento das despesas devido à sua participação na pesquisa, ainda que não previstas inicialmente. O ressarcimento se dará por depósito em conta bancária informada.

Também estão assegurados ao(à) Sr(a) e seu (sua) filho (filha) o direito a pedir indenizações e a cobertura material para reparação a dano causado pela pesquisa ao participante da pesquisa.

Asseguramos ao(à) participante da pesquisa o direito de assistência integral gratuita devido a danos diretos/indiretos e imediatos/tardios decorrentes da participação no estudo ao participante, pelo tempo que for necessário.

Garantimos ao(à) seu (sua) filho(a) a manutenção do sigilo e da privacidade da participação do entrevistado e de seus dados durante todas as fases da pesquisa e posteriormente na divulgação científica.

O(A) Sr(a). pode entrar em contato com o pesquisador responsável prof. Walmir Kemeson de Lima a qualquer tempo para informação adicional no endereço Estrada do Aeroporto, s/n, Centro, Fonte Boa-AM, o CETI – professora Naíde Lins de Albuquerque, CEP: 69670-000. Telefone: (97) 99153-5376. E-mail: sampaio.limak@gmail.com.

O(A) Sr(a). também pode entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal do Amazonas (CEP/UFAM) e com a Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP), quando pertinente. O CEP/UFAM fica na Escola de Enfermagem de Manaus (EEM/UFAM) - Sala 07, Rua Teresina, 495 – Adrianópolis – Manaus – AM, Fone: (92) 3305-1181 Ramal 2004, E-mail: cep@ufam.edu.br. O CEP/UFAM é um colegiado multi e transdisciplinar, independente, criado para defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos.

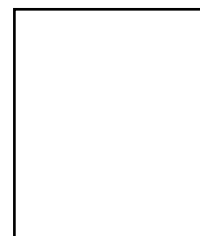
Este documento (TCLE) será elaborado em duas VIAS, que serão rubricadas em todas as suas páginas, exceto a com as assinaturas, e assinadas ao seu término pelo(a) Sr(a)., ou por seu representante legal, e pelo pesquisador responsável, ficando uma via com cada um.

CONSENTIMENTO PÓS-INFORMAÇÃO

Declaro que concordo que meu(minha) filho(a)

(nome completo do menor de 18 anos) participe desta pesquisa.

_____, ____/____/____



Assinatura do Responsável Legal

Assinatura do Pesquisador Responsável

APÊNDICE B

TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TALE)

Olá, tudo bem? Você está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa “**TEMATIZAÇÃO DA SAÚDE NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA COM UM ENFOQUE SALUTOGÊNICO: UMA EXPERIÊNCIA EM FONTE BOA/AM**”, cujo pesquisador responsável é o prof. Walmir Kemeson de Lima. O Objetivo do projeto é “Investigar as possibilidades de tematizar a saúde nas aulas de Educação Física com um enfoque salutogênico”. Para alcançar o objetivo geral, os objetivos específicos foram: 1) Identificar as possibilidades de organização, planejamento e ensino da temática da saúde nas aulas de Educação Física com um enfoque salutogênico; 2) Descrever a abordagem do tema saúde nas aulas de Educação Física do Ensino Médio a partir de um enfoque salutogênico; 3) Analisar as implicações do uso da teoria da salutogênese para as práticas pedagógicas na Educação Física Escolar; 4) Elaborar uma proposta pedagógica com enfoque na salutogênese, materializada como produto educacional, para o ensino da saúde nas aulas de Educação Física para o Ensino Médio.

É importante que você leia, ou que alguém leia para você, esse documento com atenção e, em caso de qualquer dúvida ou informação que não entenda, peça ao pesquisador responsável pelo estudo ou a seus pais que expliquem a você.

Você poderá participar desse estudo se seus pais concordarem e também se você de fato quiser. Se eles não deixarem ou se você não quiser participar não tem problema algum. Não precisa ficar triste ou chateado com isso, combinado? Se você aceitar, irá assinar este documento, que é um Termo de Assentimento Livre e Esclarecido, sendo que um dos seus pais irá assinar outro documento, chamado Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que é onde ele vai confirmar que deixa você participar.

Caso aceite participar, você responderá à entrevista que acontecerá presencialmente, com gravação da conversa em áudio, que será, posteriormente, transcrito. O áudio estará sob domínio e proteção do pesquisador responsável e não serão utilizadas para nenhuma finalidade. Somente será utilizada a transcrição do áudio para a finalidade de divulgação científica e/ou educacional, sem prejuízos das pessoas e/ou comunidades, inclusive, para a autoestima do entrevistado, prestígio e/ou aspectos socioeconômicos. A transcrição receberá tratamento para preservar a sua identidade, assim, como de outras pessoas que venham a ser mencionadas.

Nesta pesquisa os riscos para você são: quebra de anonimato, constrangimentos ou desconfortos durante as atividades da formação continuada. Para minimizar tais riscos, serão adotados a preservação da sua identidade na pesquisa e outros que forem mencionados, com aplicação de pseudônimos; apreciação previamente dos instrumentos que serão utilizados e, se necessário a alteração ou retirada de algo que cause desconforto a você; realização da pesquisa

em mais de uma seção, para diminuir o cansaço; conferência de transcrições para observar se há algo a ser incluído, excluído ou alterado. Os documentos produzidos ficarão guardados com o pesquisador em repositório particular e só serão utilizados para fins educacionais e científicos.

Também são esperados os seguintes benefícios com esta pesquisa: fortalecimento da Educação Física Escolar e produção de políticas de educação que favoreçam o seu ensino nas escolas, inclusive, na perspectiva da saúde. Para os participantes da pesquisa, são esperados os benefícios: refletir sobre suas concepções de saúde para tomada de decisões mais saudáveis no cotidiano escolar e em sua vida.

Garantimos a você, o ressarcimento das despesas devido à sua participação na pesquisa, ainda que não previstas inicialmente. O ressarcimento se dará por depósito em conta bancária informada. Também estão assegurados o direito a pedir indenizações e a cobertura material para reparação a dano causado pela pesquisa ao participante da pesquisa.

Asseguramos ao(à) participante da pesquisa o direito de assistência integral gratuita devido a danos diretos/indiretos e imediatos/tardios decorrentes da participação no estudo ao participante, pelo tempo que for necessário.

Garantimos a você a manutenção do sigilo e da privacidade da participação do entrevistado e de seus dados durante todas as fases da pesquisa e posteriormente na divulgação científica.

Em caso de alguma dúvida ou de algum problema, fale sempre primeiro com seus pais. Eles irão procurar pela ajuda necessária. Para isso, colocamos aqui abaixo o nome das pessoas com quem eles poderão falar: pode entrar em contato com o pesquisador responsável prof. Walmir Kemeson de Lima a qualquer tempo para informação adicional no endereço Rua Eurico Gaspar Dutra, s/n, Centro, Fonte Boa-AM, o CETI – professora Naíde Lins de Albuquerque, CEP: 69670-000. Telefone: (97) 99153-5376. E-mail: sampaio.limak@gmail.com.

Em caso de quaisquer perguntas, preocupações ou reclamações com relação aos seus direitos como participante do estudo, seus pais poderão entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal do Amazonas (CEP/UFAM) e com a Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP), quando pertinente. O CEP/UFAM fica na Escola de Enfermagem de Manaus (EEM/UFAM) - Sala 07, Rua Teresina, 495 – Adrianópolis – Manaus – AM, Fone: (92) 3305-1181 Ramal 2004, E-mail: cep@ufam.edu.br. O CEP/UFAM é um colegiado multi e transdisciplinar, independente, criado para defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos.

TERMO DE ACEITE

Eu, _____, declaro que quero participar deste projeto de pesquisa.

Assinatura do menor de idade participante

Data

Nome do pesquisador que aplicou o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

ANEXOS

ANEXO A – TERMO DE ANUÊNCIA



AMAZONAS
GOVERNO DO ESTADO



TERMO DE ANUÊNCIA

Declaramos para os devidos fins que estamos de acordo com a execução do projeto de pesquisa intitulado **CONCEPÇÕES DE EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE DE ALUNOS E PROFESSORES NO ENSINO MÉDIO EM FONTE BOA-AM**, sob a coordenação e a responsabilidade do pesquisador Prof. **Walmir Kemeson de Lima**, e assumimos o compromisso de apoiar o desenvolvimento da referida pesquisa a ser realizada nessa instituição, no período de 01/05/2023 a 01/11/2023, após a devida aprovação no Sistema CEP/CONEP.

Fonte Boa, 13 de Fevereiro de 2023.

Ronildo Bonet
Coordenador Regional de Educação
Portaria GS 508/05-06-2019
Fonte Boa - AM

RONILDO BONET
Coordenador Regional de Educação de
Fonte Boa Amazonas

