

TEORIAS E PRÁTICAS: O APRENDIZADO NA DISCIPLINA DE METODOLOGIA DO ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA DO PROEF

THEORIES AND PRACTICES: LEARNING IN THE METHODOLOGY OF PHYSICAL
EDUCATION TEACHING COURSE OF PROEF

TEORÍAS Y PRÁCTICAS: APRENDIZAJE EN LA METODOLOGÍA DE LA
ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA DEL CURSO PROEF

Felipe de Lima Alves¹, Albert Pereira Melo de Souza², Francisco Jardel dos Santos de Oliveira³,
Yúla Pires da Silveira Fontenele de Meneses⁴, Valtemir Silvino de Souza Junior⁵, Gardenia
Aragão Pereira⁶

DOI: 10.54899/dcs.v22i85.3987

Recibido: 10/12/2025 | Aceptado: 12/12/2025 | Publicación en línea: 29/12/2025.

RESUMO

O presente relato de experiência tem por objetivo apresentar as vivências construídas durante os dias de aula na disciplina de Metodologia do Ensino da Educação Física, cursada no Mestrado Profissional em Educação Física (PROF-UNESP/UESPI). Iniciando por atividades teórico-práticas fundamentadas na Abordagem Saúde Renovada da Educação Física, a disciplina possibilitou reflexões sobre o papel do corpo, das emoções e da tomada de consciência de si no processo de ensino-aprendizagem no contexto escolar de cada discente do programa. As vivências em grupo e as intervenções do professor durante todo o processo na formulação de planos de aula contribuíram para articular teoria e prática, promovendo uma compreensão mais crítica e sensível sobre o ensino da Educação Física no contexto escolar.

Palavras-chave: Educação Física Escolar. Saúde Renovada. Consciência Corporal. Metodologia do Ensino. Prática Pedagógica.

ABSTRACT

This experience report aims to present the experiences built during the days of classes in the Physical Education Teaching Methodology course, taken in the Professional Master's Program in Physical Education (PROF-UNESP/UESPI). It begins with theoretical and practical activities

¹ Especialista em Educação Especial, Inclusiva e Libras, Faculdade Estratego, Santa Inês, Maranhão, Brasil.
E-mail: arquivo.edfisica2024@gmail.com Orcid: <https://orcid.org/0009-0005-7247-1674>

² Mestrando em Educação Física, Universidade Estadual do Piauí (UESPI), Teresina, Piauí, Brasil.
E-mail: professor.albertmelo@gmail.com Orcid: <https://orcid.org/0009-0000-5347-6692>

³ Especialização em Fisiologia e Biomecânica/Educação Física Escolar, Universidade Federal do Piauí (UFPI), Teresina, Piauí, Brasil. E-mail: jardeloliveira10@hotmail.com

⁴ Doutora em Ciências da Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), Teresina, Piauí, Brasil.
E-mail: yulapires@ccs.uespi.br. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-4416-2768>

⁵ Licenciatura Plena em Educação Física, Universidade Estadual do Piauí (UESPI), Teresina, Piauí, Brasil.
E-mail: valtemirssjr@gmail.com Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-7844-212X>

⁶ Especialização em Gestão, Coordenação, Planejamento e Avaliação Escolar, Centro Universitário Uninta (UNINTA), Viçosa do Ceará, Ceará, Brasil. E-mail: gardeniaedufisica@gmail.com

based on the Renewed Health Approach to Physical Education, a course that allowed for reflections on the role of the body, emotions, and self-awareness in the teaching-learning process within the school context of each student in the program. The group experiences and the professor's interventions throughout the process in formulating lesson plans designed to articulate theory and practice promoted a more critical and sensitive understanding of physical education teaching in the school context.

Keywords: School Physical Education. Renewed Health. Body Awareness. Teaching Methodology. Pedagogical Practice.

RESUMEN

Este relato de experiencia tiene como objetivo presentar las experiencias vividas durante las clases del curso de Metodología de la Enseñanza de la Educación Física, cursado en el Programa de Maestría Profesional en Educación Física (PROF-UNESP/UESPI). A partir de actividades teóricas y prácticas basadas en el Enfoque Renovado de la Salud en la Educación Física, el curso permitió reflexionar sobre el papel del cuerpo, las emociones y la autoconciencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje en el contexto escolar de cada estudiante del programa. Las experiencias grupales y las intervenciones del profesor a lo largo del proceso en la formulación de planes de clase contribuyeron a articular la teoría y la práctica, promoviendo una comprensión más crítica y sensible de la enseñanza de la Educación Física en el contexto escolar.

Palabras clave: Educación Física Escolar. Salud Renovada. Conciencia Corporal. Metodología Docente. Práctica Pedagógica.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución- NoComercial 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

INTRODUÇÃO

A disciplina de Metodologia do Ensino da Educação Física, cursada no âmbito do Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (PROEF/UNESP/UESPI), constitui-se como um momento estratégico de aproximação entre a teoria acadêmica e a prática docente. Esse espaço formativo possibilita aos mestrandos revisitar suas trajetórias profissionais sob a luz de referenciais críticos e contemporâneos da Educação. Trata-se de um ambiente fértil para a reflexão sobre o papel da escola e, especificamente, sobre como a Educação Física pode transcender modelos tradicionais de ensino (Darido, 2020).

No entanto, ao analisar o cenário educacional atual, emerge uma necessária problematização quanto à persistência de visões reducionistas sobre o corpo e o movimento. Historicamente, a Educação Física escolar tem sido atravessada por práticas que privilegiam a

performance técnica ou uma visão estritamente biológica de saúde, muitas vezes desvinculada da realidade social e cultural dos estudantes (Darido, 2020). O desafio contemporâneo reside, portanto, em questionar como a escola ainda reproduz tais modelos e identificar caminhos para superá-los em favor de uma formação integral e emancipatória.

Para enfrentar essas questões, a discussão ancora-se na Abordagem Saúde Renovada. Fundamentada nas proposições da Organização Mundial da Saúde (OMS) e nas análises críticas de autores como Guedes e Guedes (1995) e Nahas (2017), essa perspectiva compreende a saúde para além da ausência de doenças, inserindo-a em um contexto de bem-estar social, mental e físico. A apropriação desses conceitos durante a disciplina permitiu tensionar o entendimento clássico de aptidão física, abrindo espaço para práticas pedagógicas que consideram a complexidade do ser humano.

A justificativa para a elaboração deste relato de experiência sustenta-se na importância de documentar esse processo de ressignificação docente. Sendo os mestrandos também professores da rede pública de ensino, a análise desse percurso formativo torna-se relevante para demonstrar como a formação continuada pode impactar diretamente a sala de aula. É fundamental evidenciar como o contato com teorias renovadas instrumentaliza o professor para construir intervenções mais dialógicas e culturalmente situadas, rompendo com o ciclo de reprodução de práticas acríticas.

No que tange à materialidade das vivências, este texto se apoia em registros individuais e fotografias produzidas ao longo dos encontros da disciplina. Tais registros capturam dinâmicas que envolveram jogos, danças e brincadeiras, servindo como base empírica para dialogar com a literatura. Essas situações concretas de ensino permitiram vivenciar, na prática, conceitos abstratos como ludicidade, corporeidade e consciência corporal, demonstrando a viabilidade de sua aplicação no contexto escolar real.

No que tange aos aspectos éticos, salienta-se que a presente produção textual, por configurar-se estritamente como um relato de experiência de natureza didático-pedagógica, prescinde de submissão e aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), conforme diretrizes vigentes para investigações que visam o aprofundamento teórico-prático da própria atuação docente. Não obstante a dispensa formal, rigorosos cuidados foram adotados para assegurar a integridade e o respeito aos participantes durante a narrativa reflexiva. Nesse sentido, garantiu-se o anonimato e o sigilo das identidades de todos os envolvidos, optando-se pelo uso de designações genéricas ou fictícias para referenciar os colegas mestrandos e as situações

vivenciadas, preservando, assim, a imagem e a privacidade do grupo.

Dessa forma, o objetivo deste artigo é apresentar um relato de experiência que descreva e analise as vivências teórico-práticas desenvolvidas na referida disciplina. Busca-se articular a Abordagem Saúde Renovada com as práticas pedagógicas experimentadas, evidenciando como a integração entre fundamentos conceituais e vivências corporais contribui para a qualificação do trabalho docente e para a promoção de uma Educação Física escolar mais inclusiva e consciente.

REFERENCIAL TEÓRICO

Saúde: da OMS à Saúde Renovada

A definição de saúde publicada pela OMS em 1946, entendida como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social”, representou um avanço significativo ao deslocar a visão exclusivamente biomédica para uma perspectiva mais abrangente. Contudo, autores brasileiros como Guedes e Guedes (1995) e Nahas (2017) destacam limites dessa concepção, especialmente por assumir uma noção de “completude”, que em primeiro momento agrada, mas que no longo prazo manifesta-se inalcançável na experiência humana. Além disso, essa concepção é confrontada pelos autores por não englobar outras faces da saúde como a dinamicidade histórica, cultural e social do processo interrelacional de saúde e doença.

Em contraposição a visão da OMS, a Abordagem Saúde Renovada (Nahas, 2017) propõe compreender a saúde como um processo contínuo, multifuncional, influenciado por práticas socioculturais, pela autonomia e pela capacidade de autorregulação das pessoas. No âmbito escolar, essa abordagem implica romper com modelos prescritivos de exercício físico e valorizar práticas corporais significativas e prazerosas, de modo a contribuir para a permanência de um estilo de vida ativo (Nahas, 2017).

Consciência Corporal, ludicidade e Desenvolvimento Humano

Nessa parte, torna-se essencial compreender o corpo como uma unidade sensível, profundamente interligada às emoções, percepções e intenções. Essa visão encontra respaldo nos estudos de Merleau-Ponty (1999), para quem o corpo é o mediador por excelência do mundo vivido. Ao adotar essa perspectiva, valoriza-se a experiência do sensível e a relação intrínseca

entre o sujeito e o meio, tornando impossível dissociar o processo saúde-doença da própria existência dos sujeitos no mundo. Corroborando essa visão, a obra Metodologia do Ensino de Educação Física, do Coletivo de Autores (1992), propõe que o movimento humano transcenda a resposta meramente fisiológica ou mecânica, de modo que contemple as fases de aula propostas por eles: diagnóstico com diálogo inicial, experimentação e vivência e síntese do conteúdo. Nesse sentido, movimento passa a ser entendido como uma produção cultural, carregada de sentidos e significados históricos, onde práticas corporais como o jogo, o esporte, a dança, a ginástica e a luta devem ser trabalhadas de forma contextualizada, crítica e socialmente referenciada.

É nesse cenário de valorização da cultura corporal que o brincar se revela fundamental. Segundo Huizinga (1980), o jogo é inerente ao homem e constitui um elemento cultural indispensável. Essa natureza lúdica permite ampliar a discussão para as categorias de jogos propostas por Caillois (1990), com destaque para o *mimicry* (mimetismo). Ao vivenciar jogos que envolvem representação, simulação e interpretação de papéis, os sujeitos experimentam emoções e sentimentos que, embora fruto de uma encenação, são sentidos no corpo real, gerando uma significativa ampliação da consciência de si.

Sob a ótica do desenvolvimento humano, tais experiências lúdicas são igualmente estruturantes. Piaget (1971) destaca o jogo como uma unidade temática presente nos documentos oficiais da Educação Física (Brasil, 1996) e como parte essencial para a percepção de si, especialmente na infância e adolescência, pois as brincadeiras de simbolização permitem a construção de significados sobre o mundo. Na mesma direção, Vygotsky (1998) define o brincar como uma forma de desenvolvimento simbólico, onde a imaginação e a experimentação de papéis ampliam a autopercepção. A interação social inerente ao jogo permite que o sujeito compreenda suas sensações, limites e potencialidades, componentes fundamentais na formação da consciência corporal.

Por fim, todo esse arcabouço teórico dialoga diretamente com a Abordagem Saúde Renovada, proposta por Nahas (2017), que serve como pano de fundo para a disciplina. As visões de Piaget e Vygotsky sobre o desenvolvimento coadunam-se com a proposta de Nahas, ao defenderem que, para ser saudável, a criança ou o adolescente necessita de experiências significativas que fomentem uma vida ativa pautada no prazer. Ao compreender a saúde como um processo dinâmico, pluridimensional e sociocultural, essa abordagem sugere que as práticas pedagógicas valorizem a autonomia, o pertencimento e a autorregulação. Assim, a experiência vivida no mestrado materializa a compreensão de que a saúde na escola vai além do desempenho

físico: ela envolve sentimentos, vínculos, dinamismo histórico e, sobretudo, uma consciência corporal ampliada.

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de abordagem qualitativa, de natureza descritivo-reflexiva, fundamentada nas perspectivas da pesquisa narrativa e da pesquisa-formação. Tal enquadramento justifica-se pela própria natureza do Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (PROEF), um espaço formativo que articula teoria e prática e instiga a ressignificação do fazer docente. Conforme apontam Mussi, Flores e Almeida (2021), o relato de experiência estruturado sob essa ótica permite compreender os processos formativos a partir da vivência concreta do sujeito, valorizando as percepções do mestrando sobre as práticas realizadas e promovendo o pensamento crítico continuado.

O contexto empírico da investigação compreende a disciplina de Metodologia do Ensino da Educação Física, desenvolvida no âmbito do PROEF junto à Universidade Estadual do Piauí (UESPI). A experiência ocorreu em formato híbrido, integrando encontros presenciais, atividades síncronas com o docente responsável e etapas assíncronas mediadas pelo Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA) da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (UNESP). Essa dinâmica diversificada permitiu uma imersão multifacetada nos conteúdos propostos.

Para a constituição do *corpus* documental deste relato, foram utilizadas três fontes primárias de dados: registros fotográficos, produções didáticas pelos discentes e as interações coletivas mediadas pelo docente. O tratamento das informações pautou-se na Análise de Conteúdo, especificamente na modalidade de análise temática, conforme preconizado por Bardin (2016). O processo analítico buscou identificar os núcleos de sentido centrais, categorizando-os em três eixos: as diferentes visões sobre o conceito de saúde; o impacto dessas concepções na prática escolar; e a reestruturação da identidade docente diante das problematizações levantadas. Dessa forma, a metodologia adota o rigor necessário para legitimar a análise qualitativa das vivências docentes, encontrando respaldo em autores como Lüdke e Cruz (2010), que defendem a validade científica da investigação sobre a própria prática.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Articulação Teórico-Prática

A disciplina de Metodologia do Ensino da Educação Física, cursada no Mestrado Profissional em Educação Física, estruturou-se como um espaço profícuo de reflexão e experimentação sobre as práticas pedagógicas da área. Desde os primeiros encontros ocorridos nos dias 26 (vinte e seis) e 27 (vinte e sete) de setembro de 2025, o professor orientou a turma a pensar o processo de ensino como parte do viver do professor, pois a prática pedagógica escolhida refletiria o pensamento social, filosófico, bem como evidenciaria a posição política do docente.

Em posterior encontro virtual, o professor da disciplina de Metodologia indicou que os discentes se organizassem em 6 (seis) grupos para planejarem planos de aula baseados na Abordagem Saúde Renovada para apresentação no próximo encontro presencial. Durante o encontro virtual, o professor trouxe para o debate da aula o conceito de saúde abordado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um avanço nas concepções de saúde fugindo do paradigma estritamente biomédico em detrimento da concepção de saúde trazida por Markus V. Nahas, na qual as pessoas buscam saúde por fatores que não somente os físicos, mas também os sociais e políticos (Nahas, 2017). Inclusive, Nahas (2017) considera fatores como aparelhos midiáticos como recursos de promoção de comportamentos saudáveis dentro do ambiente escolar.

Esse confronto de concepções teóricas, exitosamente abordadas pelo professor durante o encontro presencial, faz refletir sobre o papel de conceitos que podem limitar o corpo ou as práticas pedagógicas do professor de Educação Física a visões reducionistas de que saúde se relaciona somente a ausência de doenças, o que não é verdade (WHO, 1946). Essa noção, embora seja inovadora para a época, é considerada por Guedes e Guedes (1995) e Nahas (2017) limitada, sobretudo no que tange à ideia de “estado completo de bem-estar”, pois seria um nível difícil de ser alcançado, pois haveria como abranger a dinâmica inerente a condição humana de transformação individual, social, histórica e cultural da saúde (Guedes e Guedes, 1995; Nahas, 2017).

Os autores destacam, ainda, que a Educação Física escolar, ao adotar a perspectiva da saúde renovada, afasta-se da lógica prescritiva de exercícios padronizados, centrados no desempenho motor e fisiológico, aproximando-se de práticas significativas de consciência corporal, de inclusão de pessoas com deficiência, dos menos habilidosos, sempre com foco no

autoconhecimento, no prazer de vivenciar e no engajamento de todos os estudantes (Zancha *et al.*, 2013). Assim, a saúde passa a ser compreendida como uma experiência integral, que envolve dimensões físicas, emocionais, culturais e socioemocionais.

Portanto, ao abordar a perspectiva de saúde renovada em suas aulas na turma do mestrado, o professor buscava dialogar com o conceito de saúde da OMS, mas aprofundar a discussão com componentes pedagógicos críticos, reflexivos e participativos, situando a saúde no patamar no contexto real da vida dos estudantes que fazem parte do campo profissional dos mestrandos. Essa abordagem do professor da disciplina buscou romper com os reducionismos existentes nos planos de aulas quando tratam sobre saúde e, em seguida, direcionar os olhares para a articulação dos planos de aulas, conforme solicitado por ele, para o prazer, o significado, a participação social e o bem-estar de forma dinâmica e contextualizada.

Chegado esse momento nos dias 30 (trinta) e 31 (trinta e um) de outubro deste ano, sendo cada um responsável por elaborar um plano de aula centrado em um aspecto da saúde a ser trabalhado na escola. Após cada apresentação dos grupos, o professor realizou comentários pontuais e incentivou a participação de todos na análise dos trabalhos. As intervenções se tornaram momentos preciosos de aprendizagem e construção coletiva de conhecimento, pois cada um dos grupos pôde dialogar com diferentes formas de compreender o corpo, o movimento e a saúde.

O Jogo de Consciência Corporal

Entre as dinâmicas realizadas, destacaram-se as atividades propostas por uma dupla de discentes, cujo plano de aula teve como objetivo central promover a consciência corporal por meio da linguagem teatral. A proposta consistiu em uma apresentação de teatro mudo, na qual os espectadores foram desafiados a interpretar as expressões corporais e, posteriormente, discutir as sensações e emoções suscitadas. Essa sequência didática evidenciou, para o coletivo de mestrandos, a potência da linguagem corporal como ferramenta de comunicação não verbal e de autoconhecimento.

Durante a vivência, observaram-se reações imediatas que demonstraram como o corpo é capaz de processar emoções de maneira espontânea e somática. Identificaram-se, entre os participantes, manifestações físicas de ansiedade, como desconforto abdominal, em resposta às cenas apresentadas. Tal fenômeno ocorreu, especificamente, diante de uma encenação silenciosa

conduzida pelo grupo responsável, que retratou tensões verossímeis do cotidiano escolar, ilustrando momentos de euforia extrema que, não raro, conduzem a atos de violência (Figura 1). Essa experiência tangível reforçou a compreensão de que o corpo docente e discente não é dissociado de suas vivências emocionais.

Figura 1 – Jogo de encenação de promoção de consciência corporal.



Fonte: Elaborada pelos autores

Esse momento de autopercepção ampliou minha compreensão do intenso entrelaçamento entre corpo e as emoções no processo educativo. Na verdade, nesse momento, o docente da disciplina aproveitou o ensejo para promover uma discussão e reflexão de que o corpo não pode ser encarado separadamente, mas, sim, como um todo, no qual as emoções, os sentimentos, os pensamentos são vividos no corpo, por ele e através dele (Merleau-Ponty, 1999).

Ressignificação dos Conceitos de Saúde na Escola

Na sequência das atividades, uma das discentes apresentou um plano de aula voltado ao condicionamento cardiovascular e à aptidão física. O objetivo central dessa proposta era manter os alunos, originalmente estudantes do ensino médio da rede pública federal, dentro de uma zona de treinamento entre 60% e 70% da frequência cardíaca máxima, utilizando exercícios em duplas. A partir dessa exposição, o docente da disciplina lançou um desafio à turma: dividir-se em grupos e elaborar, com base no plano apresentado, novas estratégias pedagógicas que atingissem o

mesmo objetivo fisiológico, porém utilizando outras manifestações da cultura corporal de movimento.

Em resposta ao desafio, um dos grupos de trabalho optou por associar danças e jogos como caminho metodológico. Elaborou-se, então, um plano de aula que combinava elementos lúdicos e rítmicos, estimulando o engajamento físico e emocional. Uma adaptação crucial nesta etapa foi o direcionamento do planejamento para o público da Educação Infantil, diferindo do público-alvo original. Após a socialização da proposta, a atividade foi executada na aula seguinte, possibilitando aos mestrandos vivenciar concretamente a articulação entre planejamento e prática, um exercício de coerência entre a teoria estudada e a ação docente.

A construção dessa aula buscou dialogar com os princípios da Abordagem Saúde Renovada, defendida por Nahas (2017). A intenção foi conversar com elementos corporais que envolvessem o prazer pelo movimento e a ludicidade, sem perder de vista a meta de frequência cardíaca estabelecida na proposta original. Dessa forma, a atividade materializou a compreensão de saúde como um processo abrangente, dinâmico e sociocultural, focado na promoção da autonomia dos sujeitos e na regulação de seus próprios corpos para um estilo de vida ativo.

A execução da aula iniciou-se com uma acolhida e uma breve sensibilização, na qual buscou-se aproximar os participantes dos conceitos de autorregulação. Foram lançadas perguntas provocadoras, tais como: “O que acontece com nosso corpo quando corremos ou dançamos?” e “Nosso coração também entra no ritmo da música?”. Esse diálogo introdutório situou o grupo no objetivo da atividade. Para o monitoramento do esforço, utilizou-se a Escala de Percepção Subjetiva de Esforço de Borg (1982). Em virtude da adaptação para a Educação Infantil, a escala foi ilustrada com “emoticons” (expressões faciais nos meios tecnológicos), facilitando o reconhecimento do nível de cansaço e o ajuste do movimento de forma saudável e autônoma.

O aquecimento foi conduzido por meio de uma dinâmica denominada “corrida do ritmo”. Utilizando músicas que valorizassem a cultura regional como: reggae, xote e baião, os participantes foram convidados a se movimentarem livremente, explorando gestos e passos de dança. A cada mudança musical, realizavam-se pausas para a autopercepção dos batimentos cardíacos. Nesse momento, observou-se a correlação direta entre a intensidade da música e a resposta corporal, com relatos variando entre sensações de conforto e o início da fadiga, evidenciando a ampliação do repertório sensível dos envolvidos.

A atividade principal consistiu em uma variação lúdica intitulada “pega-pega do ritmo”. A mecânica do jogo determinava que os ritmos musicais ditassem não apenas o deslocamento,

mas a intensidade do esforço: o reggae solicitava movimentos lentos; o xote, uma corrida leve; e o baião, movimentos rápidos e vigorosos. Incluiu-se, ainda, uma versão cooperativa, na qual os participantes “pegos” formavam pares para buscar os demais, gerando interações positivas e espontaneidade. Ao fim de cada ciclo, a verificação pela escala de Borg adaptada revelou que os participantes alcançaram a zona-alvo de esforço, com relatos de cansaço moderado a intenso, compatíveis com a proposta cardiovascular.

Por fim, a volta à calma foi realizada com uma caminhada lenta em roda, ao som de um forró suave, seguida de alongamento. O fechamento da vivência culminou em uma roda de conversa reflexiva sobre como o corpo reagiu às mudanças de ritmo e intensidade. Esse momento revelou uma consciência corporal ampliada por parte do grupo, que passou a verbalizar com clareza suas sensações, limites e interpretações do próprio movimento (Figura 2).

Figura 2 – Roda de conversa para oportunizar a reflexão sobre as vivências.



Fonte: Elaborada pelos autores

O momento final foi promovido pelo docente titular da disciplina promovido pelo professor da disciplina de Metodologia do Ensino da Educação Física. Ele solicitou que uma das colegas mestrandas fizesse uma avaliação dos objetivos da nossa aula em relação a sua proposta original de ganho de resistência cardiovascular e autopercepção de esforço. Nesse momento, de alto aproveitamento, foi-nos orientado que os objetivos como momento de aula envolta de ludicidade para os alunos de ensino infantil foram atingidos de forma exitosa. No entanto, restou dúvidas se a intensidade de ritmos proposta como o recurso para o atingimento das metas seria realmente alcançada.

Por fim, o professor comentou a proposta de aula cuja implementação trouxe novas visões para a utilização da abordagem saúde renovada na escola. Ele frisou que as aulas de Educação Física na escola devem transcender a visão da Organização Mundial da Saúde (WHO, 1946) sobre a saúde, a qual é alcançada por meio de um “bem-estar físico, social e mental”. As aulas de Educação Física devem envolver elementos culturais, sociais e econômicos locais que permitam muito mais do que simples práticas de atividades físicas, mas, sim, momentos de mudanças para estilos de vida saudáveis e ativos, como diz Nahas (2017).

DISCUSSÃO

A análise das vivências pedagógicas desenvolvidas permite corroborar, na prática, os pressupostos teóricos que defendem uma Educação Física escolar para além do tecnicismo. Observa-se que a integração entre a dimensão sensível do corpo e a promoção da saúde não constitui apenas uma possibilidade teórica, mas uma estratégia didática exequível e potente. Ao revisitar as atividades de encenação teatral e de condicionamento físico lúdico, nota-se a materialização dos conceitos de corporeidade e de Saúde Renovada.

No que tange à atividade de teatro mudo, a emergência de reações somáticas espontâneas como o desconforto abdominal relatado diante da representação de conflitos escolares valida a perspectiva fenomenológica de Merleau-Ponty (1999). Fica evidente que o corpo não é um mero executor de ordens motoras, mas o “mediador do mundo vivido”, onde as emoções e a fisiologia se entrelaçam indissociavelmente. Pedagogicamente, isso reforça a tese do Coletivo de Autores (1992) de que o trato com o conhecimento da Educação Física deve considerar a leitura da realidade social, pois o corpo do aluno (e do professor) carrega em si as marcas da cultura e das tensões do cotidiano.

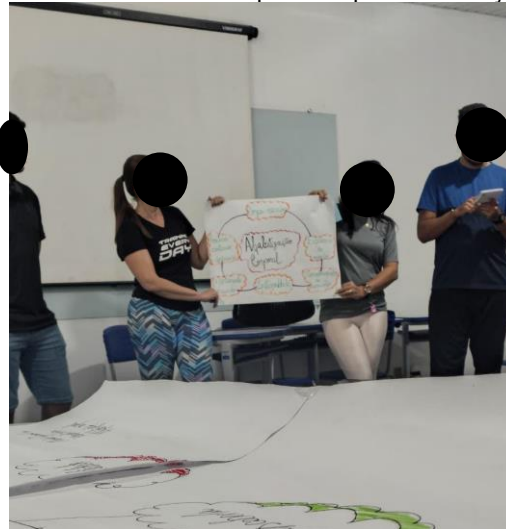
Por sua vez, a adaptação do plano de aula de aptidão física para um formato lúdico e dançante demonstrou a viabilidade da proposta de Saúde Renovada defendida por Nahas (2017). Ao substituir a repetição mecânica de exercícios pela "corrida do ritmo" e pelo "pega-pega musical", a intervenção conseguiu atingir os objetivos fisiológicos (manutenção da frequência cardíaca entre 60% e 70%) sem sacrificar o prazer e a interação social. Esse resultado dialoga diretamente com a visão de Huizinga (1980) e Caillois (1990) sobre o caráter cultural e envolvente do jogo. A atividade provou que o cuidado com a saúde cardiovascular na escola não

precisa ser rígido ou desconectado do universo simbólico dos estudantes; pelo contrário, a adesão ao movimento é potencializada quando mediada pela ludicidade.

Além disso, o uso da Escala de Borg adaptada com “emoticons” revelou-se um instrumento poderoso de educação para a autonomia. Ao solicitar que os participantes identificassem seus próprios níveis de esforço, a prática pedagógica transcendeu a mera execução de tarefas para fomentar a consciência corporal. Essa abordagem rompe com a dependência exclusiva do comando do professor e instrumentaliza o sujeito para a autorregulação, um dos pilares fundamentais para a manutenção de um estilo de vida ativo ao longo da vida, conforme preconiza a literatura contemporânea da área.

Portanto, as experiências vivenciadas evidenciam a superação da dicotomia histórica entre “educação do corpo” (biológica) e “educação pelo corpo” (social/cultural). Percebe-se que é possível, e necessário, articular o desenvolvimento das valências físicas, essenciais para a saúde orgânica, com a riqueza das experiências estéticas e expressivas. O relato demonstra que a Abordagem Crítico-Superadora e a Saúde Renovada não são vertentes opostas, mas complementares na formação de um sujeito integral, capaz de sentir, compreender e gerir seu próprio corpo com autonomia e criticidade, conforme as discussões percebidas na Figura 3.

Figura 3 – Criação de cartazes conceituais a partir de problematizações no PROEF/UESPI



Fonte: Elaborada pelos autores

CONCLUSÃO

A trajetória percorrida na disciplina de Metodologia do Ensino da Educação Física revelou-se um momento nevrálgico para a (re)construção da identidade docente dos mestrandos

e das mestrandas. A experiência não apenas permitiu o cumprimento de requisitos acadêmicos, mas configurou-se como um verdadeiro laboratório de “práxis”, onde a teoria da Abordagem Saúde Renovada deixou de ser um conceito abstrato para tornar-se uma ferramenta pedagógica tangível. Ficou evidente que o distanciamento histórico entre a “educação do físico” e a “educação estética/cultural” pode ser superado por meio de um planejamento intencional, dialógico e fundamentado.

Conclui-se que a ressignificação do conceito de saúde na escola é urgente e viável. As vivências demonstraram que, ao deslocar o foco da performance atlética ou da repetição mecânica para a experiência do sentir e do jogar, o professor não abandona os objetivos fisiológicos, mas os qualifica. A atividade de condicionamento cardiovascular mediada pela dança e pelo lúdico provou que a intensidade do esforço e o prazer não são excludentes; pelo contrário, a ludicidade atua como catalisadora da adesão e da autonomia, elementos centrais na proposta de Markus Nahas (2017) para um estilo de vida ativo.

Ademais, a dimensão fenomenológica do corpo, explorada na dinâmica teatral, reforçou a premissa de que a escola é um espaço de corpos sensíveis. A manifestação de reações somáticas diante de encenações do cotidiano escolar serviu de alerta para a necessidade de uma pedagogia que acolha as emoções e as tensões inerentes ao processo educativo. Confirmou-se, portanto, a visão do Coletivo de Autores de que a leitura da realidade social é indissociável da prática corporal.

Por fim, este relato de experiência reitera o papel insubstituível do Mestrado Profissional (PROEF) como espaço de pesquisa-formação. O intercâmbio de saberes, a colaboração na construção dos planos de aula e a reflexão crítica sobre a própria prática instrumentalizaram os docentes para uma atuação mais consciente e transformadora. As produções coletivas e os debates realizados simbolizam não o fim de uma disciplina, mas o início de novas possibilidades de intervenção na escola pública, onde a saúde é compreendida, enfim, como um direito humano multidimensional e a Educação Física como componente curricular essencial para a formação integral do cidadão.

REFERÊNCIAS

BARDIN, Laurence. **Análise de Conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2016.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF: MEC, 2017.

BORG, G. A. V. Psychophysical bases of perceived exertion. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 14, n. 5, p. 377–381, 1982. Disponível em: https://journals.lww.com/acsm-msse/abstract/1982/05000/psychophysical_bases_of_perceived_exertion.12.aspx Acesso em: 24 nov. 2025.

CAILLOIS, Roger. **Os jogos e os homens**. Lisboa: Cotovia, 1990.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino da Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.

DARIDO, Suraya Cristina. **Relação entre ensinar a fazer e ensinar sobre o fazer na Educação Física escolar**. In: ALBUQUERQUE, Denise Ivana de Paula (org.). *Desafios da Educação Física escolar: temáticas da formação em serviço no ProEF*. São Paulo, 2020. p. 28-45. Disponível em: <https://acervodigital.unesp.br/bitstream/unesp/381384/4/0008-unesp-iep3-livro-desafios-educacao-fisica-escolar-proef-15032021.pdf>. Acesso em: 09 dez. 2025.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. ATIVIDADE FÍSICA, APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 1, n. 1, p. 18–35, 1995. Disponível em: <https://rbafs.org.br/rbafs/article/view/451> Acesso em 17 nov. 2025.

HUIZINGA, Johan. **Homo ludens: o jogo como elemento da cultura**. São Paulo: Perspectiva, 1980.

LÜDKE, M.; CRUZ, G. B. da. Contribuições ao debate sobre a pesquisa do professor da educação básica. **Formação Docente – Revista Brasileira de Pesquisa sobre Formação de Professores**, [S. l.], v. 2, n. 3, p. 86–107, 2010. Disponível em: <https://www.revformacaodocente.com.br/index.php/rbpf/article/view/20>. Acesso em: 17 nov. 2025.

MERLEAU-PONTY, Maurice. **Fenomenologia da percepção**. Tradução: Carlos Alberto Ribeiro de Moura. 2ª edição. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

NAHAS, Markus V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**. Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo. 7 ed. Florianópolis, Ed. do Autor, 2017.

MUSSI, Ricardo. F. DE F.; FLORES, Fabio. F.; ALMEIDA, Claudio. B. DE. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. **Práxis Educacional**, v. 17, n. 48, p. 60–77, 1 set. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.22481/praxisedu.v17i48.9010>. Acesso em: 17 nov. 2025.

NAHAS, Markus Vinícius. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. Londrina: Midiograf, 2017.

PIAGET, Jean. **A formação do símbolo na criança: imitação, jogo e sonho**. Rio de Janeiro: Zahar, 1971.

VIGOTSKI, L. S. **O desenvolvimento psicológico na infância**. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **International Health Conference**. New York, 19-22 June, 1946.

ZANCHA, D. et al. Conhecimento dos professores de Educação Física Escolar sobre a abordagem saúde renovada e a temática saúde. **Conexões**, v. 11, n. 1, p. 204–217, 27 mar. 2013. Disponível em: 10.20396/conex.v11i1.8637638 Acesso em: 17 nov. 2025.