

**RELATO DE EXPERIÊNCIA NO ENSINO REMOTO: um planejamento voltado para a
ansiedade e atividade física**

Letícia T de PODESTÁ¹; Ieda M. S. KAWASHITA²; Mateus C. PEREIRA³

RESUMO

A ansiedade é uma reação natural do ser humano, mas no cenário atual, devido a pandemia da Covid-19, tudo se intensificou, de modo que este seja um tema de extrema valia a ser tratado com estudantes, relacionando-o com a prática de atividades físicas. A partir disso, este trabalho visa apresentar um planejamento com o tema “Atividade física e Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)” através de quatro subtemas, posteriormente desenvolvidos com alunos do terceiro ano do Ensino Médio do IFSULDEMINAS, campus Muzambinho, a partir do Programa Residência Pedagógica. Através deste processo foi possível realizar reflexões e discussões que promoveram um bom desenvolvimento do planejamento docente, abrangendo as possibilidades de trabalho dentro da Educação Física.

Palavras-chave: Covid-19; Educação Física; Ensino Médio; Pandemia; Saúde mental.

1. INTRODUÇÃO

Considerando toda a situação vivenciada nos últimos tempos, decorrente da Pandemia da Covid-19, discussões voltadas para a saúde mental, neste caso para a ansiedade, tornaram-se um tema de extrema necessidade de serem abordados. Em especial, ressaltamos aqui com público adolescente do terceiro ano do Ensino Médio, o qual passa por um importante processo de decisão da sua vida pessoal e profissional, mesmo em meio a um cenário repleto de incertezas. Justamente a isso, relacionar o trato deste tema com a prática de atividades físicas amplifica as possibilidades de discussão.

Levando estes aspectos em consideração, o objetivo deste trabalho é descrever o processo de desenvolvimento de uma proposta pedagógica com o tema “Atividade física e Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)”, a qual foi aplicada, posteriormente ao planejamento aqui descrito, com alunos do terceiro ano do Ensino Médio durante o último bimestre do ano letivo de 2020, no Âmbito do Programa Residência Pedagógica.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

1 Residente, Licenciatura em Educação Física, IFSULDEMINAS – *Campus* Muzambinho. E-mail: leticiatpodesta@gmail.com

2 Docente Preceptor, IFSULDEMINAS – E-mail: iedamsk@gmail.com

3 Docente Orientador, IFSULDEMINAS – *Campus* Muzambinho. E-mail: mateus.pereira@ifsuldeminas.edu.br

A ansiedade é fisiologicamente natural, motivada pelo medo, causando diversas alterações no organismo, prejudicial apenas quando patológica (ROSA, 2016). No caso da TAG, sua principal característica é a preocupação persistente e excessiva, acompanhadas de sintomas físicos (ZUARDI, 2016).

Estes aspectos devem ser apresentados aos alunos nas aulas, de modo que os mesmos possam realizar discussões acerca do tema, relacionando também, com a prática de atividade física, pois “ocorre que a prática regular de exercícios físicos aeróbios pode produzir efeitos antidepressivos e ansiolíticos e proteger o organismo dos efeitos prejudiciais do estresse na saúde física e mental.” (SALMON, 2001 apud ARAÚJO; MELLO; LEITE, 2007, p. 165).

3. MATERIAL E MÉTODOS

Para a estruturação das aulas, foram realizados dois encontros síncronos, com duração de uma hora, entre o preceptor e os dois residentes responsáveis pela turma onde o trabalho seria aplicado. A decisão pelo tema “Atividade física e Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)” partiu da proposta desenvolvida no bimestre anterior, relacionada aos Transtornos Alimentares e a Yoga, a qual surtiu grandes resultados nos alunos. Tendo isso em vista, foram levantadas opções de atividades a serem propostas, subtemas das aulas, materiais a serem produzidos pelos residentes e possíveis datas para a entrega das atividades pelos discentes, de modo a estabelecer um cronograma.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

O planejamento descrito neste trabalho foi elaborado e posteriormente desenvolvido com duas turmas do terceiro ano do Ensino Médio, integradas ao técnico em alimentos e pertencentes ao Instituto Federal do Sul de Minas Gerais (IFSULDEMINAS), Campus Muzambinho, onde a Residência Pedagógica e o estágio curricular obrigatório foram realizados, durante o período de quatro semanas, entre outubro e novembro de 2020.

Isto posto, foi estabelecida a aplicação de quatro aulas síncronas por turma com duração média de uma hora, via *Google Meet*, devendo a aula ser gravada para posterior disponibilização aos que não puderam comparecer ao encontro. Ademais, organizou-se a disponibilização de atividades assíncronas (questionários, atividades em grupos, revista digital e avaliações), postadas no Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA).

O tema elegido em conjunto com o preceptor, “Atividade física e Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)” foi subdividido em quatro etapas. Ficou determinado abordar a TAG na primeira aula, estabelecendo relações com as realidades dos discentes durante a pandemia do Coronavírus e suas vivências com a ansiedade através de um questionário; ferramentas de controle

da ansiedade na segunda, mais especificamente acerca da utilização de quebra-cabeças, realizando uma montagem coletiva *online* através do site jigsawpuzzles.io; para a terceira, aprofundar o tema anterior, apresentando outras possibilidades e abrangendo para a prática de atividades físicas e seus benefícios no controle da ansiedade; por fim, na quarta aula, realizar uma conversa com o psicólogo do campus, Túlio Trevisan, reforçando os conceitos apresentados anteriormente e apresentando novas perspectivas voltadas para a psicologia.

Como finalização da disciplina, foi estabelecida a elaboração de um questionário para que os alunos pudessem dar seus pareceres acerca do processo pedagógico e do conteúdo abordado. Ademais, planejou-se uma avaliação objetiva acerca das etapas apresentadas, a fim de verificar quais conhecimentos foram fixados.

Vale acrescentar que quando posto em prática, através deste questionário os alunos demonstraram que muitos conhecimentos propostos foram significados, pois as relações entre ansiedade e atividade física foram bem compreendidas. Além disso, houveram muitos comentários voltados para a continuidade do trato deste tema ou de assuntos relacionados, o que mostra o impacto gerado nos discentes.

5. CONCLUSÕES

Durante um período tão sensível como o que estamos vivenciando, realizar um planejamento voltado para o trato da ansiedade e atividade física, estabelecendo relações entre ambas, foi de extrema valia, surtindo ótimas discussões e reflexões para o trabalho enquanto docente. Foi um grande desafio pensar em metodologias que se adequassem ao Ensino Remoto, de modo que as aulas pudessem ser produtivas e chamassem a atenção dos alunos. A partir deste planejamento, foi possível visualizar o quanto a Educação Física pode promover discussões de grande valor, abordando temas que favorecem a ampliação das perspectivas tanto discentes quanto docentes.

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

ARAÚJO, Sônia Regina Cassiano de; MELLO, Marco Túlio de; LEITE, José Roberto. Transtornos de ansiedade e exercício físico. **Bras Psiquiatr.**, São Paulo, v. 29, n. 2, p. 164-171, jun. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbp/v29n2/a15v29n2.pdf>. Acesso em: 03 mar. 2021

ROSA, Thais Gonçalves. **Influência dos agentes estressores no aumento dos níveis de cortisol plasmático**. 2016. 46 f. Monografia (Especialização) - Curso de Bacharelado em Farmácia, Universidade de Rio Verde (Unirv), Rio Verde, 2016. Disponível em: https://www.unirv.edu.br/cont_eudos/fckfiles/files/INFLUENCIA%20DOS%20AGENTES%20ESTRESSORES%20NO%20AUMENTO%20DOS%20NIVEIS%20DE%20CORTISOL%20PLASMATICO.pdf. Acesso em: 03 mar. 2021.

ZUARDI, A. W. Características básicas do transtorno de ansiedade generalizada. **Medicina (Ribeirão Preto)**, [S. l.], v. 50, n. supl.1, p. 51-55, 2017. DOI: 10.11606/issn.2176-7262.v50isupl.1, p. 51-55. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/127538>. Acesso em: 3 mar. 2021.