Revista Didática Sistêmica
ISSN 1809-3108

CORPO E SAÚDE COMO UNIDADE DIDÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO

Hemerson Lowe dos Santos[1]
Larissa Beraldo Kawashima[2]

RESUMO
Este artigo apresenta o recorte de uma pesquisa desenvolvida no programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (ProEF), polo UFMT, tendo como objetivo apresentar uma proposta de intervenção pedagógica relacionada ao corpo e saúde como unidade didática da Educação Física escolar no Ensino Médio. A pesquisa é qualitativa, baseada nos pressupostos teóricos e metodológicos da pesquisa intervenção pedagógica, dividida em duas etapas: 1) método da intervenção; 2) método de avaliação da intervenção. Devido às limitações textuais do artigo, apresentaremos apenas os resultados da 1ª etapa. A pesquisa foi realizada numa escola estadual de Colíder-MT, participando 23 estudantes matriculados no 1º ano do Ensino Médio no ano letivo de 2024. A Unidade Didática aplicada contou com 16 aulas, sendo dividida em 3 eixos temáticos: 1) "Qualidade de Vida"; 2) "Desvendando o Corpo Humano"; 3) "Corpolatria". Desta forma, observou-se que, os objetos de conhecimentos e as estratégias metodológicas desenvolvidas durante a aplicação da Unidade Didática foram imprescindíveis para a construção e formação integral dos alunos, promovendo assim, o desenvolvimento de habilidades e competências que são essenciais para a conscientização e análise crítica dos estudantes em relação as desigualdades que imperam na sociedade, e aos cuidados com o corpo e a saúde e a midiatização da imagem corporal como um produto sob a luz e concepção de Saúde Ampliada.

Palavras-chave: Corpo; Saúde; Educação Física; Escola.

BODY AND HEALTH AS A TEACHING UNIT IN PHYSICAL EDUCATION IN HIGH SCHOOL

ABSTRACT
This article presents an excerpt from a research carried out in the Professional Master's program in Physical Education on a National Network (ProEF), UFMT hub, with the objective of presenting a proposal for a pedagogical intervention related to the body and health as a didactic unit of school Physical Education in Teaching Average. The research is qualitative, based on the theoretical and methodological assumptions of pedagogical intervention research, divided into two stages: 1) intervention method; 2) intervention evaluation method. Due to the textual limitations of the article, we will only present the results of the 1st stage. The research was carried out in a state school in

[1] Mestre em Educação Física, ProEF, UFMT. Professor efetivo da Secretaria de Estado de Educação de Mato Grosso, Seduc-MT. E-mail: hemersonlowe2016@gmail.com
[2] Doutora em Educação pela Universidade Federal de Mato Grosso, UFMT. Professora titular do Instituto Federal de Mato Grosso, IFMT, campus Cuiabá Cel. Octayde Jorge da Silva e do Programa de Mestrado Profissional em rede nacional em Educação Física, ProEF, UFMT. E-mail: larissa.kawashima@ifmt.edu.br

Colíder-MT, with the participation of 23 students enrolled in the 1st year of high school in the academic year of 2024. The Didactic Unit applied included 16 classes, being divided into 3 thematic axes: 1) “Quality of Life”; 2) “Uncovering the Human Body”; 3) “Corpolatry”. In this way, it was observed that the objects of knowledge and the methodological strategies developed during the application of the Didactic Unit were essential for the construction and integral training of students, thus promoting the development of skills and competencies that are essential for awareness and critical analysis of students in relation to the inequalities that prevail in society, and body and health care and the mediatization of body image as a product under the light and conception of Expanded Health.

Keywords: Body; Health; Physical education; School.

CUERPO Y SALUD COMO UNIDAD DIDÁCTICA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESCUELA SECUNDARIA

RESUMEN
Este artículo presenta un extracto de una investigación realizada en la Maestría Profesional en Educación Física en Red Nacional (ProEF), sede de la UFMT, con el objetivo de presentar una propuesta de intervención pedagógica relacionada con el cuerpo y la salud como unidad didáctica. de Educación Física escolar en Promedio Docente. La investigación es cualitativa, basada en los presupuestos teóricos y metodológicos de la investigación de intervención pedagógica, dividida en dos etapas: 1) método de intervención; 2) método de evaluación de la intervención. Debido a las limitaciones textuales del artículo, sólo presentaremos los resultados de la 1ª etapa. La investigación se realizó en una escuela estatal de Colíder-MT, con la participación de 23 estudiantes matriculados en 1º año de secundaria en el año académico de 2024. La Unidad Didáctica aplicada incluyó 16 clases, dividiéndose en 3 ejes temáticos: 1) “Calidad de Vida”; 2) “Descubriendo el Cuerpo Humano”; 3) “Corpolatría”. De esta manera, se observó que los objetos de conocimiento y las estrategias metodológicas desarrolladas durante la aplicación de la Unidad Didáctica fueron fundamentales para la construcción y formación integral de los estudiantes, promoviendo así el desarrollo de habilidades y competencias esenciales para la conciencia y la crítica. análisis de los estudiantes en relación con las desigualdades que prevalecen en la sociedad, y el cuidado del cuerpo y la salud y la mediatización de la imagen corporal como producto bajo la luz y concepción de la Salud Ampliada.

Palabras clave: Cuerpo; Salud; Educación Física; Escuela.

INTRODUÇÃO

As inquietações desta pesquisa surgiram a partir das problemáticas envolvendo as aulas de Educação Física na escola, como a fragmentação e ensino exclusivo dos conteúdos procedimentais (saber fazer), em detrimento às dimensões conceituais e atitudinais, que envolvem as práticas corporais para um ensino significativo e contextualizado. Entre as tantas inquietações que permeiam essa disciplina, será apresentado neste texto um recorte de uma pesquisa (Santos, 2025) desenvolvida no programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (ProEF), polo UFMT, tendo como objetivo apresentar uma proposta de intervenção pedagógica relacionada ao corpo e saúde sob a luz e concepção de “Saúde

Ampliada" como unidade didática da Educação Física no Ensino Médio.

Os conhecimentos da Educação Física devem aprofundar e estabelecer inquietudes relacionadas aos vários campos de saberes que possam contribuir com o desenvolvimento dos estudantes, questionando e fortalecendo uma conduta protagonista, amparados em arcabouços científicos e filosóficos com sua real importância e pertinência, vivenciando e recriando representações relacionadas ao seu corpo com referência ao convívio social (Correia, 2011).

Além disso, para que a experiência seja significativa, "é preciso problematizar, desnaturalizar e evidenciar a multiplicidade de sentidos e significados que os grupos sociais conferem às diferentes manifestações da cultura corporal de movimento" (Brasil, 2018, p. 214). Cada movimento que compõe essas práticas corporais é desenvolvido e adotado pelo grupo social envolvido em sua prática, especialmente como uma maneira de se diferenciar dos outros, tanto pelos gestos técnicos quanto pelos significados atribuídos (Neira; Souza Júnior, 2016).

Nesse contexto, a elucidação e compreensão das reações fisiológicas do corpo humano durante e após o exercício físico, bem como a midiatização do corpo como um produto e os multifatores que envolvem o conceito de Saúde Ampliada, tornam-se imprescindíveis para o desenvolvimento da consciência e análise crítica dos estudantes em relação ao seu corpo e aos estereótipos corporais veiculados pelas mídias e as desigualdades sociais que assolam o corpo em sociedade.

O Corpo e Saúde como Objeto de conhecimento na Educação Física a partir do Conceito de Saúde Ampliada

Antes de dialogarmos sobre o conceito de Saúde Ampliada no presente tópico, faz-se necessário conceituar "Saúde". De acordo com Palma (2020, p. 6), um primeiro entendimento do que seja saúde pode ser encontrado na ideia de "ausência de doenças". Para o autor, "contudo, conceituar 'saúde' não é tarefa fácil. Os conceitos aparecem frouxos, não tão bem delimitados" (Palma, 2001, p. 30). Ainda,

> [...] a saúde não é um conceito abstrato. Define-se no contexto histórico de determinada sociedade e num dado momento de seu desenvolvimento, devendo ser conquistada pela população em suas lutas cotidianas (Brasil, 1986, p. 4).

Desta forma, os pré-requisitos para a saúde são: Paz – Habitação – Educação – Alimentação – Renda - ecossistema estável – recursos sustentáveis - justiça social e equidade.

Sendo assim, fatores políticos, econômicos, sociais, culturais, ambientais, comportamentais e biológicos podem tanto favorecer como prejudicar a saúde (Ottawa, 1986).

Assim, é fundamental capacitar as pessoas com habilidades para o aprendizado contínuo, de forma que estejam preparadas para as diferentes etapas da vida, inclusive para lidar com doenças crônicas e fatores externos. Esse objetivo deve ser perseguido em escolas, em casa, nos ambientes de trabalho e em outros espaços comunitários (Ottawa, 1986).

Gouvêa (2020) defende que uma Educação Física pública de qualidade é um caminho possível para capacitar os estudantes com informações sobre saúde e acesso aos serviços de saúde, bem como estratégias práticas que permitam às pessoas se sentirem aptas a exercer algum grau de controle sobre sua saúde, levando em conta os fatores identitários, sociais e econômicos.

Para Boneto (2020), o tema ampliado da saúde, dentro do contexto social, econômico e político atual, tornou-se um ponto central nas disputas discursivas das diversas pedagogias culturais, como jornais, blogs, revistas, filmes, séries, redes sociais, entre outros. Sendo assim, a compreensão do campo da Saúde Pública necessita ir além da perspectiva biológica. Visto que, os problemas de saúde contemporâneos, em nível global, estão intrinsecamente ligados às desigualdades sociais e à distribuição desigual da riqueza (Palma, 2001).

Para Maldonado (2022), a Educação Física alicerçada na perspectiva ampliada de saúde necessita de práticas político-pedagógicas que levem em consideração as diferenças dos sujeitos que vivenciam os gestos das práticas corporais, bem como a diversidade de padrões corporais. Assim, a discussão sobre saúde e qualidade de vida deve incluir a valorização das diferenças culturais, sociais, históricas e econômicas que caracterizam a sociedade atual.

Defendemos, assim, uma educação que busque promover uma sociedade mais justa e igualitária, garantindo acesso a uma Educação Física Escolar de qualidade, na qual sejam ensinados e aprendidos os múltiplos aspectos das relações entre atividade física e saúde, ressaltando-se, assim, o reconhecimento e a importância de os estudantes exercerem o papel de cidadãos críticos para reivindicar e avaliar a carência e/ou a qualidade de serviços oferecidos pelo Estado (Gouvêa, 2020).

Desta forma, sabemos do receio por parte de muitos docentes, gestores e pesquisadores em relação ao desenvolvimento de objetos de conhecimentos voltados ao corpo humano e a saúde, pois os mesmos remetem a fases e épocas temerárias que afetaram e propagaram o olhar voltado somente ao biológico e desconsideraram os condicionantes que

envolvem e permeiam o corpo em sociedade para uma compreensão multifatorial entre atividade física e saúde.

METODOLOGIA

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Mato Grosso sob o número CAE: 73116723.5.0000.5690. Os participantes da pesquisa foram 23 estudantes matriculados no 1º ano do Ensino Médio no ano letivo de 2024, da Escola Estadual Militar Dom Pedro II Coronel Antônio Paes de Barros, na cidade de Colíder-MT. A escolha da turma se deu pelo fato desta apresentar um maior quantitativo de alunos em relação as outras turmas (2º e 3º ano).

Esta pesquisa é de natureza qualitativa e se baseia nos procedimentos e pressupostos da pesquisa do tipo intervenção pedagógica, envolvendo planejamento e implementação de uma interferência e a avaliação de seus efeitos.

> Segundo nossa concepção, são investigações que envolvem o planejamento e a implementação de interferências (mudanças, inovações) – destinadas a produzir avanços, melhorias, nos processos de aprendizagem dos sujeitos que delas participam – e a posterior avaliação dos efeitos dessas interferências (Damiani *et al*., 2013, p. 58).

A pesquisa do tipo intervenção pedagógica apresenta dois componentes metodológicos distintos: o método da intervenção e o método de avaliação da intervenção.

1ª etapa: o método da intervenção – "no caso de uma intervenção pedagógica a descrição deve abordar o método de ensino aplicado, justificando a adoção das diferentes práticas específicas planejadas e implementadas" (Damiani *et al*., 2013, p. 62).

2ª etapa: o método de avaliação da intervenção – tem o objetivo de descrever os instrumentos de coleta e análise de dados utilizados para capturar os efeitos da intervenção (Damiani *et al*., 2013).

Assim, a unidade didática foi elaborada a partir da aplicação de um questionário diagnóstico, dividindo-se em 3 eixos temáticos:

O **1º eixo** foi denominado de "Qualidade de Vida", apesar de sua complexidade e abrangência, visou oportunizar uma análise crítica sobre os objetos de conhecimento que envolvam o bem-estar físico, mental e social dos indivíduos.

O **2º eixo** foi intitulado de "Desvendando o Corpo Humano", objetivando desenvolver uma compreensão e análise crítica mais profunda do funcionamento do corpo humano,

capacitando os alunos a tomarem decisões mais conscientes e saudáveis em relação à sua própria saúde e bem-estar.

O **3º eixo** é o "Corpolatria" e teve como objetivo promover uma reflexão sobre os padrões de beleza e a cultura do corpo na sociedade contemporânea, permitindo aos estudantes o questionamento sobre as representações idealizadas do corpo veiculadas pela mídia e pela cultura popular, oportunizando uma visão mais ampla e crítica sobre a diversidade corporal e a valorização de outros aspectos, para além da aparência física.

Figura 1 – Cronograma de Aplicação da Unidade Didática.

Eixo Temático	Encontro	Objeto de Conhecimento	Data
1º Eixo - Qualidade de Vida	1º (2 aulas)	Sedentarismo, Atividade Física e Exercício Físico.	07/03/2024
	2º (2 aulas)	Alimentação Saudável, Atividade Física e Qualidade de Vida.	14/03/2024
2º Eixo – Desvendando o Corpo Humano	3º (2 aulas)	Anatomia Funcional (principais sistemas do corpo humano).	19/03/2024
	4º (2 aulas)	Principais sistemas anatômicos funcionais e sua relação com a atividade física.	19/03/2024
	5º (2 aulas)	Conhecimentos Antropométricos e sua relação com as medidas corporais e a saúde.	21/03/2024
	6º (2 aulas)	Reações Fisiológicas Corporais na Busca pela Homeostase.	21/03/2024
3º Eixo – Corpolatria	7º (2 aulas)	Influência da Mídia na Visão de Corpo Ideal e Suas Consequências.	28/03/2024
	8º (2 aulas)	A Busca pelo Corpo Perfeito e suas Consequências na Saúde e na Autoestima.	28/03/2024

Fonte: Autor da pesquisa (2024).

Devido às limitações textuais do artigo, apresentaremos apenas os resultados da 1ª etapa.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

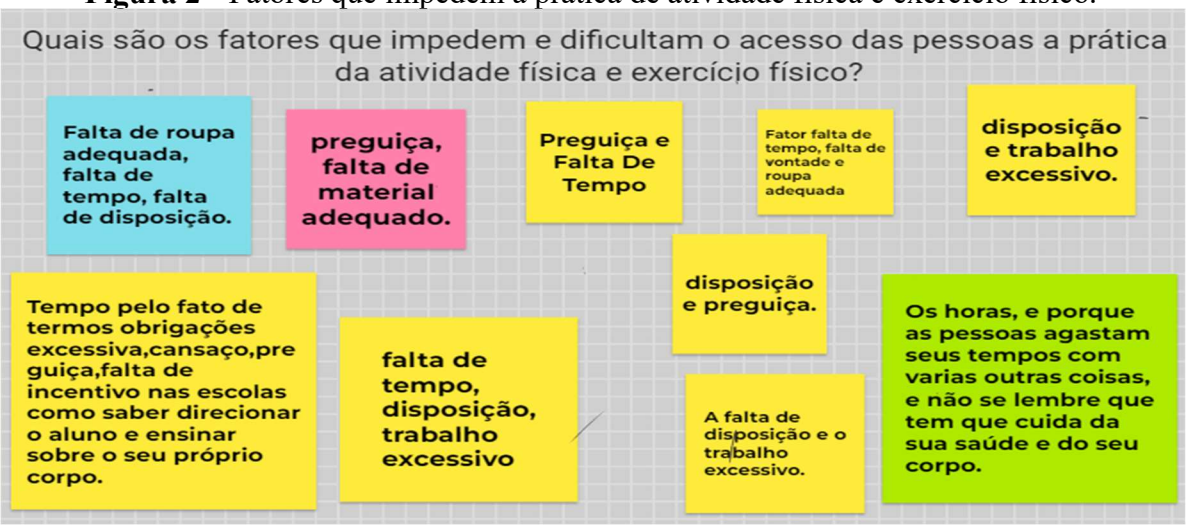
1º Eixo - Qualidade de Vida

O primeiro encontro da unidade didática promoveu a compreensão crítica sobre os conceitos de sedentarismo, atividade física e exercício físico, destacando a importância da prática regular de atividades físicas para a saúde. A aula abordou a temática "Sedentarismo x Atividade Física", indagando os estudantes sobre concepções em relação ao conceito do tema sedentarismo e as consequências da inatividade física para o corpo humano de forma física e emocional.

Na sequência, foi abordada a relação e os conceitos de sedentarismo, atividade física e seus benefícios, promovendo uma discussão sobre os fatores que dificultam o acesso a prática de exercício físico.

Após a discussão foi disponibilizado um *QR Code* para os estudantes acessarem a plataforma *Janboard*[3] (funciona como um quadro branco, porém com algumas funções inteligentes e colaborativas) por meio dos *Chromebooks* da escola. Os estudantes responderam ao seguinte questionamento:

Figura 2 – Fatores que impedem a prática de atividade física e exercício físico.



Fonte: Autores da pesquisa (2024).

Dentre as respostas, verificou-se que existem fatores relacionados a questões financeiras, emergindo a falta de material adequado para a prática, gestão de tempo, além do fator motivacional, devido a deficiência de uma prática pedagógica que desperte sentidos em relação a cuidados com o corpo e a saúde.

Para Kawashima e Moreira (2020), com base nas teorias de Bernard Charlot, só se aprende e se valoriza algo a partir da compreensão e relação dos saberes com a própria vida, com o mundo e com o outro. Assim, a relação entre "teoria e prática" é uma direção profícua e produtiva, podendo o estudante conhecer para depois ensinar outros indivíduos através do compartilhamento de ideias e conhecimentos.

Por fim, o professor abordou as estratégias para combater o sedentarismo, elencando atividades prazerosas e a criação de uma rotina ativa, solicitando aos estudantes que

[3] Disponível em: https://jamboard.google.com/d/1KJQeIh8r1B5O7z7w793-bSdd9LfmHSx_tHPK-DvMTKc/edit?usp=sharing.

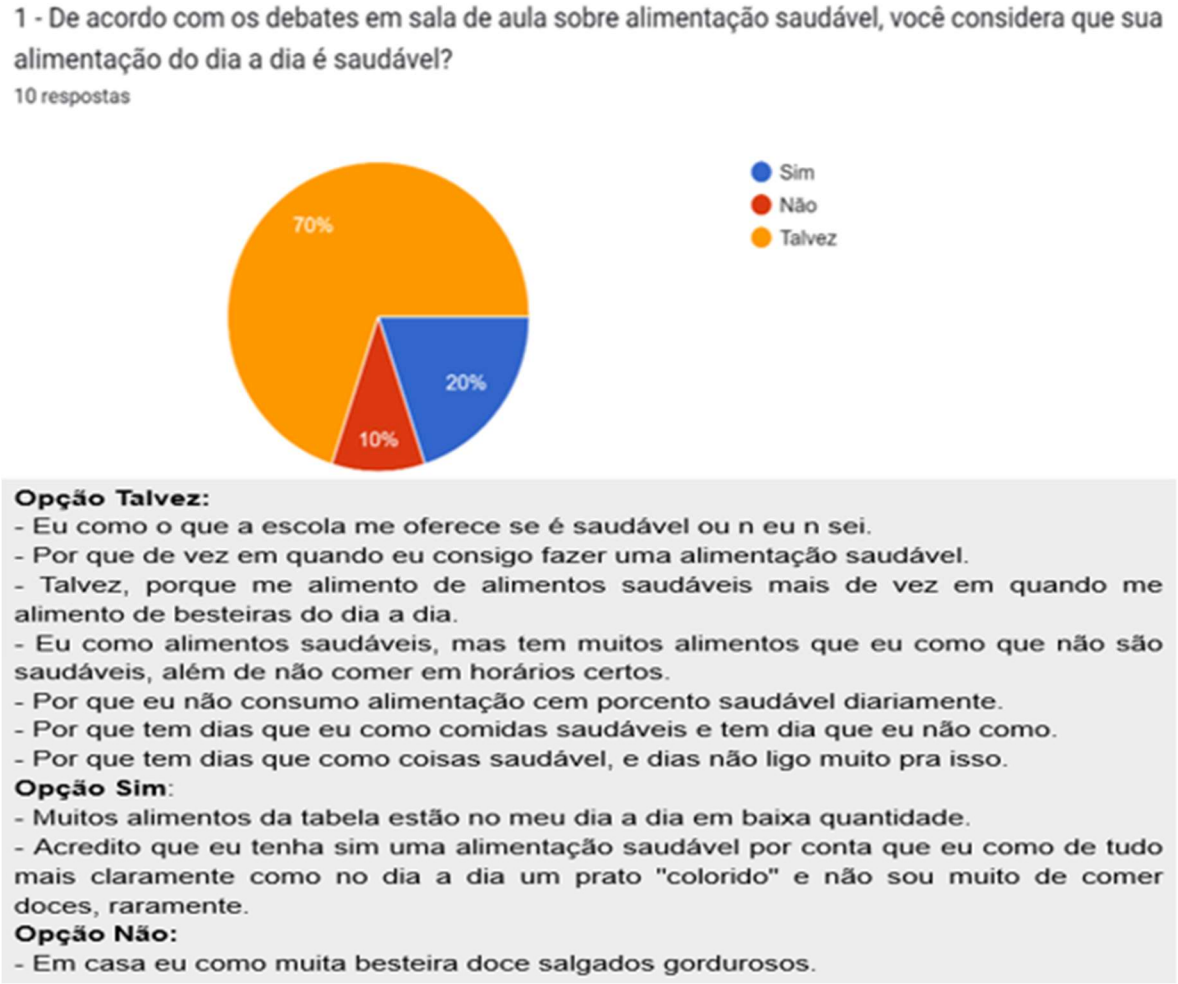
elaborassem um plano pessoal de atividade física para a socialização entre todos em sala.

O segundo encontro compreendeu a importância da alimentação saudável, atividade física e seu impacto na qualidade de vida, buscando integrar e explorar de forma crítica e autônoma estratégias para promoção de um estilo de vida ativo e saudável.

A aula foi iniciada com a apresentação do tema, justificando sua escolha e importância a partir dos Temas Contemporâneos Transversais da BNCC, trazendo a educação alimentar e nutricional como subtema da Saúde (Brasil, 2019). Na sequência, foi oportunizada uma discussão sobre os hábitos alimentares e níveis de atividade física dos estudantes e a sociedade atual; os principais nutrientes presentes nos alimentos e sua importância para o organismo; apresentou o conceito de índice glicêmico e como os alimentos afetam os níveis de glicose no sangue, finalizando com a apresentação de uma pirâmide alimentar.

A turma foi dividida em grupos para elaboração e socialização de um cardápio para uma pessoa/atleta fictício, promovendo uma discussão sobre as dificuldades (custos, trabalho e tempo disponível) de acesso à alimentação saudável e balanceada. Ao final, foi disponibilizada uma imagem com *QR Code* direcionando ao *Google Forms*, para um feedback em relação a temática da aula, conforme figuras 3 e 4.

Figura 3 – Alimentação dos alunos dia a dia é saudável?

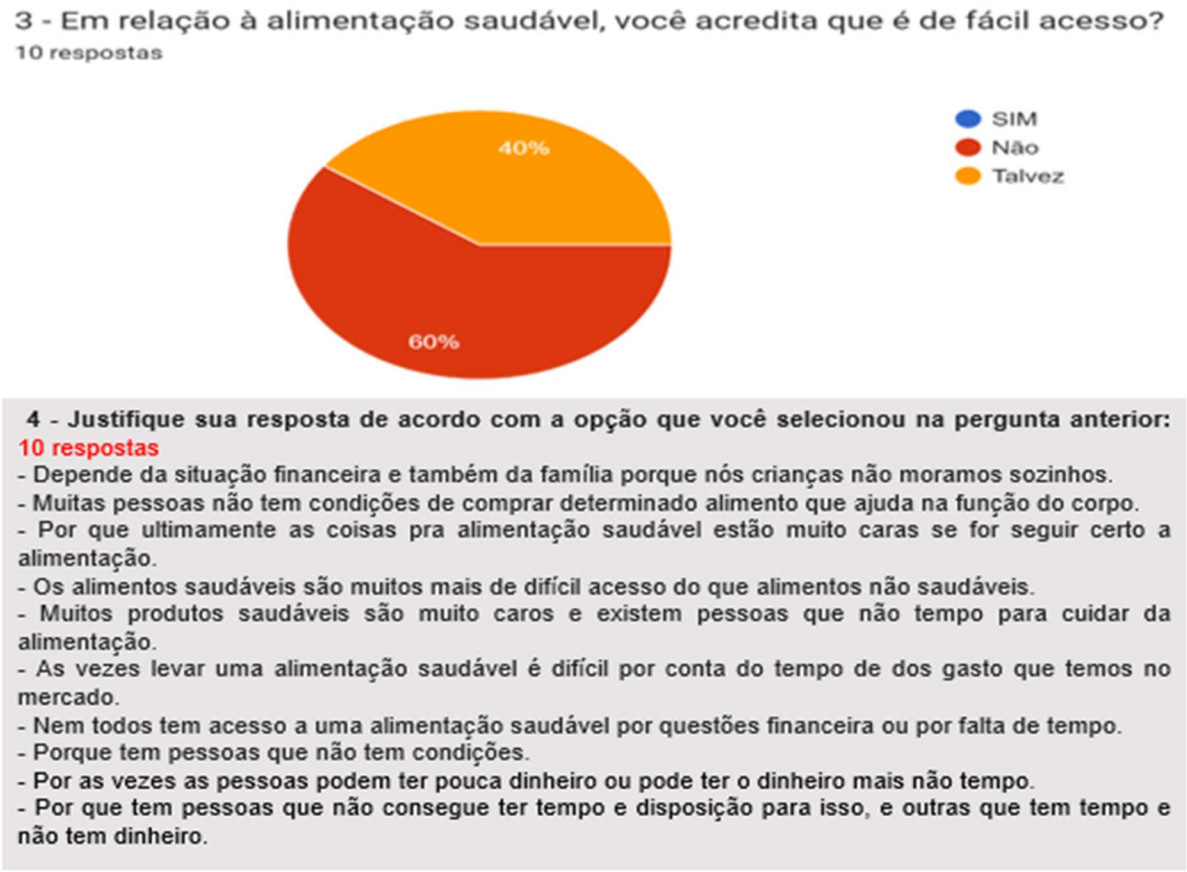


Fonte: Autor da pesquisa (2024).

Independente das opções escolhidas, nove estudantes demonstraram ter assimilado os conhecimentos debatidos em sala de aula sobre alimentação saudável, conseguindo compreender e emitir uma análise crítica em relação a própria alimentação.

Porém, um estudante justificou sua escolha "*eu como o que a escola me oferece, se é saudável ou não eu não sei*", demonstrando não conseguir realizar essa análise crítica em relação a sua alimentação no ambiente escolar, o que pode ter sido ocasionado por falta de compreensão das características de uma alimentação saudável, necessitando-se, assim, oportunizar mais momentos para desenvolvimento da temática em questão. Valentim e colaboradores (2017) ressaltam a importância de atividades pedagógicas constantes que envolvam educação alimentar e nutricional, capacitando os estudantes na compreensão e escolhas de alimentos saudáveis de modo consciente.

Figura 4 – Acesso à alimentação saudável.



Fonte: Autor da pesquisa (2024).

As dificuldades de acesso à alimentação saudável mais citadas pelos estudantes estão direcionadas à falta de condições financeiras e ao alto custo dos alimentos considerados saudáveis, além da falta de tempo disponível para elaborar e preparar de forma adequada alimentos saudáveis.

Para Barbosa e colaboradores (2016), as pessoas estão cada vez mais ocupadas com as atividades diárias, acabando por alterar ou se abdicar do ato de realizar sua refeição, recorrendo a praticidade devido à falta de tempo. Assim, as pessoas são levadas a buscar alternativas para se alimentar, optando por alimentos industrializados, confrontando-se, assim, a concepção de alimentação saudável.

A aula foi finalizada com um momento de diálogo e reflexão sobre as dificuldades encontradas para se ter acesso a uma alimentação saudável, sendo que alguns relataram consumir basicamente os alimentos oferecidas na escola, onde eles ficam o dia inteiro e tem acesso às três refeições.

2º Eixo – Desvendando o Corpo Humano

O terceiro e quarto encontro da unidade didática compreendeu os principais sistemas do corpo humano (muscular, esquelético, cardiovascular, etc.) e sua interação durante a prática de atividades físicas.

O professor iniciou a aula apresentando o tema e fazendo uma correlação com os conteúdos abordados nos encontros anteriores, destacando a importância dos conhecimentos anatômicos para a prática de atividades físicas. Foram apresentados os sistemas Esquelético e Muscular e suas principais funções, utilizando recursos digitais e o macro modelo do esqueleto humano, expressos na figura 5.

Figura 5 – Sistema Esquelético e suas principais funções.

Fonte: Autor da pesquisa (2024).

Para adentrar os conhecimentos do Sistema Cardiorrespiratório, o professor pediu a um estudante para ir correndo até a quadra poliesportiva e voltar o mais rápido possível. Ao retornar, o professor perguntou a turma, "por que o colega estava ofegante"? Os estudantes responderam: "porque ele foi correndo" (senso comum). Neste sentido, foi abordado o Sistema Cardiorrespiratório, separando-o em Sistema Circulatório e Respiratório, embora trabalhem em consonância.

No quarto encontro foi preparada uma atividade prática avaliativa, em formato de estações, com modelos anatômicos desmontados e separados em partes dos sistemas (Digestório, Respiratório e Circulatório), sendo dispostos em cima das mesas, marcando algumas dessas estruturas. Os estudantes deveriam passar pelas estações, em trios, escrevendo os nomes dos órgãos e estruturas que o professor havia selecionado. Se o

estudante não soubesse do nome científico, poderia colocar como conhecia (exemplo: fêmur – osso da coxa). Após a entrega das folhas com a avaliação, houve um momento de discussão, correção e esclarecimentos sobre os nomes das estruturas que fizeram parte da avaliação.

Figura 6 – Circuito de estações com macro modelos anatômicos.

Fonte: Autor pesquisador (2024).

Na sequência, solicitou-se aos estudantes que escolhessem uma atividade física para que realizassem e explicassem como os sistemas estudados são utilizados durante a prática. A aula foi finalizada com um Quiz, utilizando o *Kahoot*[4], contendo dezesseis perguntas sobre os conteúdos do terceiro e quarto encontro da unidade didática.

O quinto encontro abordou a "Antropometria" no contexto da Educação Física, capacitando os alunos para compreender, aplicar e interpretar as medidas antropométricas de forma crítica e consciente, promovendo uma abordagem integrada e reflexiva no cuidado com o corpo e na busca por uma vida ativa e saudável.

O professor contextualizou sobre a importância das medidas antropométricas e sua relação entre as medidas corporais e a saúde. Utilizando uma abordagem conceitual, o discorrendo que "a antropometria consiste na avaliação das dimensões físicas e da composição global do corpo humano" (Schimitt; Bataglion, 2017, p. 5). Apresentou a contextualização histórica sobre a mensuração do corpo humano (antropometria) na sociedade antiga e sociedade moderna.

[4] Disponível em: <https://ceduc.unifei.edu.br/tutoriais/como-utilizar-a-plataforma-kahoot/>.

Com relação a sociedade antiga, Schimitt e Bataglion (2017) discorrem que os dados antropométricos foram muitos utilizados para medir as proporções humanas, desde obras de artes (esculturas, desenhos e pinturas), confecção de ferramentas e utensílios para auxiliar nas atividades laborais, compra de escravos ou gladiadores, considerando as medidas de estatura, peso e outras circunferências para fazerem suas escolhas. Com relação a sociedade moderna e a utilização das técnicas de medidas e mensuração corporal, as autoras indicam seis segmentos de aplicações práticas: indústrias automobilística, da beleza e da moda, na produção de móveis e de equipamentos eletrônicos, e nas ciências da saúde.

Foram apresentados os conceitos de Índice de Massa Corporal (IMC) e a Relação Cintura Quadril (RCQ), dialogando sobre como são utilizados e o porquê de ambas técnicas. Em seguida, os estudantes vivenciaram essas técnicas, realizando as aferições uns dos outros, finalizando com a análise dos próprios resultados.

Na sequência, o professor fez um questionamento intrigante sobre o IMC: "vocês acreditam que o IMC é cem porcento confiável para afirmar que um indivíduo está com sobrepeso ou não"? Sendo assim, estipulou um tempo para que os estudantes realizassem pesquisas na internet utilizando os *Chromebook* da escola.

Com o intuito de contribuir com a formação crítica dos estudantes, foi exibido um vídeo[5] que apresentava críticas contundentes sobre a utilização do IMC como um diagnóstico de saúde, sendo identificado como um "padrão branco e gordofóbico". Foram apresentadas algumas "Limitações do IMC"[6], tais como, não avaliar se o peso da pessoa está relacionado aos músculos ou a gordura corporal, e não levar em conta a diferença do percentual de gordura entre homens e mulheres. Para finalizar, discutiu-se sobre as limitações e considerações éticas na utilização de medidas antropométricas, oportunizando a reflexão crítica sobre a aplicação desses conhecimentos no contexto pessoal e social.

O sexto encontro apresentou as reações fisiológicas corporais (frequência cardíaca em repouso e máxima, sudorese e sistema metabólico) como mecanismos essenciais na busca pela homeostase, e como indicadores fundamentais de saúde e desempenho físico. De acordo com Liberali e Vieira (2016) a homeostase é o estado de equilíbrio das variáveis internas para um perfeito funcionamento do organismo em relação aos agentes estressores (exercício físico). O sistema cardiorrespiratório e o vascular sofrem várias alterações e adaptações devido a prática do exercício físico, sendo um deles o aumento da frequência cardíaca.

---

[5] Disponível em: <https://youtu.be/Zkl2ggUQ3zo>.
[6] Disponível em: <https://brasilescola.uol.com.br/saude-na-escola/limitacoes-imc.htm>.

Na sequência, foram apresentados os conceitos de frequência cardíaca em repouso (FCR), frequência cardíaca máxima (FCM) e a importância dessas medidas na avaliação do condicionamento físico dos indivíduos, bem como uma atividade prática de aferição de forma manual dos batimentos cardíacos e o tempo indicado para tal.

Para aguçar a curiosidade dos estudantes e oportunizar compreensão e análise crítica, o professor expôs um vídeo sobre uma técnica militar para aferir pressão arterial sem aparelho (Peter Liu)[7], trazendo informações sobre sintomas da pressão alta e de como aferir a pressão arterial sem nenhum aparelho, apenas pressionando o dorso de uma das mãos contra a parede durante sessenta segundos; e que ao final, quando soltar a mão, o braço vai subir sozinho indicando se a pressão arterial está baixa, normal ou alta.

Figura 7 – A pressão arterial segundo o método militar.

Fonte: Autor pesquisador (2024).

Após a realização, os estudantes ficaram nostálgicos pelo fato de realmente os braços subirem sem o comando deles. Depois da euforia, o professor solicitou que pesquisassem na internet se realmente essa técnica de aferição era confiável e exata. Encontraram uma fonte[8] discorrendo que a técnica de aferição militar exposta no vídeo era *Fake News*, deixando os estudantes frustrados.

Na sequência, os estudantes realizaram o teste de *Leger* (teste do vai e vem) na quadra para aferir a FCM. Num espaço demarcado de 20 metros, ao comando de um aviso sonoro (*bip*), os participantes da atividade deveriam correr até a linha demarcada na distância final e aguardar o próximo sinal sonoro para retornar ao ponto de partida, assim sucessivamente.

[7] Disponível em: https://youtu.be/I6WacsmFut4

[8] Disponível em:https://g1.globo.com/fato-ou-fake/noticia/2020/03/10/e-fake-mensagem-em-video-que-diz-que-prender-braco-por-um-minuto-vale-como-teste-de-pressao-arterial.ghtml.

O teste terminava quando o avaliado não conseguia mais acompanhar o ritmo ou não alcançasse, a tempo, a linha por duas vezes consecutivas.

Quando todos finalizaram o teste, retornaram para a sala de aula para um momento de diálogo e reflexão sobre as temáticas desenvolvidas na aula e os resultados obtidos, em que os estudantes conseguiram perceber as alterações da frequência cardiorrespiratória e o processo de sudorese que ocorreram em seus corpos durante a atividade prática.

3º Eixo – Corpolatria

No sétimo e oitavo encontro da unidade didática, promoveu-se a compreensão crítica sobre a influência da mídia na construção da visão de corpo ideal, reconhecendo as consequências psicológicas e físicas decorrentes da busca incessante por esse padrão; conscientização sobre a importância da aceitação do corpo e promoção de uma imagem corporal positiva, aplicando esses conhecimentos na prática profissional e pessoal.

O professor iniciou a aula com uma atividade de cunho reflexivo, disponibilizando uma imagem com *QR Code* que direcionava ao *Google Forms*, para responder as questões expressas nas figuras 8 e 9.

Figura 8 – Padrão de beleza corporal veiculado pela mídia.

Em sua concepção qual é o padrão de beleza corporal (masc./fem.) estipulado e veiculado pelas mídias?
9 respostas:
- Magro bombado
- Trincado.
- Homens bombados mulheres com uma cinturinha fina.
- Feminino: seios pequenos, cintura fina, quadris largos, altura média, loira, olho verde, lisa. Masculino: corpo não muito definido, mas forte, alto
- Aquele padrão masc: um homem forte que faz academia e dieta o fem: uma mulher magra sem muitas gorduras
- Masculino corpo músculos e com grande quantidade de massa feminino extrema magreza e beleza, o que pode causar inseguranças e problemas de autoestima em quem não se encaixa nesses padrões.
- Sarada, pele perfeita e cintura, ao olhos de muitos as magras são mais bonitas
- Homem com tanquinho, musculoso e mulher com bundão, peitão e etc.
- O corpo que colocam para as mulheres é, um corpo com muita massa muscular, barriguinha e etc. Para os homens é um físico com muita massa.

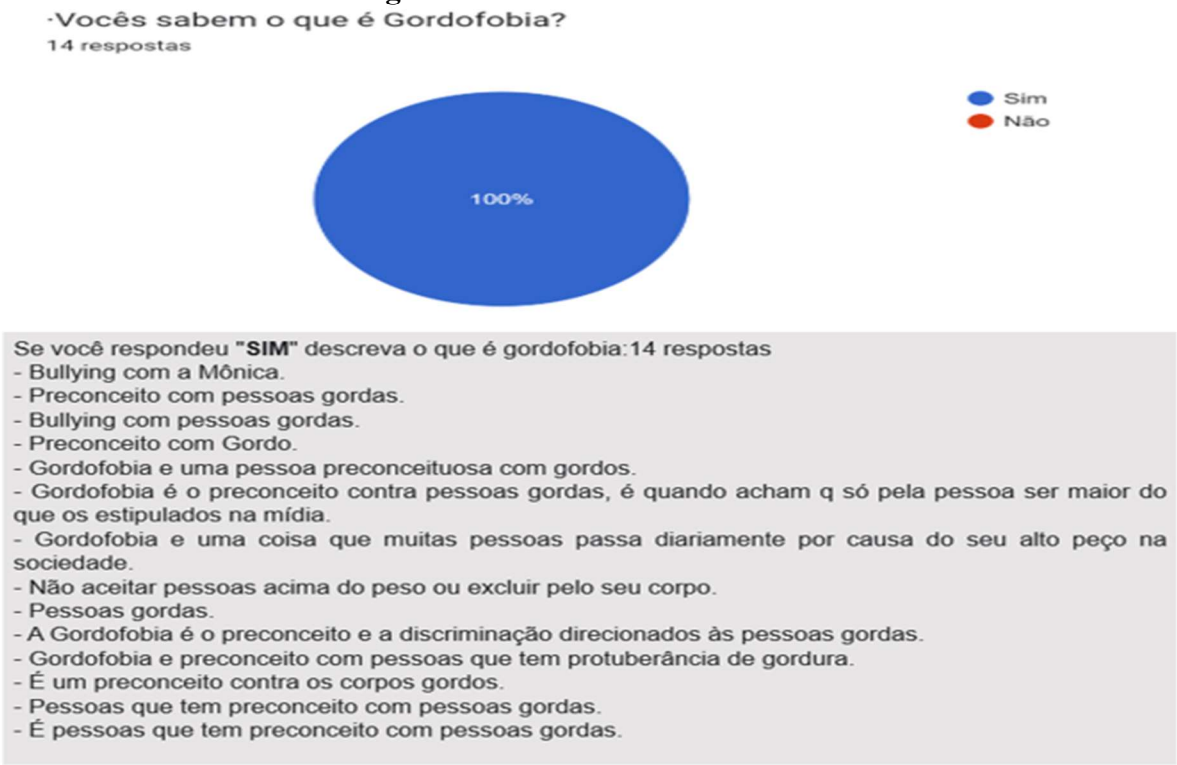
Fonte: Autor pesquisador (2024).

Desta forma, observa-se que além dos estudantes descreverem os padrões corporais (masculino/feminino) estipulados pela mídia, um deles citou fatores negativos de "insegurança e baixa autoestima para quem não se encaixa nesses padrões de beleza". Batista e Maldonado (2022) discorrem que isso é reflexo de uma sociedade na qual vivemos, que direciona a padrões corporais que não são saudáveis e, na maioria das vezes, inalcançáveis para muitos indivíduos, visto que, cada corpo é único e implícito de características

individuais, que não deveria ocorrer tais padronizações.

Sobre o conceito de “Gordofobia”, os estudantes demonstraram ter conhecimentos sobre o assunto, descrevendo de forma geral atitudes preconceituosas com pessoas gordas, conforme ilustra a figura 9.

Figura 9 – Conceito de Gordofobia.



Fonte: Autor pesquisador (2024).

Com relação ao termo, Jimenez (2020) conceitua como discriminação com pessoas gordas, promovendo a exclusão social; é basicamente uma estigmatização estrutural e cultural, presente em diversos espaços e na sociedade atual. A gordofobia está em todos os lugares e se apresenta muitas vezes camuflada na preocupação com a saúde, dificultando assim, o entendimento e o combate a essa atitude preconceituosa.

Em seguida, o professor contextualizou sobre a importância de discutir a influência da mídia na construção da imagem corporal, expondo um vídeo[9] que trouxe o questionamento “por que nossa sociedade rejeita as pessoas que estão fora de um determinado padrão de beleza?”, em que um psicólogo analisava as origens da gordofobia, orientando como as pessoas poderiam lidar com o preconceito.

[9] Disponível em: <https://youtu.be/CEz6Df0rNRc>.

Abordou-se, também, os transtornos alimentares e os tipos de tratamento/prevenção, além dos impactos na saúde dos indivíduos. Os estudantes foram divididos em sete grupos para realizarem uma pesquisa utilizando os *Chromebook* da escola, contemplando os principais distúrbios alimentares (Anorexia; Bulimia; Vigorexia; Ortorexia; Obesidade; Compulsão alimentar; Síndrome de Píca), devendo identificar o significado do distúrbio, as consequências e as principais estratégias de prevenção e tratamento. Ao final, ocorreu a socialização entre os pares.

Por fim, solicitou-se aos estudantes que refletissem sobre "como poderiam contribuir para promover uma visão mais saudável e inclusiva de todos os padrões corporais, bem como a continuidade da reflexão sobre a influência da mídia na visão de corpo ideal".

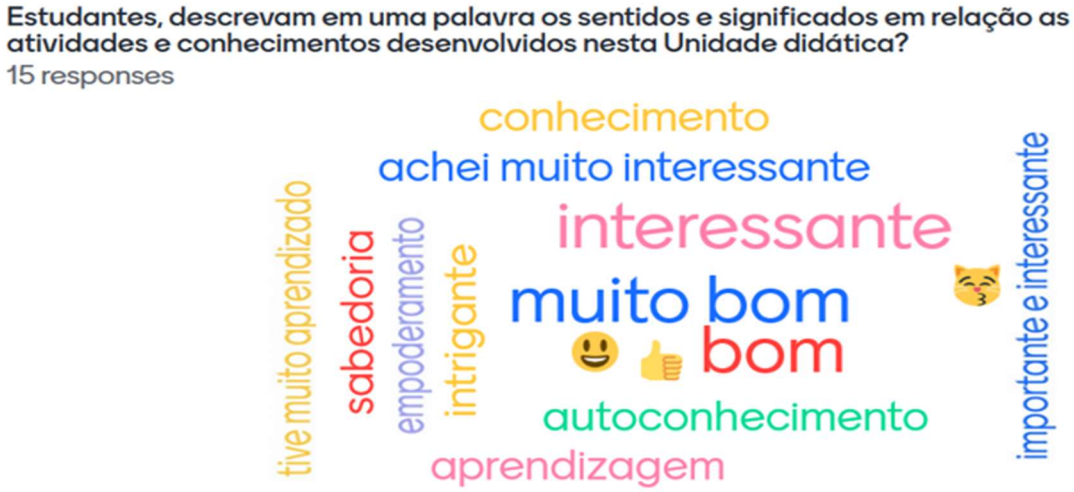
No oitavo encontro, o professor exibiu o filme "O mínimo para sobreviver[10]", que traz a *sinopse* sobre uma jovem que está lidando com um transtorno alimentar (anorexia), sem muita perspectiva de se livrar da doença e voltar a ter uma vida saudável e feliz. No entanto, encontra um médico que a desafia a enfrentar sua condição e abraçar a vida.

A exposição do filme visava despertar uma análise crítica, permitindo aos estudantes reflexões sobre os estereótipos de gênero, explorando como diferentes indivíduos lidam com situações de estresse e pressão de maneiras diversas. Além disso, foi solicitado aos estudantes que acessassem a plataforma *Mentimeter*[11] para responder, com uma palavra, sobre os sentidos atribuídos às aulas desenvolvidas expresso na figura10 abaixo:

[10] Disponível em: <https://www.adorocinema.com/filmes/filme-245943/>.

[11] Mentimeter é uma plataforma online que permite criar apresentações. Disponível em: <https://www.fm.usp.br/cedem/conteudo/tutorial%20mentimenter.pdf>.

Figura 10 – Respostas dos estudantes sobre os sentidos e significados em relação ao desenvolvimento e aplicação da unidade didática.



Fonte: Autor pesquisador (2024).

Ao final, o professor disponibilizou para os estudantes uma imagem com *QR Code* de forma física (papel A4), e no *Datashow* que direcionava ao questionário diagnóstico de saída via *google forms*, com o objetivo de coletar informações sobre o desenvolvimento da unidade didática em questão.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Unidade Didática "corpo e saúde" apresentou contribuições para a formação integral dos alunos, promovendo o desenvolvimento de habilidades e competências que são essenciais para a conscientização e análise crítica dos estudantes em relação as desigualdades sociais que imperam na sociedade, e aos cuidados com o corpo e a saúde e a midiatização da imagem corporal como um produto sob a luz e concepção de Saúde Ampliada.

Assim, diante das respostas dos estudantes expresso na figura 10 e das discussões realizadas ao final da aplicação da unidade didática, observou-se que os objetos de conhecimentos e as estratégias metodológicas desenvolvidas durante a unidade didática conseguiram, de certa forma, impactar e oportunizar aos estudantes o desenvolvimento de habilidades de análise e reflexão sobre informações relacionadas à saúde e ao bem-estar, capacitando-os a tomar decisões mais conscientes e responsáveis em relação aos cuidados com o corpo e a mente, despertando uma autoimagem positiva e uma visão crítica em relação aos padrões sociais e midiáticos relacionados ao corpo e à saúde.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, Giovanna et al. Estudantes da UFRN: Fatores que Facilitam ou Dificultam a Alimentação Saudável. **1º Encontro sobre Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas** – EPASE Natal 2016. Disponível em:<https://www.researchgate.net/profile/Ginetta-Amorim/publication/342671306_Encontro_sobre_Promocao_da_Alimentacao_Saudavel_nas_Escolas_Partilhando_ideias_semeando_atitudes/links/5effd33492851c52d616e240/Encontro-sobre-Promocao-da-Alimentacao-Saudavel-nas-Escolas-Partilhando-ideias-semeando-atitudes.pdf#page=17>. Acesso: 03 mar. 2024.

BONETTO, Pedro Xavier Russo. A perspectiva cultural da educação física e a temática da saúde. **Temas em educação física escolar**, v. 5, n. 2, p. 28-43, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.33025/tefe.v5i2>. Acesso: 19 jun. 2024.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. MEC, 2018. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/historico/BNCC_EnsinoMedio_embaixa_site_110518.pdf . Acesso: 23 jun. 2023.

BRASIL, Vivências. Relatório final. In: Conferência Nacional de Saúde, VIII. Brasília: **Ministério da Saúde**. 1986. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/8_conferencia_nacional_saude_relatorio_final.pdf>. Acesso: 20 jun. 2024.

_____. **Temas contemporâneos transversais na BNCC**: contexto histórico e pressupostos pedagógicos. Ministério da Educação, 2019. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/implementacao/contextualizacao_temas_contemporaneos.pdf Acesso em 30 de abril de 2024.

CORREIA, Walter Roberto. **Educação Física no ensino médio:** questões impertinentes. 2. ed. Várzea Paulista: Fontoura, 2011. Disponível em: https://play.google.com/books/reader?id=StUNEAAAQBAJ&pg=GBS.PT104_167. Acesso: 20 jun. 2023.

DAMIANI, Magda Floriana et al. Discutindo pesquisas do tipo intervenção pedagógica. **Cadernos de educação**, n. 45, p. 57-67, 2013. Disponível em: https://doi.org/10.15210/caduc.v0i45.3822. Acesso: 17 jun. 2023.

GOUVÊA, Bruno dos Santos. O Conceito Ampliado de Saúde no Chão da Quadra: desafios e possibilidades no contexto da pandemia de covid-19. **Temas em Educação Física Escolar**, v. 5, n. 2, p. 44-64, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.33025/tefe.v5i2>. Acesso: 19 jun. 2024

JIMENEZ, Maria Luisa Jimenez. Gordofobia: injustiça epistemológica sobre corpos gordos. **Revista Epistemologias do Sul**, v. 4, n. 1, p. 144-161, 2020. Disponível em:< https://revistas.unila.edu.br/epistemologiasdosul/article/download/2643/2534>. Acesso: 09 abr. 2024.

KAWASHIMA, Larissa Beraldo; MOREIRA, Evando Carlos. A Educação Física no Ensino Médio. In: KAWASHIMA, Larissa Beraldo; MOREIRA, Evando Carlos (orgs.). **Educação Física no Ensino Médio:** reflexões e práticas exitosas. [e-book]. Cuiabá-MT: EdUFMTDigital, 2020, p. 13-34.

LIBERALI, Rafaela; VIEIRA, Simone. **Fisiologia do Exercício**. Indaial: UNIASSELVI, 2016.

MALDONADO, Daniel Teixeira. Educação Física Escolar, corpo e saúde: problematizações a partir das Ciências Humanas. **Corpoconsciência**. Cuiabá/MT, v. 26, n. 1, p. 1-19, 2022. Disponível em: DOI: <https://doi.org/10.51283/rc.v26i1.12105>. Acesso: 18 jun. 2024.

NEIRA, Marcos Garcia; SOUZA JÚNIOR, Marcílio. A Educação Física na BNCC: procedimentos, concepções e efeitos. **Motrivivência**, v. 28, n. 48, p. 188-206, 2016. Disponível em: http://dx.doi.org/10.5007/2175-8042.2016v28n48p188. Acesso: 27 jun. 2023.

OTTAWA, A CARTA DE. A Promoção da Saúde. In: **1ª Conferência Internacional, Canadá**. 1986. p. 17-21. Disponível em: <https://www.iasaude.pt/attachments/article/152/Carta_de_Otawa_Nov_1986.pdf>. Acesso: 19 jun. 2024.

PALMA, Alexandre de. Educação Física, corpo e saúde: uma reflexão sobre outros "modos de olhar". **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 22, n. 2, 2001. Disponível em: <http://rbce.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/download/410/384>. Acesso: 20 jun. 2024.

PALMA, Alexandre. Saúde na Educação Física Escolar: diálogos e possibilidades a partir do conceito ampliado de saúde. **Temas em Educação Física Escolar**. Rio de Janeiro, v. 5, n. 2, p. 5-15, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.33025/tefe.v5i2.3025>. Acesso: 17 jun. 2024.

SANTOS, Hemerson Lowe dos. **Desvendando o Corpo Humano**: **Corpo e Saúde como Unidade Didática na Educação Física Escolar**/ Hemerson Lowe dos Santos, 2024 – Colíder - MT. Orientador: Larissa Beraldo Kawashima. 2024. depósito. 240 folhas. Dissertação (Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – ProEF) – Faculdade de Educação Física, Universidade Federal de Mato Grosso, 2024.

SCHIMITT, Beatriz Dittrich. BATAGLION, Giandra Anceski. **Medidas e Avaliação em Educação Física**. Indaial: UNIASSELVI, 2017.

VALENTIM, Emanuele de Araujo et al. Fatores associados à adesão à alimentação escolar por adolescentes de escolas públicas estaduais de Colombo, Paraná, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 33, p. e00061016, 2017. Disponível em: https://doi.org/10.1590/0102-311X00061016. Acesso: 02 mar. 2024.