

A IMPORTÂNCIA DAS PRÁTICAS CORPORAIS ALTERNATIVAS NO ESTÁGIO OBRIGATÓRIO DO ENSINO MÉDIO DURANTE A PANDEMIA

André L. O. BOIDE¹

RESUMO

Diante da pandemia do novo corona vírus a área da educação passou por algumas transformações. Deste modo, o estágio curricular comum obrigatório dos cursos de licenciatura tiveram também que participar e ajudar nestas transformações. Na experiência que aqui será relatada, trataremos sobre o uso das práticas corporais alternativas e dos transtornos alimentares como objeto de estudo nas aulas de Educação Física em uma turma de 3º ano do ensino médio, assim apresentando a importância da tratativa deste tema com os adolescentes e principalmente, pelo período pandêmico em que este trabalho foi desenvolvido.

Palavras-chave: Educação Física; Covid-19; Residência pedagógica.

1. INTRODUÇÃO

As práticas corporais alternativas (PCAs) são conteúdos que podem abranger diversas áreas do conhecimento da cultura corporal de movimento. Segundo Fragoso e Negrini (1997) as práticas corporais alternativas envolvem na sua fundamentação a Antiginástica, a Biodança, a Formação Pessoal e a Terapia Reichiana. Por essa abrangência, é possível utilizar de suas práticas a fim de promover relaxamento e reflexões ético-morais.

Durante a pandemia de Covid-19 que assolou o nosso país no começo de 2020, vimos através do planejamento do estágio obrigatório no Ensino Médio que as PCAs poderiam ser conteúdos que fornecessem muito suporte e reflexão aos discente durante o período das aulas no Ensino Remoto.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Impolcetto e col. (2013) corroboram com a justificativa do uso das PCA's no contexto escolar trazendo a perspectiva de que as PCA's “[...] são práticas que proporcionam ao indivíduo vivenciar seu próprio corpo com autonomia, responsabilidade e liberdade” (p. 270). A partir desse apontamento é possível visualizar que a quebra da hegemonia da cultura da esportivização na educação física escolar deve abrir espaço para conteúdos que possibilitem o desenvolvimento de nossos alunos em um sentido mais holístico acerca da perspectiva da cultura corporal de movimento.

3.MATERIAL E MÉTODOS

As ações deste relato aqui descritas, ocorreram durante o 3º bimestre de 2020 com os alunos do 3º ano do ensino médio integrado do IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. Essas intervenções foram realizadas por nós residentes do projeto Residência Pedagógica em consonância com o estágio curricular comum obrigatório do curso de Licenciatura em Educação Física desta mesma instituição. Durante as quatro intervenções realizadas de forma síncrona e assíncrona, foram passadas aos alunos formas básicas de alongamento presentes na prática (yoga), assim como a importância da respiração. “Diante desse cenário de pandemia e isolamento social, a prática regular de Yoga parece ser uma terapia bastante promissora no controle dos níveis de estresse, ansiedade e depressão.” (CORRÊA et al., 2020, s.p).

Foi tratado também em cada encontro sobre um tipo específico de transtornos ligados a alimentação. Motta (2020, s.p) aponta que:

“O transtorno alimentar mais comum é a compulsão alimentar, relacionada ao sobrepeso e, muitas vezes, à obesidade. Esta, por sua vez, é um dos fatores de risco para o agravamento da Covid-19 (doença causada pelo novo corona vírus), levando à necessidade de hospitalização, assim como outras condições de risco associadas, como diabetes e hipertensão.”

Todas as intervenções partiram do uso de plataformas digitais, sendo essas: *Moodle*, *Google Meet*, *Kahoot*, Formulários do *Google*, *WorldWall* e *Edpuzzle*.

4.RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para analisar o trabalho docente e a apropriação dos discentes, utilizamos dos formulários *google* e da plataforma *Moodle* para levantar a apropriação dos alunos sobre a nossa atuação no bimestre por meio das PCAs e dos Transtornos Alimentares. No formulário final aplicado para os alunos da disciplina, desenvolvemos 7 questões, as quais deveriam ser respondidas por meio de um vídeo. As questões foram: 1 - O que aprendi neste bimestre na disciplina; 2 - Qual conteúdo mais chamou minha atenção e por quê?; 3 - Qual a importância de se conhecer um pouco sobre os transtornos alimentares?; 4 - Quais são os benefícios da prática da Yoga?; 5 - Fazer uma posição que você mais se identificou da Yoga e explicar o porquê?; 6 - Como considero meu desempenho neste bimestre. 7 - Pode também deixar sugestões para o próximo bimestre.

Em consonância, todos os alunos disseram ter se apropriado bem dos conteúdos apresentados no bimestre. Apontaram que os conteúdos acerca dos transtornos alimentares promoveram um ganho de conhecimentos, dos quais poderiam ser replicados para amigos e

familiares, a fim de promover uma maior sensibilidade sobre o tema nessas pessoas. Disseram também que a experiência com o yoga possibilitou com que eles pudessem vir a desenvolver uma consciência corporal neste período pandêmico, pelo qual muitos passaram por períodos de baixa estima.

A aluna A disse que “Os conteúdos abordados foram tão interessantes, que ao longo do bimestre eu busquei outros materiais para compreender e aprender um pouco mais sobre esses temas!”. O aluno B apontou que “As avaliações por meio de quiz e vídeos, me possibilitaram ter uma compreensão melhor sobre os temas tratados ao longo do bimestre.”. Partindo destes relatos, é possível afirmarmos que o trabalho surtiu bons resultados, gerando impacto na vida dos alunos.

5. CONCLUSÕES

Foi possível concluir a partir desse trabalho que, as PCAs podem sim ser ótimas ferramentas para o processo de ensino aprendizagem da disciplina, principalmente no período pandêmico em que desenvolvemos este trabalho, em razão de que na sua grande maioria, essas práticas não requerem uso de materiais, a não ser o próprio sujeito que pratica. Os transtornos alimentares se mostraram um conteúdo vital para os escolares do Ensino Médio, pois esses (adolescentes) são um dos públicos com o qual o transtorno alimentar se mostra mais presente, seja a bulimia, anorexia ou outros.

AGRADECIMENTOS

O presente trabalho foi realizado com apoio do Programa Institucional de Residência Pedagógica - RP, da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – CAPES – Brasil.

REFERÊNCIAS

CORRÊA, Cinthia Andriota; VERLENGIA, Rozangela; RIBEIRO, Anna Gabriela Silva Vilela; CRISP, Alex Harley. Níveis de estresse, ansiedade, depressão e fatores associados durante a pandemia de COVID-19 em praticantes de Yoga. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S.L.], v. 25, p. 1-7, 14 set. 2020. Brazilian Society of Physical Activity and Health. <http://dx.doi.org/10.12820/rbafs.25e0118>.

FRAGOSO, Rosângela; NEGRINE, Airton. PRÁTICAS CORPORAIS ALTERNATIVAS E SEUS SIGNIFICADOS. **Movimento (Esefid/ufrgs)**, [S.L.], v. 4, n. 6, p. 14-33, 24 ago. 1997. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. <http://dx.doi.org/10.22456/1982-8918.2239>.

IMPOLCETTO, Fernanda M; TERRA, Janaína D; ROSÁRIO, Luís F. R; DARIDO, Suraya C. As práticas corporais alternativas como conteúdo da educação física escolar. *Pensar a Prática*, Goiânia, v. 16, n. 1, p. 1-319, jan./mar. 2013.

MOTTA, Débora. **Um olhar sobre os transtornos alimentares em tempos de quarentena**. 2020. Disponível em: <http://www.faperj.br/?id=4032.2.2>. Acesso em: 28 fev. 2021.