

(Re)Pensando a saúde na Educação Física

uma abordagem salutogênica no Ensino Médio

**Walmir Kemeson de Lima
Victor José Machado de Oliveira**



UFAM



FEFF

Faculdade de Educação Física e Fisioterapia



CAPES



FAPEAM

Fundação de Amparo à Pesquisa
do Estado do Amazonas



GEPEFS

(Re)Pensando a saúde na Educação Física

**uma abordagem salutogênica
no Ensino Médio**



UFAM



FEFF

Faculdade de Educação Física e Fisioterapia



CAPES



FAPEAM

Fundação de Amparo à Pesquisa
do Estado do Amazonas



GEPEFS

**Walmir Kemeson de Lima
Victor José Machado de Oliveira**

Autores

Walmir Kemeson de Lima

Victor José Machado de Oliveira

Projeto Gráfico e Editoração

Victor José Machado de Oliveira

Capa e Imagens

Pixabay

<https://pixabay.com/pt/>

Freepik

<https://br.freepik.com/>

Bitmoji

<https://www.bitmoji.com/>

Outras imagens com as
devidas referências

Como citar esse produto educacional

LIMA, Walmir Kemeson; OLIVEIRA, Victor José Machado. **(Re) Pensando a saúde na Educação Física: uma abordagem salutogênica no Ensino Médio.** Manaus: ProEF/UFAM, 2024.

Descrição Técnica do Produto

Título do produto educacional:

(Re)Pensando a saúde na Educação Física: uma abordagem salutogênica no Ensino Médio.

Origem do produto educacional:

Produzido no Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (ProEF/UFAM), a partir da dissertação: "Tematização da saúde nas aulas de Educação Física com um enfoque salutogênico: uma experiência em Fonte Boa/AM".

Área de conhecimento:

Ciências e Humanidades para a Educação Básica.

Público-alvo:

Professores e acadêmicos de Educação Física.

Categoria deste produto:

Caderno Pedagógico (e-book).

Finalidade:

Proporcionar ao leitor uma imersão na teoria da salutogênese e em experiências pedagógicas baseadas nela.

Organização do produto:

O produto está organizado em duas seções: 1) Fundamentos teóricos; 2) Tematização da saúde nas aulas de Educação Física por uma concepção de ensino salutogênica.

Registro do produto:

Sistema de Bibliotecas da UFAM.

Avaliação do produto:

O produto será avaliado por professores da rede de ensino e doutores que compuseram a banca de defesa da dissertação.

Disponibilidade:

Acesso livre, mencionando a fonte/autoria deste produto. Não é permitida a comercialização.

Instituições envolvidas:

Universidade Federal do Amazonas (UFAM). Secretaria de Estado de Educação e Desporto Escolar (SEDUC-AM).

Apoio financeiro e institucional:

Financiado pelos autores.

Divulgação:

Meio digital.

URL do produto:

Repositório da [UFAM](#) e site do [ProEF](#).

Idioma:

Português.

Cidade:

Manaus, AM.

País:

Brasil.

Ano:

2024.

Resumo

O produto educacional em foco propõe a integração da abordagem salutogênica nas aulas de Educação Física, com o propósito de fomentar a promoção da saúde e do bem-estar na comunidade escolar e regional. A fundamentação teórica explora a interrelação entre a perspectiva ampliada da saúde e a teoria da salutogênese, destacando a relação desses conceitos na prática educacional. A tematização da saúde nas aulas de Educação Física é abordada, com ênfase na perspectiva salutogênica, e sua concepção é discutida a partir de uma abordagem que não busca apenas a ausência de doenças, mas a promoção da saúde. A operacionalização desta tematização é detalhada em conformidade com os objetivos específicos de cada aula. A proposta visa estabelecer uma dinâmica em que os estudantes não só compreendam os conceitos de saúde, mas também os internalizem em suas práticas corporais e atividades físicas (PCAF) cotidianas. Planos de aula são apresentados como exemplos práticos da aplicação desses conceitos, considerando as PCAF não só como formas de exercício físico, mas também como instrumentos para a melhoria das relações sociais na comunidade escolar e regional. A incorporação de tecnologias nas aulas é preconizada com o intuito de aprimorar a qualidade de vida dos participantes. Da mesma forma, as práticas corporais de movimento no lazer são apresentadas como meios de promover a acessibilidade, o bem comum e a consciência socioambiental na comunidade. Em conclusão, destaca-se a relevância dessa abordagem para a formação integral dos estudantes, enfatizando a importância de encarar a Educação Física não somente como um componente curricular, mas como um espaço-tempo essencial para a promoção da saúde e do bem-estar ao longo da vida.

Palavras-chave

Saúde do Adolescente. Senso de Coerência. Práticas Corporais. Educação para a Saúde.

Abstract

The educational product in question proposes the integration of the salutogenic approach in Physical Education classes, with the aim of promoting health and well-being in the school and regional community. The theoretical basis explores the interrelationship between the expanded health perspective and the theory of salutogenesis, highlighting the relationship between these concepts in educational practice. The thematization of health in Physical Education classes is addressed, with an emphasis on the salutogenic perspective, and its conception is discussed from an approach that not only seeks the absence of disease, but the promotion of health. The operationalization of this thematization is detailed in accordance with the specific objectives of each lesson. The proposal aims to establish a dynamic in which students not only understand the concepts of health, but also internalize them in their daily bodily practices and physical activities (BPPA). Lesson plans are presented as practical examples of the application of these concepts, considering BPPA not only as forms of physical exercise, but also as instruments for improving social relations in the school and regional community. The incorporation of technology into lessons is advocated in order to improve the quality of life of participants. Similarly, body movement practices in leisure time are presented as a means of promoting accessibility, the common good and socio-environmental awareness in the community. In conclusion, the relevance of this approach to students' comprehensive education is highlighted, emphasizing the importance of seeing Physical Education not just as a curricular component, but as an essential space-time for promoting health and well-being throughout life.

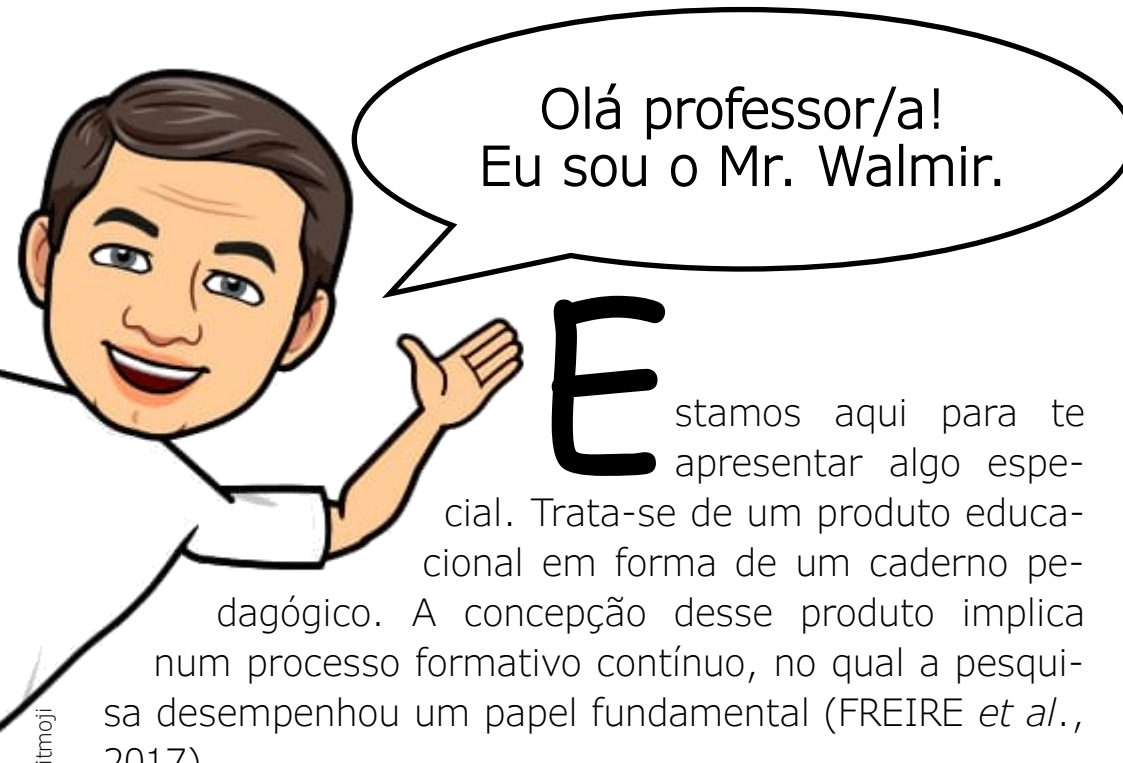
Keywords

Adolescent Health. Sense of Coherence. Body Practices. Health Education.

Sumário

| | |
|---|-----------|
| APRESENTAÇÃO | 07 |
| SEÇÃO 1 - Fundamentos teóricos | 09 |
| Saúde ou doença? O que orienta as aulas de Educação Física? | 10 |
| Uma visão ampliada da saúde: a teoria da salutogênese ... | 11 |
| Educação Física e salutogênese | 14 |
| SEÇÃO 2 - Tematização da saúde nas aulas de Educação Física por uma concepção de ensino salutogênica | 19 |
| Concebendo a tematização da saúde nas aulas de Educação Física | 20 |
| Operacionalizando a tematização da saúde a partir das dimensões do conteúdo | 23 |
| Planos de aula em uma concepção de ensino salutogênica | 26 |
| CONSIDERAÇÕES FINAIS | 51 |
| REFERÊNCIAS | 52 |
| SOBRE OS AUTORES | 54 |

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.

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?

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

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

de vida para a prevenção de doenças.

A partir disso, como aplicá-la/integrá-la à Educação Física escolar? Qual é a nossa missão? Descobrir maneiras de tornar as aulas de Educação Física mais saudáveis e envolventes. Queremos te ajudar a identificar conteúdos, planejar aulas, entender como ensinar sobre saúde gerando uma aprendizagem significativa com base na salutogênese. Qual o resultado disso tudo? Um caderno pedagógico prático, direto ao ponto, e feito especialmente para quem trabalha no Ensino Médio.

Nosso caderno é uma sequência didática baseada na salutogênese, com planos de aulas prontos para te dar ideias de como fazer. E para tornar tudo ainda mais real, incluímos diários de campo. Como a saúde passa de maneira transversal aos conteúdos, abordamos aulas sobre as lutas, o lazer, e as tecnologias nas práticas corporais. Assim, organizamos um portfólio mostrando como a Educação Física pode ser uma aliada na construção do conhecimento sobre o tema da saúde.

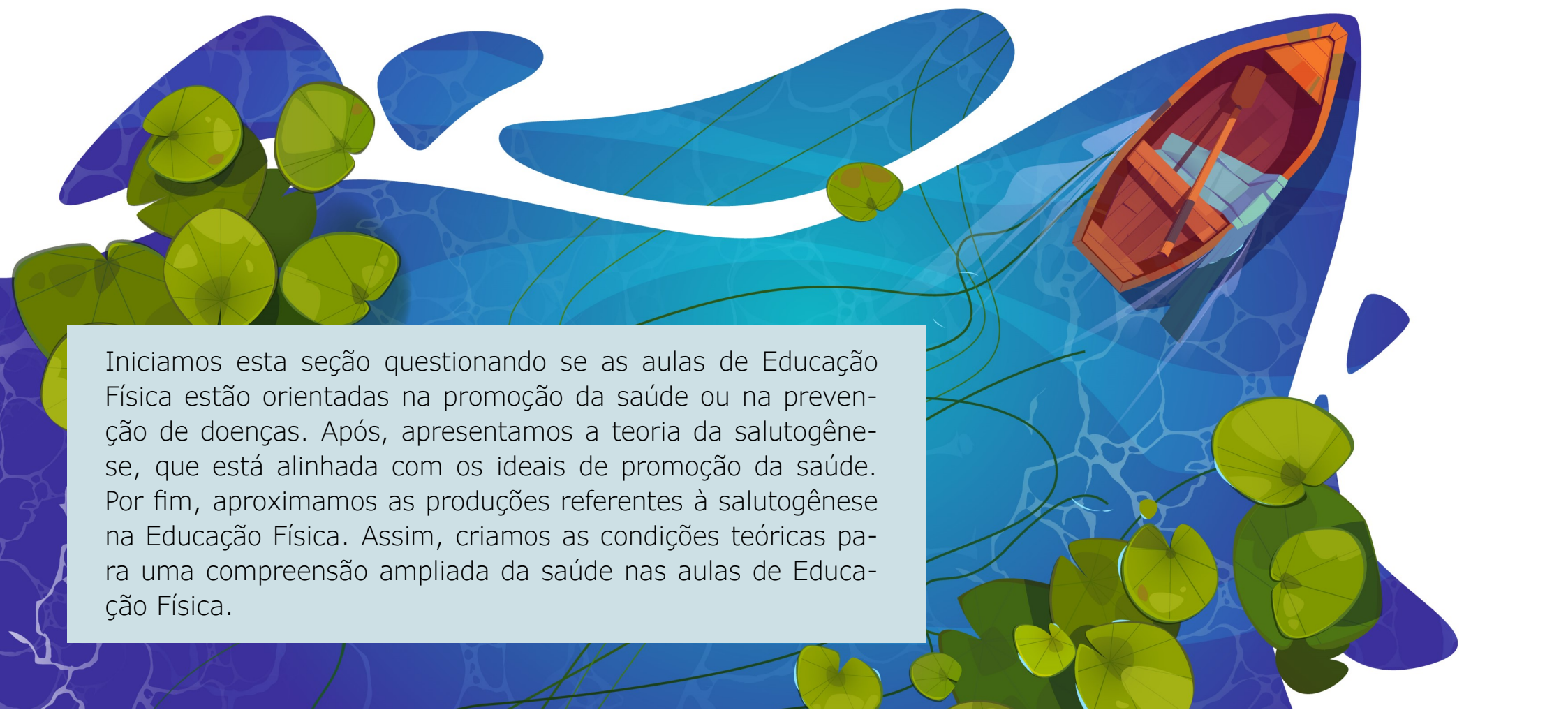
Esperamos que esse trabalho possa auxiliar os/as professores/as de Educação Física na promoção de práticas corporais que contribuam para a promoção da saúde dos/as estudantes, bem como para o desenvolvimento de um senso de coerência e de experiências mais consistentes em relação à vida.

Se você é um/a professor/a que quer fazer a diferença no Ensino Médio, este caderno é para você. Vamos juntos transformar nossas aulas em experiências que promovem não só o movimento, mas, também a saúde e o bem-estar.



SEÇÃO 1

Fundamentos teóricos

An illustration of a pond with a small wooden boat on the right. The water is blue with white ripples. There are several green lily pads floating on the water. The background is a light blue gradient.

Iniciamos esta seção questionando se as aulas de Educação Física estão orientadas na promoção da saúde ou na prevenção de doenças. Após, apresentamos a teoria da salutogênese, que está alinhada com os ideais de promoção da saúde. Por fim, aproximamos as produções referentes à salutogênese na Educação Física. Assim, criamos as condições teóricas para uma compreensão ampliada da saúde nas aulas de Educação Física.

Saúde ou doença? O que orienta as aulas de Educação Física?

As aulas de Educação Física desempenham um papel vital na promoção da saúde e do bem-estar dos alunos. No entanto, o foco dessas aulas tem sido, tradicionalmente, a prevenção de doenças e enfermidades, e não a promoção da saúde e do bem-estar geral. Neste capítulo, exploraremos a importância de mudar nosso foco na Educação Física da doença para o bem-estar.

Mas, afinal, qual o conceito de saúde?

O termo "saúde" tem suas raízes etimológicas no latim "salus", que significa características dos perfeitos, inteiros e intactos (ALMEIDA FILHO; JUCÁ, 2002). A saúde é conceituada como um reflexo das condições sociais, econômicas, políticas e culturais, sendo influenciada por valores individuais, concepções científicas, religiosas, filosóficas, além de aspectos temporais, geográficos e sociais (SCLIAR, 2007). A diversidade de concepções ao longo da história, desde a visão mágico-

religiosa até a abordagem racional de Hipócrates, demonstra a complexidade do entendimento sobre saúde e doença.

Por que falamos tanto de saúde, mas orientamos nossa prática nas doenças?



Imagem: Bitmoji

Leia mais!
[CLIQUE AQUI]

Uma visão ampliada da saúde: a teoria da salutogênese

Mesmo que tenhamos falado algo sobre a salutogênese na apresentação, você deve estar se perguntando o que seria essa teoria. A salutogênese é uma teoria criada pelo sociólogo [Aaron Antonovsky](#) (1923-1994). Resumidamente, ela **busca as origens das saúdes**, em vez de focar-se nas origens das doenças, como acontece na patogênese.

salus (Latim)

salvação, afastamento do perigo,
conservação da vida, bem-estar



gênese (Grego)
origem

Antonovsky estava realizando uma pesquisa com mulheres no período da menopausa. Ele resolveu colocar no questionário a seguinte pergunta: “você já passou por um campo de concentração?”. Ele notou que as mulheres que responderam sim, apresentavam mais processos de adoecimento, o que indicava que aquela experiência foi um grande estressor em suas vidas. Mas, outra coisa chamou mais ainda a sua atenção.

Aaron Antonovsky (foto) nasceu em 19 de dezembro de 1923. Foi criado em Nova York e obteve seu doutorado em Sociologia pela Universidade de Yale em 1953. Em 1960 mudou-se para Israel. Foi professor de Sociologia Médica na Universidade de Ben Gurion, onde desenvolveu o conceito de salutogênese.

O modelo salutogênico foi apresentado nos seus dois livros: *Health, stress and Coping* [Saúde, estresse e enfrentamento] (1979) e *Unraveling the mystery of health* [Desvendando o mistério da saúde] (1987).

O seu legado foi seguido e consta nas duas edições do livro *Handbook of salutogenesis* [Manual de salutogênese]. Ainda mais, foi criada a *Society of Theory and Research on Salutogenesis (STARS)* [Sociedade de Teoria e Pesquisa sobre Salutogênese].

Mais informações sobre a salutogênese, livros e materiais podem ser acessadas no site STARS [[CLIQUE AQUI](#)].



Fonte: Site STARS. 100th anniversary of Aaron Antonovsky [[link](#)].

Dentro do grupo das mulheres que passaram por um campo de concentração, havia aquelas que diziam que estavam bem e com boa saúde. Isso levou Antonovsky a considerar que podemos estar saudáveis e doentes ao mesmo tempo. Logo, saúde e doença não são polos dicotômicos, mas se relacionam dentro de um *continuum*, no qual as pessoas podem ir mais para um lado ou para o outro.



Isso levou Antonovsky a observar um **mistério** que ele colocou na seguinte pergunta:

Por que as pessoas, apesar de sofrerem com os estressores, conseguem produzir saúde ou se recuperar de processos de adoecimento?

A resposta para essa pergunta é obtida no conceito de **senso de coerência**, que se tornou o coração do modelo salutogênico.

O senso de coerência é uma orientação global em que a pessoa vê a vida como algo que possui uma estrutura e que é compreensível, gerenciável e significativa.



O senso de coerência é constituído por **três pilares**:

Compreensibilidade

A compreensibilidade destaca a capacidade cognitiva em que a pessoa consegue compreender os fenômenos que estruturam a vida.

Maleabilidade

Também conhecida como capacidade de gerenciamento, a maleabilidade destaca o aspecto comportamental em que a pessoa consegue gerenciar a vida a partir da identificação e mobilização dos recursos disponíveis.

Significância

A significância destaca a capacidade emocional e motivacional em que a pessoa consegue dar sentido para a vida, a fim de seguir em frente.

Quando o senso de coerência está fortalecido, a pessoa tem maiores condições de enfrentar os estressores, pois consegue mobilizar os recursos de saúde. Os **recursos de saúde** são elementos de ordem biológica, psicológica, social, cultural, econômica, que são usados para o enfrentamento bem-sucedido dos estressores. Os **estressores** são elementos que nos tensionam e podem nos levar ao estado de estresse e adoecimento.



Agora que você aprendeu sobre os elementos centrais do modelo salutogênico, **preste muita atenção!**

Imagem: Bitmoji

Pode parecer que tudo depende apenas da pessoa para fortalecer o seu senso de coerência. **Só que não!** Isso acontece, porque com a influência neoliberal, acabamos por associar o esforço individual como elemento para a produção da saúde. Ou seja, seria um tipo de: “fique saudável”. **Esse é um grande equívoco!**

Antonovsky chamou a atenção para o fato de que fortalecer o senso de coerência e acessar recursos de saúde depende do contexto sociocultural em que a pessoa está inserida. Para exemplificar isso no modelo salutogênico, ele utilizou a metáfora do **rio da vida**.

Quando nascemos, caímos no rio da vida e não estamos próximos às margens. Logo, precisamos aprender a nadar. Há momentos em que estamos prestes a cair rio abaixo e necessitamos sermos salvos.

Essa primeira parte diz sobre o modelo salutogênico. Aprender a nadar significa produzir saúde e fortalecer o senso de coerência (ou seja, aumentar a capacidade de nadar). Quando estamos em processo de adoecimento (caindo rio abaixo) precisamos ser salvos pelas ações de prevenção de doenças ou curativas.



Imagem de Tuca Vieira. Ela demonstra as desigualdades sociais entre os bairros Paraisópolis (esquerda) e Morumbi (direita), em São Paulo - SP, e exemplifica como as pessoas podem nascer em lugares diferentes do rio da vida.

Fonte: BBC News Brasil [[link](#)].

Imagem: Bitmoji



Antonovsky, além de olhar para a pessoa que nada ou é salva, também olhou para o rio que significa o **contexto sociocultural**. Há pessoas que nascem em lugares mais calmos do rio e com muitos recursos de saúde disponíveis, enquanto outras nascem em lugares mais turbulentos e com poucos recursos. Logo, as experiências de vida consistentes, equilibradas e com participação na tomada de decisões dependem da posição das pessoas na estrutura social e cultural.

Isso nos coloca que não é o nadador ou o rio que devemos considerar, mas, a **relação nadador-rio**.



Imagem: Bitmoji

Educação Física e salutogênese

Agora que já temos uma ideia sobre a teoria da salutogênese, podemos caminhar para compreender as relações que ela pode estabelecer com a Educação Física (e vice-versa). Vamos fazer isso a partir de uma abordagem de educação para a saúde.

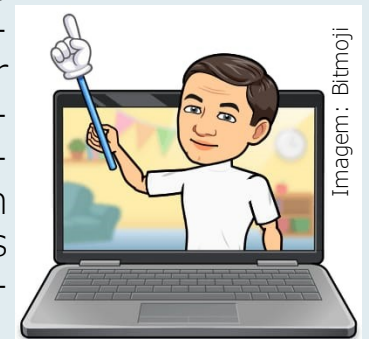
A educação para a saúde é uma abordagem pela qual as pessoas desenvolvem habilidades de pensamento crítico, incentivando a aprendizagem ao longo da vida. Quando incorporamos a salutogênese nas aulas de Educação Física, por uma abordagem de educação para a saúde, podemos educar os/as estudantes com o conhecimento e as ferramentas necessárias e disponíveis para construir uma vida mais saudável, incluindo isso na sua formação enquanto cidadãos críticos e reflexivos.

Mudar o foco na Educação Física, com base na salutogênese, é essencial para criar outras formas de conceber a saúde para além da ausência de doenças (patogênese). Ou seja, a Educação Física não é apenas para “gastar energia” dos/as estudantes. Ao incorporar

a educação para a saúde no nosso currículo, incentivamos discussões lideradas pelos/as estudantes e proporcionamos acesso a recursos e apoio. Logo, podemos promover uma abordagem orientada para a saúde nas aulas de Educação Física.

Assim, é importante recordar:

A salutogênese desvela, segundo Marçal *et al.* (2018), os recursos para a saúde, enfatizando estratégias que contribuem para o bem-estar, qualidade de vida e empoderamento individual. Ao invés de focar nos fatores patogênicos, a abordagem salutogênica concentra-se nos elementos "salutares" que determinam a saúde. Antonovsky, ao desenvolver essa teoria, impactou significativamente as discussões sobre promoção da saúde, fornecendo um modelo que direciona pesquisas sobre saúde e bem-estar da população.



No contexto escolar, a salutogênese propicia o desenvolvimento de recursos de saúde, permitindo que os estudantes identifiquem e melhorem o gerenciamento

dos recursos de saúde para superar as adversidades da vida. Nesse sentido, o foco da relação educação e saúde estaria no fortalecimento do senso de coerência, ou seja, de criar meios para que as pessoas possam compreender, gerenciar e dar sentido para sua vida. Pessoas com um senso de coerência elevado têm condições melhores de enfrentar desafios, conforme destaca Marçal (2017).

Diante do que foi exposto, podemos trazer a seguinte questão:

Como podemos desenvolver a salutogênese na Educação Física?

As aulas de Educação Física podem ser um cenário importante para a promoção da saúde e do bem-estar dos/as estudantes. Nesse sentido, não basta apenas proporcionar oportunidades para o desenvolvimento de atividades físicas. Só isso não é suficiente. Os/as professores/as também devem trabalhar para promover um ambiente de aprendizagem mais consistente, seguro, acolhedor e atender às necessidades indivi-

duais dos/as estudantes, a fim de promover experiências salutaras nas aulas de Educação Física.

Uma das maneiras mais importantes pelas quais os professores podem promover a salutogênese nas aulas de Educação Física é criando um ambiente de aprendizagem mais consistente, seguro e acolhedor. Isto pode ser alcançado através de uma variedade de estratégias, tais como incentivar a autonomia e a tomada de decisões dos alunos, promover um sentido de comunidade e inclusão e enfatizar a importância do trabalho coletivo e democrático e não apenas do desempenho individual (OLIVEIRA; MEZZARROBA, 2021).

Leia mais! [[CLIQUE AQUI](#)]

Por exemplo, os/as professores/as podem proporcionar oportunidades democráticas para os/as estudantes participarem ativamente nas escolhas das atividades ou definirem os seus próprios objetivos, o que pode ajudar na motivação e envolvimento. Eles também podem usar estratégias de aprendizagem cooperativa para promover um senso de trabalho em equipe e colaboração entre os/as estudantes. Finalmente, ao enfatizar a importância do esforço e do progresso em relação ao desempenho, os/as professores/as podem ajudar a criar uma experiência de aprendizagem mais consistente e significativa para todos.



O papel da Educação Física na promoção da salutogênese é multifacetado e os/as professores/as podem incorporar uma variedade de estratégias em suas aulas, incluindo:

Incentivar os/as estudantes a definir metas pessoais/coletivas e acompanhar seu progresso.

Oferecer oportunidades para que os/as estudantes se envolvam em atividades físicas significativas e agradáveis.

Criar um ambiente de aprendizagem favorável e inclusivo, que valorize a diversidade e as diferenças individuais.

Promover uma mentalidade construtiva, que enfatize o esforço e a melhoria em detrimento da capacidade inata.

Ao implementar essas estratégias, os/as professores/as de Educação Física podem ajudar os/as estudantes a desenvolver as competências necessárias para promover a saúde e o bem-estar dentro e fora da sala de aula.

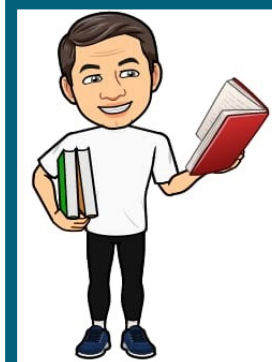
Com base nisso, é importante investigar:

Quais as relações teóricas da salutogênese que já foram apropriadas pela Educação Física?

Uma relação teórica da salutogênese que vem sendo apropriada pela Educação Física tem como base o conceito do senso de coerência. Vamos recapitular:

O senso de coerência é um conceito que se refere à capacidade da pessoa de perceber o mundo como significativo, gerenciável e compreensível.

Um senso de coerência elevado tem sido associado a melhores condições de saúde, incluindo um maior envolvimento em práticas corporais. Os professores de Educação Física podem utilizar esse conceito para criar programas que promovam as práticas corporais e, ao mesmo tempo, um senso de coerência entre os participantes. Ao enfatizar a importância das práticas corporais como um aspecto significativo e administrável da vida, a Educação Física pode contribuir para o bem-estar geral das pessoas (KLEIN; VOGT, 2019).



Quando o trabalho é feito a partir do senso de coerência, Klein e Vogt (2019) colocam que ele deve ser estruturado da seguinte maneira:

| Pilares | Do que trata | Questão norteadora |
|-----------------------------|------------------------------------|--------------------|
| Compreensibilidade | Compreensão da tarefa | O que fazer? |
| Capacidade de gerenciamento | Lidar com a tarefa para realizá-la | Como fazer? |
| Significância | Dar sentido a tarefa | Por que fazer? |

Os pilares do senso de coerência oferecem uma estrutura pedagógica a partir do binômio saúde-educação. Nesse sentido, podemos observar que uma abordagem de educação para a saúde teria uma ação tripla a realizar, criando possibilidades e experiências para que os/as estudantes:

1. Compreendam o que estão fazendo, estabelecendo razões cognitivas com as práticas corporais em seus aspectos históricos, sociais, psicológicos, biofisiológicos, econômicos, culturais etc.

2. Consigam gerenciar de maneira maleável as situações vividas nas práticas corporais, de maneira a organizar e verbalizar suas ações.
3. Deem sentido para aquilo que estão fazendo, incorporando valores e significados para uma prática mais humanizadora e democrática.

Uma vez que é possível criar programas de Educação Física baseados na salutogênese, emerge a pergunta:

Quais objetivos podem ser construídos na Educação Física a partir de uma abordagem salutogênica?



Imagem: Bitmoji

Ferreira, Kirk e Drigo (2022) salientam que a importância de uma abordagem salutogênica na Educação Física reside na sua capacidade de promover uma visão holística da saúde, levando em conta os fatores sociais, emocionais e culturais que influenciam o bem-estar. Ao concentrar-se nos elementos de produção da saúde, em vez de simplesmente evitar doenças, a Educação Física pode ajudar os/as estudantes a desenvolver um sentido de agência quando se trata da sua própria saúde e bem-estar.

Logo, por exemplo, os objetivos da Educação Física a partir de uma abordagem salutogênica podem incluir:

- ⇒ Incentivar os/as estudantes a experienciarem práticas corporais agradáveis e sustentáveis;
- ⇒ Promover um senso de comunidade e conexão através do movimento e da brincadeira;
- ⇒ Promover contextos mais consistentes em relação às práticas corporais e a uma vida saudável;
- ⇒ Proporcionar oportunidades para que os/as estudantes desenvolvam habilidades e conhecimentos relacionados ao movimento e às atividades físicas;
- ⇒ Incentivar os/as estudantes a assumir um papel ativo na sua própria saúde e bem-estar.

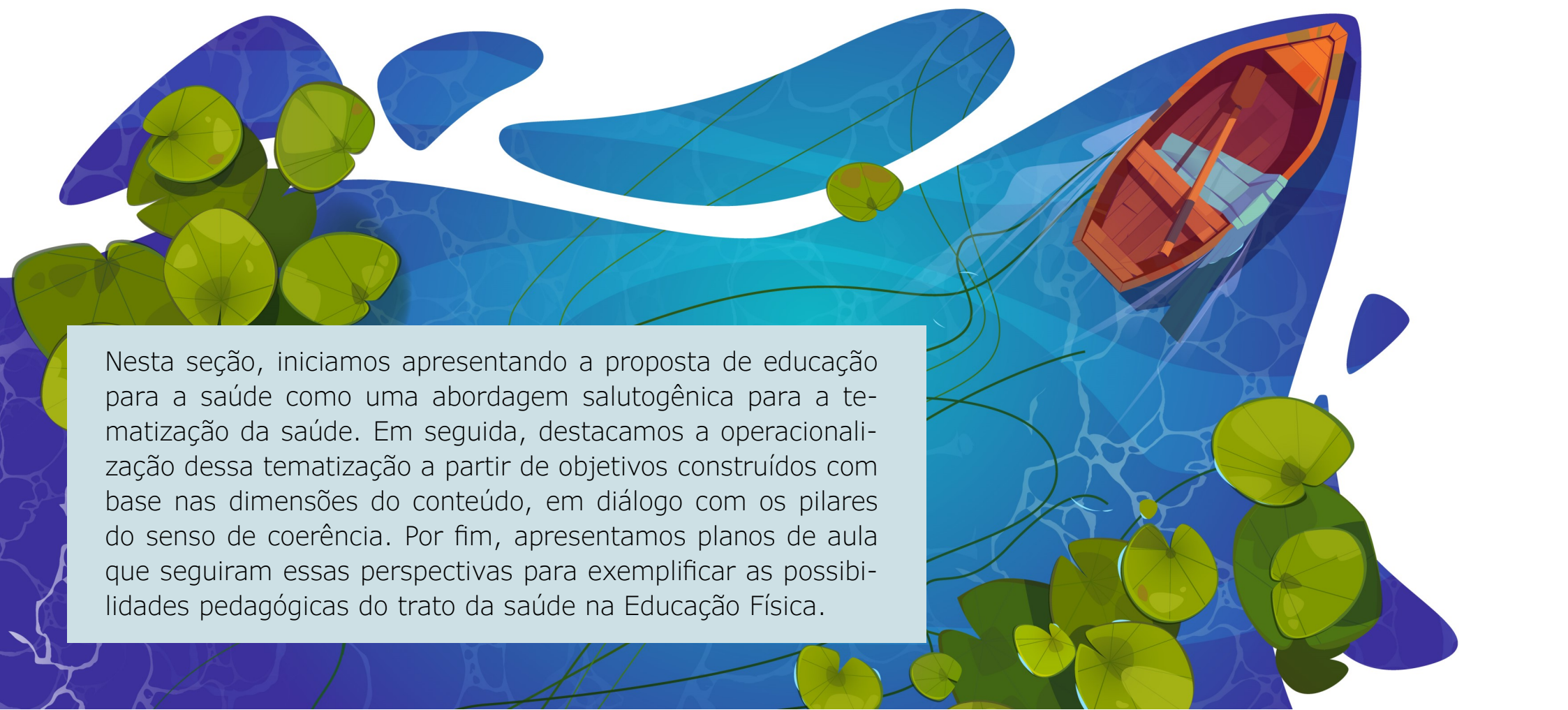
Ao incorporar estes objetivos nas aulas de Educação Física, professores/as podem ajudar a criar um ambiente consistente, acolhedor, democrático e de apoio, que promova a saúde e o bem-estar de todos os/as estudantes.



Imagem: Bitmoji

SEÇÃO 2

Tematização da saúde nas aulas de Educação Física por uma concepção de ensino salutogênica

An illustration of a pond with a small wooden boat on the right. The water is blue with white ripples. There are several green lily pads floating on the water. The background is a dark blue gradient with some white abstract shapes.

Nesta seção, iniciamos apresentando a proposta de educação para a saúde como uma abordagem salutogênica para a tematização da saúde. Em seguida, destacamos a operacionalização dessa tematização a partir de objetivos construídos com base nas dimensões do conteúdo, em diálogo com os pilares do senso de coerência. Por fim, apresentamos planos de aula que seguiram essas perspectivas para exemplificar as possibilidades pedagógicas do trato da saúde na Educação Física.

Concebendo a tematização da saúde nas aulas de Educação Física

As aulas de Educação Física podem se tornar um tempo-espço para uma educação integral e saudável, proporcionando aos estudantes oportunidades de desenvolvimento nas dimensões física, psicológica, social e cultural. Esse processo envolve a produção de saúde e bem-estar geral (salutogênese).

Nas aulas, geralmente, são desenvolvidas diversas práticas corporais e atividades físicas, incluindo os jogos, as brincadeiras, as ginásticas, as danças, as lutas, os esportes etc. Tradicionalmente, as atividades são vistas como ferramentas para o desenvolvimento da aptidão física e das habilidades motoras.

Contudo, podemos alçar objetivos mais ampliados quando tematizamos a saúde nas aulas, de maneira a potencializar as relações sociais, a amizade, o empoderamento, a justiça social etc. Nesse sentido, podemos proporcionar o desenvolvimento de uma abordagem mais holística de saúde.

Como já observamos anteriormente, a salutogênese traz uma abordagem para o desenvolvimento de aulas em uma perspectiva ampliada da saúde. No entanto, essa proposta pode ser relativamente desconhecida para muitos professores.

Então, por que devemos incorporar essa abordagem?

- ⇒ Com essa abordagem você poderá ajudar os estudantes a desenvolver competências para promoção da saúde a partir de ações pedagógicas de educação para a saúde.
- ⇒ Possibilitará a construção de saberes para a ativação de recursos de saúde e o fortalecimento do senso de coerência, inclusive, para o engajamento nas práticas corporais e atividades físicas.



De forma prática, uma abordagem salutogênica foi estruturada pedagogicamente a partir da perspectiva de educação para a saúde desenvolvida pelos alemães Kottmann e Küpper (1999). Essa proposta foi apresentada em português por Oliveira (2023).

A proposta busca desenvolver dois grandes objetivos:

OBJETIVOS



Construir experiências consistentes e prazerosas no movimento

Desenvolver competências para a ação responsável na produção de saúde

A orientação da proposta de educação para a saúde está centrada na construção de objetivos que serão desenvolvidos nas aulas. Esses objetivos são construídos em três eixos:

Pessoal-individual • Social • Ecológico

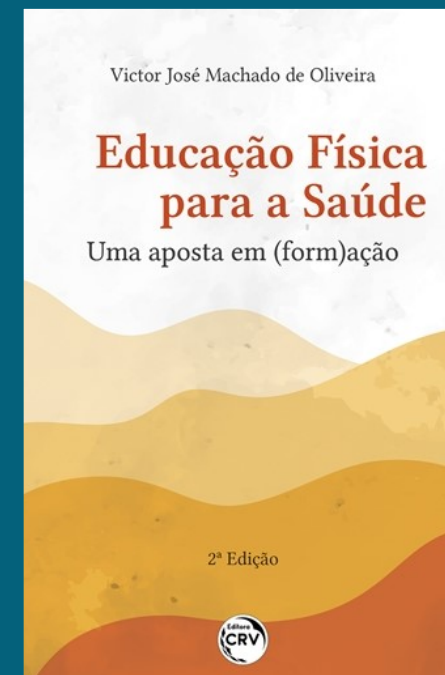
A abordagem de educação para a saúde vem do alemão *Gesundheitserziehung*.

“A tradução de *Gesundheitserziehung* como *educação para a saúde* embora não corresponda completamente à expressão em alemão, em função da possibilidade nessa língua de ‘colar’ numa palavra dois substantivos (*Gesundheit*: saúde; *Erziehung*: educação), é o que mais se aproxima da intenção de relacionar as esferas da educação e da saúde. Não fazem juz à expressão, nem a tradução como Educação Saudável, nem como Educação e Saúde” (OLIVEIRA; GOMES; BRACHT, 2014, p. 70).

Leia mais! [[CLIQUE AQUI](#)]

A abordagem é apresentada com mais detalhes no livro *Educação Física para a Saúde: uma aposta em (form)ação*, de autoria de Oliveira (2023).

Leia mais! [[CLIQUE AQUI](#)]



A seguir, explicamos cada eixo:

Pessoal-individual

Neste eixo, destaca-se a importância de compreender a relação entre o movimento e as reações em nível individual nos aspectos biofisiológicos e psicológicos.

Social

Este eixo aborda as interações sociais e a relação de cuidado consigo e com os outros. Propõe-se a criação e o fortalecimento de redes sociais e comunitárias.

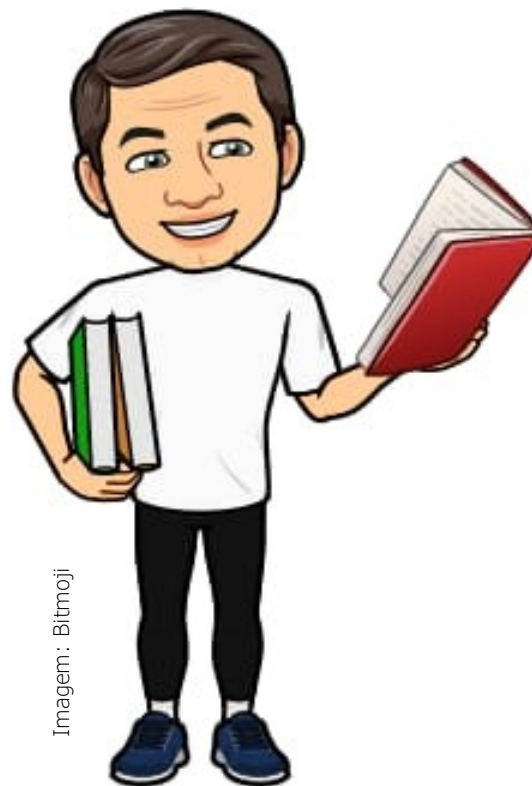
Ecológico

Neste eixo, destaca-se o ambiente natural e construído, que envolve o entorno dos estudantes e como ações de movimento podem ser desenvolvidas nele.

É necessário considerarmos nossas ações pedagógicas para além da aptidão física dos estudantes, ou seja, observando as relações sociais, econômicas e culturais que influenciam o engajamento no movimento. Nesse sentido, é importante sempre considerarmos os Determinantes Sociais da Saúde nos processos de promoção da saúde. A partir dessa abordagem, compreendemos

que a saúde não trata apenas de uma questão de escolha individual, mas está relacionada a questões mais amplas como, por exemplo, a poluição e a violência.

Que tal estudar mais sobre a educação para a saúde para incluí-la em suas aulas?



Operacionalizando a tematização da saúde a partir das dimensões dos conteúdos

Uma Educação Física de qualidade é fundamental para a promoção da saúde, em vista de desenvolver os objetivos citados anteriormente na proposta de educação para a saúde. A construção de objetivos faz parte da elaboração de uma Educação Física de qualidade.

Você sabe o que são objetivos?

Os objetivos são um componente crucial de qualquer plano de aula. 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 planejamentos e ações pedagógicas. Ao definir objetivos precisos, os professores podem garantir que os seus planos de aula serão focados, eficazes e alinhados com propostas educacionais mais amplas e de qualidade (CERQUEIRA; NEVES, 2020).

Agora que sabemos o que é um objetivo, vamos compreender a sua relação com os conteúdos de ensino. Essa relação é estabelecida a partir das três dimensões dos conteúdos: Conceitual, Procedimental e Atitudinal (DARIDO, 2012). Vamos entender cada uma.

Leia mais!
[CLIQUE AQUI]

Conceitual

A dimensão conceitual refere-se ao conhecimento e compreensão do conteúdo (saber sobre).

Procedimental

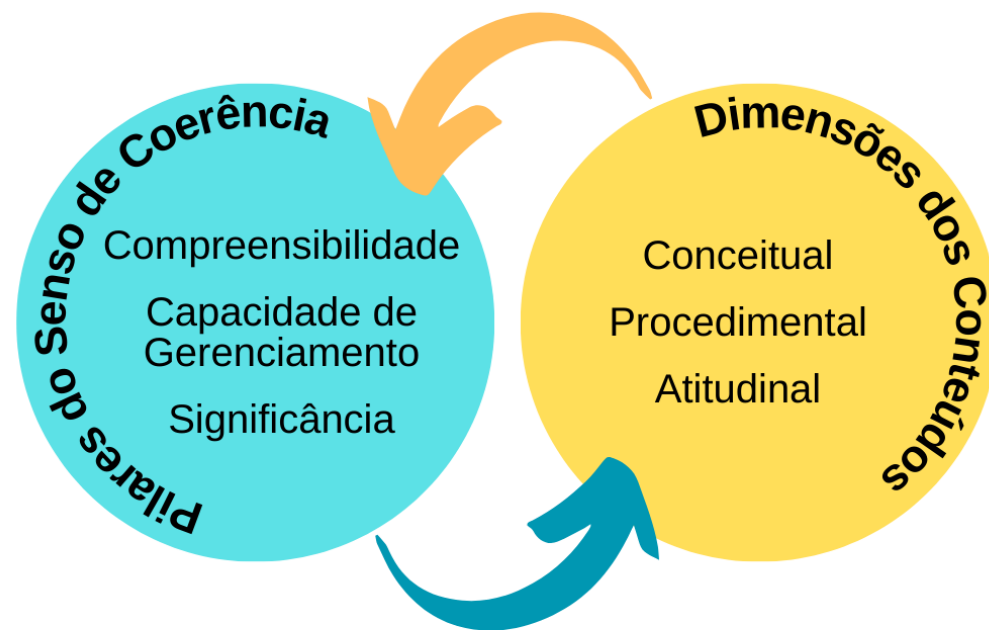
A dimensão procedimental concentra-se nas competências e habilidades realizadas a partir do conteúdo (saber fazer).

Atitudinal

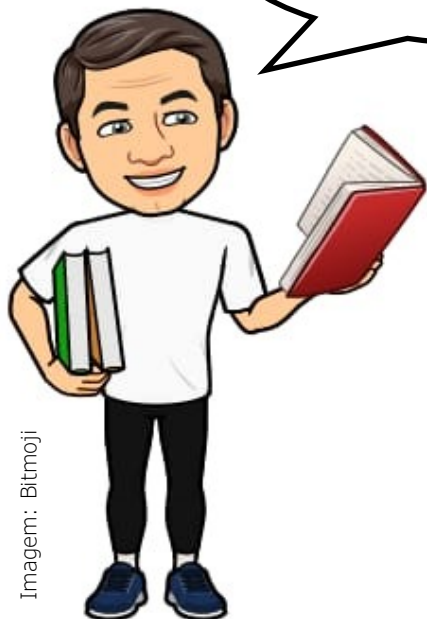
A dimensão atitudinal diz respeito aos valores, crenças e atitudes adotadas ou desenvolvidas como resultado do envolvimento com o conteúdo (saber ser).

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).



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.

Nós preparamos a figura acima para que você tenha uma visão esquemática dessa relação.

Partimos da premissa de que, ao trabalhar com objetivos centrados nas três dimensões dos conteúdos, podemos contribuir para o fortalecimento do senso de coerência dos estudantes, principalmente em relação às práticas corporais e atividades físicas. Nesse sentido, eles poderão compreender melhor a vida e os seus fenômenos a partir de conceitos, gerenciar os recursos disponíveis com as competências desenvolvidas e dar sentido às suas ações estabelecendo valores e atitudes democráticas e justas.

A **compreensibilidade** envolve compreender cognitivamente as experiências de vida e os seus fenômenos relacionados (físicos, biológicos, psicológicos, sociais, culturais, históricos, filosóficos, econômicos etc.). Isso significa que, ao compreender os acontecimentos e circunstâncias que moldam a vida, a pessoa torna-se mais capaz de ver como eles se estruturam numa narrativa coerente. Na Educação Física, podemos construir objetivos de maneira a oportunizar um ambiente de aprendizagem que promova o pensamento crítico, a reflexão e a verbalização, permitindo aos estudantes fazer conexões entre diferentes conceitos e ideias. (OLIVA *et al.*, 2019).

A **capacidade de gerenciamento** se refere aos aspectos comportamentais e operacionais, a partir dos quais a pessoa pode sentir-se equipada para lidar com os desafios da vida. Isso significa que, quando a pessoa identifica e mobiliza recursos de saúde disponíveis, ela torna-se mais capaz de gerenciar os estressores de maneira bem-sucedida. Na Educação Física, podemos construir objetivos de maneira a fornecer aos estudantes ferramentas e recursos necessários para enfrentar situações desafiadoras e superar obstáculos. Isso inclui não apenas habilidades acadêmicas, mas, também, habilidades socioemocionais, como resiliência, autorregulação e resolução de problemas (COUTINHO; HEIMER, 2014).

A **significância** se refere aos elementos emocionais e motivacionais que permitem ver a vida como significativa e valiosa. Isso significa que, ao encontrar um senso de propósito e direção na vida, a pessoa se sentirá mais segura e confiante para se dedicar a uma tarefa/atividade. Na Educação Física, podemos construir objetivos de maneira a ajudar os estudantes a vincular sua aprendizagem aos valores de justiça e democracia, construindo um senso ético-estético da vida. Assim, eles poderão ver como a educação pode contribuir para um maior sentido de propósito e realização (OLIVA *et al.*, 2019).

Cabe ressaltar que as relações entre os três pilares do senso de coerência e as dimensões do conteúdo devem ser trabalhadas sempre no conjunto complexo da vida. Por exemplo, compreender um fenômeno pode ajudar a pessoa a se motivar na produção da atividade, o que estará vinculado ao desenvolvimento de habilidades de gerenciamento dos recursos disponíveis.



Imagem: Bitmoji

Planos de aula em uma concepção de ensino salutogênica

Anteriormente, você visualizou como é possível operacionalizar a construção de objetivos de aula numa relação entre as dimensões dos conteúdos e os pilares do senso de coerência.

Agora, vamos a alguns exemplos de ações pedagógicas planejadas e desenvolvidas em nossa experiência investigativa.

Os planos de aula que planejamos devem ser disparadores de ideias. Lembra que a saúde depende do contexto sociocultural?! Lembra aí do rio da vida. Vai ser necessário que você pense na sua realidade para construir objetivos coerentes com o seu contexto e dos estudantes.



Imagem: Bitmoji

Ei! Presta atenção, que aqui não tem "receita de bolo"

Conteúdo 1

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

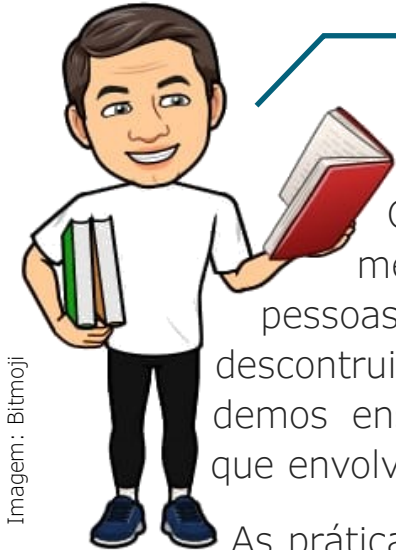


Imagem: Bitmoji

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.



Imagem: Bitmoji

Objetivos relacionados ao conteúdo 1 Práticas corporais (Lutas) e a melhoria das relações sociais na comunidade escolar e regional

Conceitual

- ⇒ Compreender como as práticas corporais, especificamente lutas, podem impactar na promoção da saúde.
- ⇒ Analisar as diferentes lutas e seus contextos históricos e culturais.
- ⇒ Identificar os princípios fundamentais das lutas como estratégia de desenvolvimento pessoal e social.

Procedimental

- ⇒ Participar ativamente das aulas, aplicando técnicas e movimentos básicos das lutas.
- ⇒ Explorar as possibilidades de movimentos a partir das características, técnicas e táticas de diferentes lutas.

Atitudinal

- ⇒ Desenvolver a autoconfiança e a 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 (lutas)

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.

Momento 2: breve histórico 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.

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 foi aplicado nas demais atividades.

Recursos materiais: quadro branco, marcadores, imagens ou vídeos sobre a história das lutas.

Avaliação: participação ativa na discussão em grupo. Questionamentos realizados acerca das temáticas das atividades. Capacidade de motivação da sala.

Aula 2

Conhecendo as diferentes lutas

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.

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.

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.

Recursos materiais: vídeos demonstrativos de diferentes lutas, espaço adequado para atividade prática.

Avaliação: participação na atividade em grupos e na discussão posterior. Rodas de conversas para identificar o conhecimento adquirido.

Aula 3

Relações sociais e lutas

Momento 1: discussão sobre as relações sociais na escola e na comunidade. Reflexão sobre a possibilidade das lutas contribuírem para melhorar essas relações.

Momento 2: atividade em duplas. Exercícios de cooperação e comunicação utilizando movimentos técnicos básicos de lutas.

Momento 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

Momento 1: recapitulação das aulas anteriores. Discussão sobre os valores e a disciplina inerentes à prática das lutas.

Momento 2: atividades individuais para exercitar a autodisciplina e o autocontrole durante a prática de movimentos técnicos das lutas.

Momento 3: reflexão pessoal por escrito a partir da questão: como os valores das lutas podem ser aplicados na vida cotidiana?

Recursos materiais: papel, canetas, espaço para a prática individual.

Avaliação: participação ativa na reflexão pessoal e prática individual.

Aula 5

Trabalho em equipe e cooperação nas lutas

Momento 1: discussão sobre a importância do trabalho em equipe. Relação entre cooperação nas lutas e na vida social.

Momento 2: atividade em grupo. Criação de uma sequência de movimentos de lutas que exijam cooperação e coordenação entre os membros do grupo.

Momento 3: apresentação das sequências criadas e discussão sobre os desafios enfrentados.

Recursos materiais: espaço amplo para atividade em grupo, colchonetes ou tatames.

Avaliação: participação na atividade em grupo e na discussão.

Aula 6

Aplicação das práticas corporais na comunidade

Momento 1: discussão sobre como as práticas corporais podem ser utilizadas para promover mudanças positivas na comunidade.

Momento 2: discussão em grupos pequenos com a proposta: elaboração de ideias para um projeto que utilize as lutas para melhorar relações sociais na escola ou na comunidade.

Momento 3: apresentação das ideias dos grupos, discussão e votação para selecionar o projeto considerado mais viável.

Recursos materiais: papel, canetas, espaço para a discussão em grupos.

Avaliação: participação na discussão e na apresentação das ideias.

Aula 7

Prática das lutas e empoderamento pessoal

Momento 1: reflexão sobre o empoderamento pessoal e como as lutas podem contribuir para esse processo.

Momento 2: atividade individual ou em duplas com foco na aplicação de técnicas e estratégias de lutas aprendidas.

Momento 3: discussão em grupo sobre as sensações de empoderamento e autoconfiança após a atividade.

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

Momento 1: discussão sobre a importância da resolução de conflitos de forma pacífica a partir da questão: como as habilidades das lutas podem ser aplicadas nesse contexto?

Momento 2: simulação de situações de conflito e prática de técnicas para “desarmar” a tensão e buscar soluções construtivas.

Momento 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

Momento 1: exploração da função das lutas na integração social, inclusão e diversidade.

Momento 2: atividade em grupo. Cada grupo desenvolve uma apresentação criativa que demonstre como as lutas podem promover a integração.

Momento 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

Momento 1: reflexão sobre a jornada de aprendizado. Discussão sobre a importância de projetos de ação baseados nas práticas corporais para promover relações sociais mais consistentes.

Momento 2: discussão em grupo. Elaboração de projetos de ação que envolvam a comunidade escolar e/ou regional.

Momento 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.

Observações finais do conteúdo 1 Práticas corporais (lutas) e a melhoria das relações sociais na comunidade escolar e regional

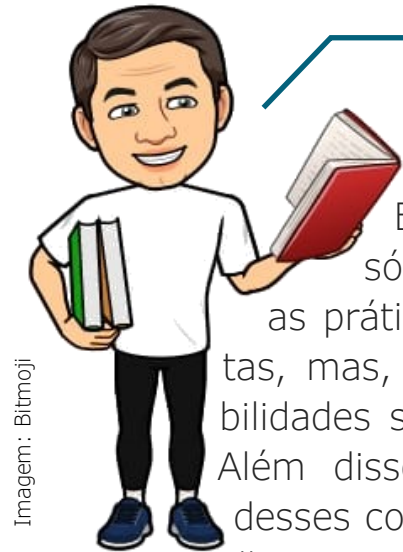


Imagem: Bitmoji

Esta sequência de aulas visa não só fornecer conhecimentos sobre as práticas corporais relacionadas às lutas, mas, também, promover valores, habilidades sociais, autoconfiança e empatia. Além disso, incentiva o desenvolvimento desses conhecimentos e atitudes para melhorar as relações sociais na comunidade escolar e regional.

É importante adaptar os detalhes das aulas de acordo com a realidade da sua escola e dos estudantes, bem como considerar a disponibilidade de recursos e espaços. A avaliação deve ser contínua e incluir a participação nas atividades, a reflexão das problemáticas envolvidas no conteúdo e a aplicação dos conceitos discutidos.

Lembre-se de manter uma abordagem inclusiva, respeitando a diversidade de habilidades e características dos estudantes. Incentive um ambiente de aprendizado colaborativo e mais consistente.

Não esqueça!

Por meio de atividades colaborativas e trabalho em parceria, os estudantes podem desenvolver habilidades de confiança e trabalho em equipe, promovendo um senso de comunidade e de conexão social. Estas interações consistentes podem estender-se para além da sala de aula e atingir a comunidade em geral, à medida que os estudantes desenvolvem um sentido de responsabilidade e compromisso para com os seus pares, familiares e vizinhos.

Whaaa! Nunca se esqueça dos objetivos, samurai. Oss!



Imagem: Bitmoji

Conteúdo 2

Tecnologias e qualidade de vida: práticas corporais na comunidade

Imagem: Bitmoji



Quem disse que a tecnologia não pode ser usada na Educação Física? Vamos te mostrar como ela pode ser trabalhada pedagogicamente.

O uso de tecnologias digitais pode facilitar a comunicação e a colaboração entre os membros da comunidade, levando à construção virtual coletiva de conhecimentos e ideias. Além disso, pode proporcionar acesso fácil a informações e recursos que podem melhorar a saúde e o 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 mais saudáveis.

Então, por que as aulas com esse conteúdo são importantes?

O impacto da tecnologia nas práticas corporais e na vida comunitária é complexo e multifacetado. Embora existam preocupações sobre o aumento do comportamento sedentário relacionado ao tempo de uso de tela e às mudanças nas interações sociais (cada vez mais individualizadas), a tecnologia também tem o potencial

de beneficiar a construção de comunidades e o acesso à informação.

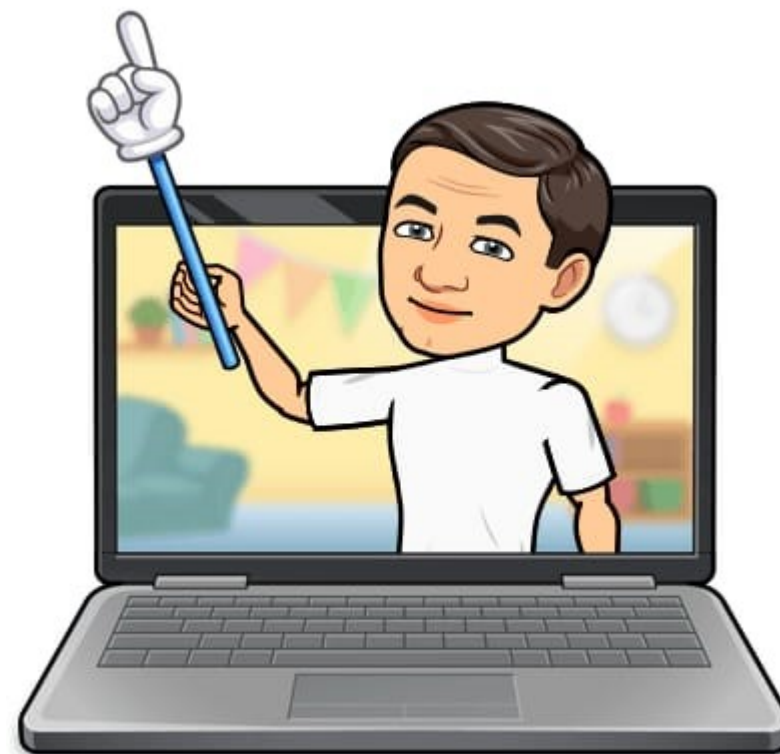


Imagem: Bitmoji

Objetivos relacionados ao conteúdo 2

Tecnologias e qualidade de vida: práticas corporais na comunidade

Conceitual

- ⇒ 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 e o bem-estar.

Procedimental

- ⇒ 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 gerenciamento pessoal do tempo e motivação para manter uma rotina de práticas corporais.

Atitudinal

- ⇒ Cultivar a motivação intrínseca para a prática regular de atividades físicas.
- ⇒ Fomentar a motivação pessoal no cuidado da 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

Momento 1: apresentação dos objetivos e conteúdos da sequência de aulas. Discussão sobre a função das tecnologias na vida contemporânea.

Momento 2: exploração das tecnologias de monitoramento de saúde (*smartwatches*, aplicativos de *fitness*). Discussão sobre a importância da frequência cardíaca e do IMC.

Momento 3: debate em grupo sobre as vantagens e desvantagens do uso de tecnologias na busca por uma vida mais 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

Momento 1: recapitulação da aula anterior. Explicação sobre a importância da frequência cardíaca e do IMC para a saúde.

Momento 2: demonstração prática de como medir a frequência cardíaca e calcular o IMC. Atividade em duplas: medição da frequência cardíaca e do IMC dos colegas.

Momento 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

Momento 1: reflexão sobre as capacidades físicas e sua relação com a qualidade de vida. Discussão sobre a importância de avaliar a própria saúde.

Momento 2: exploração das diferentes capacidades físicas (força, resistência e flexibilidade) e como elas podem ser avaliadas.

Momento 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

Momento 1: discussão sobre os impactos positivos e negativos do comportamento sedentário para o ser humano. Exploração das tecnologias que podem contribuir na promoção da atividade física.

Momento 2: apresentação de aplicativos e dispositivos que incentivam a prática de atividades físicas. Discussão sobre estratégias para equilibrar o comportamento sedentário ao longo do dia.

Momento 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 Caminhada e saúde mental

Momento 1: reflexão sobre os impactos da atividade física para a saúde mental. Discussão sobre os benefícios das caminhadas.

Momento 2: exploração dos efeitos das caminhadas na saúde mental, incluindo redução do estresse e melhoria do humor.

Momento 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 gerenciamento pessoal e motivação

Momento 1: discussão sobre a autodisciplina e a motivação para manter uma rotina de atividades físicas. Exploração de aplicativos e estratégias de gerenciamento pessoal.

Momento 2: demonstração prática de como utilizar aplicativos para monitorar o progresso e definir metas pessoais. Discussão em grupo sobre a eficácia e limites dessas ferramentas.

Momento 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

Momento 1: reflexão sobre o desenvolvimento pessoal por meio das práticas corporais e atividades físicas. Discussão sobre os conceitos de resiliência e de Recursos Gerais de Resistência.

Momento 2: exploração da relação entre práticas corporais, resiliência e Senso de Coerência. Discussão em grupos sobre experiências de enfrentamento, superação e desenvolvimento pessoal.

Momento 3: apresentação das discussões em grupo e reflexão individual sobre oportunidades de crescimento.

Recursos materiais: papel e canetas.

Avaliação: participação nas discussões em grupo e reflexão pessoal.

Aula 8

Práticas corporais e interação social

Momento 1: discussão sobre a interação social por meio das práticas corporais. Exploração das atividades físicas que podem ser praticadas em grupo.

Momento 2: atividade em grupo: prática de uma modalidade esportiva que envolva interação social (ex.: dança, esportes coletivos).

Momento 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

Momento 1: reflexão sobre a relação entre práticas corporais, saúde pessoal e sustentabilidade do meio ambiente. Discussão sobre o impacto ecológico gerado a partir das atividades físicas.

Momento 2: exploração das atividades físicas que geram baixo impacto ambiental (ex.: caminhadas ecológicas em parques). Discussão sobre como escolhas conscientes podem beneficiar tanto a saúde quanto o meio ambiente.

Momento 3: atividade: 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

Momento 1: reflexão sobre a jornada de aprendizado e aplicação dos conceitos discutidos. Discussão sobre como promover a prática de atividades físicas na comunidade.

Momento 2: discussão em grupo: elaboração de projetos de ação que envolvam a comunidade escolar e/ou local na promoção de práticas corporais saudáveis.

Momento 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.

Observações finais do conteúdo 2 Tecnologias e qualidade de vida: práticas corporais na comunidade



Imagem: Bitmoji

Esta sequência de aulas busca não apenas informar sobre os impactos positivos e negativos das tecnologias na promoção da qualidade de vida por meio das práticas corporais, mas, também, contribui para o desenvolvimento de habilidades práticas, conscientização ambiental e senso de responsabilidade pessoal e social. É fundamental adaptar os detalhes das aulas às características dos estudantes e à disponibilidade de recursos e espaços. A avaliação deve ser contínua e incluir tanto a participação nas atividades quanto a aplicação dos conceitos discutidos em situações reais.

Depois de tudo isso, não esqueça de uma coisa:

À medida que a tecnologia continua a evoluir, é crucial dar prioridade ao desenvolvimento de tecnologias digitais e da informação que promovam práticas corporais saudáveis e ligações sociais significativas nas nossas comunidades.

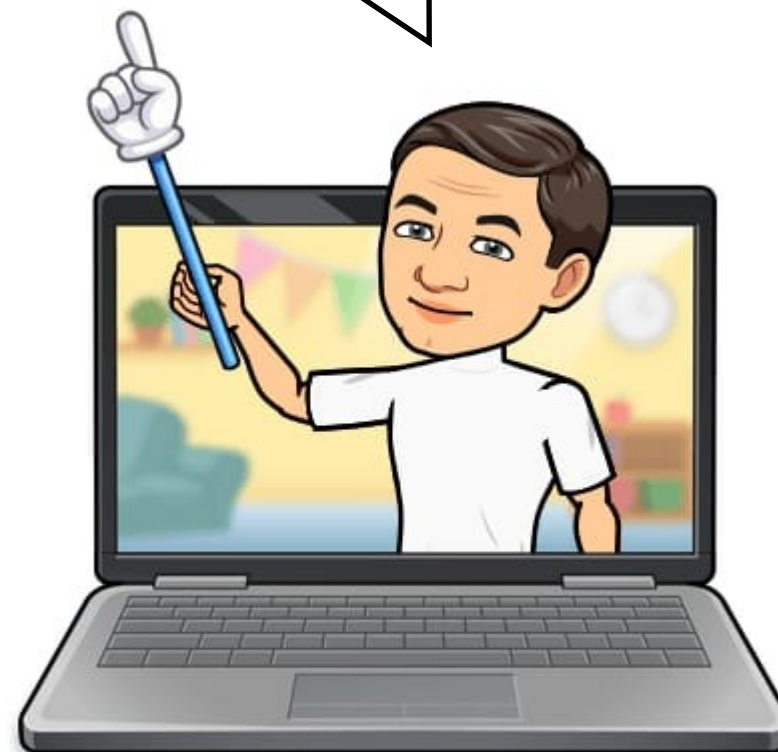
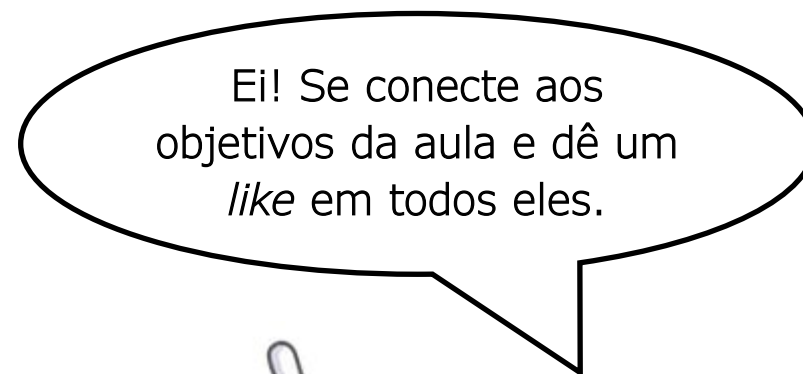


Imagem: Bitmoji

Conteúdo 3

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



Imagem: Bitmoji

Não é porque você vive em comunidade que não há como introduzir as práticas corporais de movimento e lazer.

A promoção das práticas corporais e atividades físicas no lazer tem sido amplamente reconhecida como essencial para a saúde das pessoas. Foi demonstrado que as práticas corporais e atividades físicas no lazer são um vetor do desenvolvimento humano e podem contribuir para a promoção da saúde. No entanto, no Brasil, muitas pessoas não têm acesso a essas práticas que são um direito de saúde de todos (inclusive pessoas pretas, mulheres, com menor acesso a renda e escolaridade).

E onde entra essa questão da acessibilidade?

Os espaços públicos e as atividades de lazer devem ser concebidos tendo em mente a inclusão, garantindo que todos tenham oportunidades iguais de acesso às práticas corporais e atividades físicas no lazer.

Logo, é importante produzir aulas com essas temáticas.

Ao promover a saúde por meio do movimento no lazer, garantindo acessibilidade a todos os membros da comunidade e promovendo a consciência e a responsabilidade socioambiental, essas práticas têm o potencial de impactar as pessoas e a comunidade como um todo.



Imagem: Bitmoji

Objetivos relacionados ao conteúdo 3
Práticas corporais de movimento e lazer na comunidade:
acessibilidade, bem comum e consciência socioambiental

Conceitual

- ⇒ Compreender a importância das práticas corporais para a promoção do lazer saudável.
- ⇒ Analisar os aspectos de acessibilidade dos espaços de lazer na comunidade.
- ⇒ Conhecer a relação entre práticas corporais, Direitos Humanos e consciência socioambiental.

Atitudinal

- ⇒ Desenvolver a valorização do lazer como vetor do desenvolvimento humano e 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.

Procedimental

- ⇒ Participar ativamente de práticas corporais no lazer, 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.

Aula 1

Introdução às práticas corporais de movimento e lazer

Momento 1: apresentação dos objetivos e conteúdos da sequência de aulas. Discussão sobre o conceito de lazer e sua importância para a saúde.

Momento 2: exploração das diferentes práticas corporais (dança, caminhada, jogos etc.). Discussão sobre os impactos das práticas corporais no lazer.

Momento 3: reflexão individual a partir da temática: 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

Momento 1: recapitulação da aula anterior. Introdução ao conceito de acessibilidade e sua importância nos espaços públicos e privados de lazer.

Momento 2: pesquisa em grupos sobre os espaços públicos e privados de lazer na comunidade: identificação de barreiras de acessibilidade e possíveis melhorias.

Momento 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

Momento 1: discussão sobre os Direitos Humanos e sua relação com o lazer inclusivo. Exploração de exemplos de práticas corporais que promovem a igualdade social.

Momento 2: atividade em grupos: organização de uma prática corporal que valorize a diversidade e promova a inclusão.

Momento 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

Momento 1: reflexão sobre a consciência socioambiental e sua importância na promoção do lazer sustentável.

Momento 2: exploração das práticas corporais que podem ser realizadas em ambientes naturais. Discussão sobre a relação entre práticas corporais, meio ambiente e saúde.

Momento 3: atividade: 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

Momento 1: recapitulação das aulas anteriores. Discussão sobre como promover a acessibilidade e a inclusão nas práticas corporais.

Momento 2: simulação de situações de limitações físicas e sensoriais e vivência de práticas corporais adaptadas.

Momento 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

Momento 1: discussão sobre a importância de eventos de lazer inclusivos na comunidade. Exploração dos princípios de organização de eventos.

Momento 2: atividade em grupos: planejamento de um evento de lazer inclusivo, considerando acessibilidade, diversidade de práticas e consciência socioambiental.

Momento 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

Momento 1: reflexão sobre a importância do lazer como elemento de promoção do bem comum e da qualidade de vida na comunidade.

Momento 2: exploração de ações e projetos de lazer promovidos por instituições locais. Discussão sobre o impacto dessas iniciativas.

Momento 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

Momento 1: discussão sobre o Senso de Coerência e os Recursos Gerais de Resistência na promoção da saúde e bem-estar.

Momento 2: exploração das práticas corporais como fatores de fortalecimento do Senso de Coerência e dos Recursos Gerais de Resistência.

Momento 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

Momento 1: reflexão sobre a importância da integração social por meio das práticas corporais. Discussão sobre a relação entre práticas corporais e laços comunitários.

Momento 2: atividade em grupos. Prática de jogos e atividades que promovam a interação e o trabalho em equipe.

Momento 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

Momento 1: reflexão sobre a jornada de aprendizado e aplicação dos conceitos discutidos. Discussão sobre como promover as práticas corporais no lazer consciente na comunidade.

Momento 2: discussão em grupo. Elaboração de propostas de ações para promover o lazer inclusivo e consciente na comunidade.

Momento 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.

Observações finais do conteúdo 3

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



Esta sequência de aulas busca promover uma compreensão mais ampla do lazer como vetor do desenvolvimento humano e elemento de promoção da saúde, bem-estar, inclusão e consciência socioambiental. Os estudantes são incentivados a desenvolver habilidades práticas, consciência crítica e responsabili-

dade social.

É importante adaptar os detalhes das aulas às características da sua comunidade e disponibilidade de recursos. A avaliação deve ser contínua e incluir tanto a participação nas atividades quanto a reflexão e aplicação dos conceitos discutidos em situações reais.

E a última dica é:

É essencial que as políticas públicas invistam nas comunidades como prioridade o desenvolvimento de práticas corporais no lazer que sejam acessíveis para promover um ambiente saudável e inclusivo para todos.

Eita! Será que era uma onça? Eu vou é me manter no objetivo dessa trilha.



Considerações finais

Neste produto educacional, propomos um Caderno Pedagógico com uma orientação teórico-prática, apresentando uma Unidade Temática fundamentada na teoria da Salutogênese para a tematização da saúde no Ensino Médio. A iniciativa surgiu no âmbito do Mestrado Profissional em Educação Física, evidenciando a relevância da salutogênese na promoção da saúde e do bem-estar dos estudantes.

A Teoria da Salutogênese, ao focar nos recursos promotores da saúde, representa uma abordagem inovadora, em contraponto ao paradigma patogênico. A proposta de desenvolver uma abordagem salutogênica na Educação Física no Ensino Médio se alinha com a necessidade de formar estudantes capazes de compreender e aplicar conceitos que vão além da mera ausência de doenças.

Ao destacar a importância do senso de coerência na promoção da saúde, buscamos não apenas transmitir conhecimentos, mas, também, desenvolver experiências mais consistentes em relação à vida e ao cuidado

com o próprio bem-estar. A proposta dos conteúdos: práticas corporais das lutas, da tecnologia e do lazer esteve baseada na salutogênese, que nos ajudou a orientar objetivos para uma Educação Física de qualidade e contextualizada para os estudantes.

O desenvolvimento do Caderno Pedagógico incluiu a elaboração de uma sequência de planos de aulas estruturados a partir da salutogênese. A proposta foi materializada com a construção de um portfólio de práticas, proporcionando uma compreensão mais profunda da importância da educação para a saúde.

Espera-se que este Produto Educacional contribua no enriquecimento do ambiente educacional com uma abordagem inovadora e promotora de saúde. Também, desejamos que ele proporcione a construção de experiências consistentes, significativas e transformadoras para estudantes e professores. Ainda mais, que incentive-os no engajamento com as práticas corporais e atividades físicas, compreendendo seus complexos sociais e lutando por melhores condições de vida.



Referências

ALMEIDA FILHO, N.; 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.

BERNE, R. C. *et al.* Dimensões do conteúdo do esporte na Educação Física escolar. *EFDeportes.com, Revista Digital*, Buenos Aires, ano 17, n. 178, mar. 2013.

CERQUEIRA, E. M.; NEVES, L. dos S. Entre a importância e o gosto: uma representação discente da educação física a partir de alunos do ensino médio do instituto federal de araguaí/mg. *Revista Magistro*, [s. l.], v. 1, n. 21, 2020.

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

DARIDO, S. C. Educação física na escola: conteúdos, suas dimensões e significados. In: UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA. Prograd. **Caderno de formação: formação de professores didática geral**. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2012. p. 51-75, v. 16.

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*, [S. l.], v. 28, p. e28039, 2022.

FREIRE, G. G. *et al.* Produtos Educacionais do Mestrado em Ensino da UTFPR – Londrina: estudo preliminar das contribuições. *Polyphonía*, v. 28, n. 2, jul./dez. 2017.

KLEIN, D.; VOGT, T. A Salutogenic Approach to Physical Education in Schools. *Advances in Physical Education*, 9, 188-196, 2019.

KOTTMANN, L., KÜPPER, D. Gesundheitserziehung. In: GÜNZEL, W.; LAGING, R. (Hersg.) (Band I). **Neuers Taschenbuch des Sportunterrichts; Grundlagen und pädagogisches Orientierungen**. Baltmannsweliler: Schneider-Verl. Hohengehren. 1999, p. 235-252.

MARÇAL, C. C. B. *et al.* A salutogênese na pesquisa em saúde: uma revisão 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**. 2017. 201 f. Tese (Doutorado) - Curso de Enfermagem, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2017.

OLIVA, M. *et al.* Senso de coerência e fatores associados ao desempenho escolar de adolescentes. *Ciência & Saúde Coletiva*, v.24, n.8, 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.; 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. 2014.

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

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



Walmir Kemeson de Lima

Mestre em Educação Física pela Universidade Federal do Amazonas (2022) no Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (ProEF). Foi professor da disciplina Química Geral do Curso Superior de Tecnologia em Produção Pesqueira da Universidade do Estado do Amazonas-UEA (2009), em Fonte Boa/AM. É Professor de Educação Física no Ensino Médio da Rede Estadual de Ensino do Amazonas (2005). Atualmente, é professor no Centro de Educação de Tempo Integral (CETI) Naíde Lins de Albuquerque em Fonte Boa/AM.

E-mail: sampaio.limak@gmail.com

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1477593001071711>

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-9211-3947>



Victor José Machado de Oliveira

Doutor em Educação Física pela Universidade Federal do Espírito Santo (2018). Foi professor da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal do Amazonas (2019-2023). Atualmente, é professor da Faculdade de Educação Física e Dança da Universidade Federal de Goiás. É professor do Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (ProEF). É líder do Grupo de Estudo e Pesquisa em Educação Física para a Saúde (GEPEFS). Foi coordenador do GTT Atividade Física e Saúde do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte (CBCE) (2019-2021).

E-mail: oliveiravjm@gmail.com

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7335514115153220>

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7389-9457>

Sobre os autores

