

ENSINAR CRITICAMENTE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE NO ENSINO MÉDIO PÚBLICO NO CONTEXTO PANDÊMICO: POTENCIALIDADES DE UM PRODUTO EDUCACIONAL DIGITAL

TEACHING PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH CRITICALLY AT A PUBLIC HIGH SCHOOL AMID THE PANDEMIC: A DIGITAL EDUCATIONAL TOOL AND ITS POTENTIAL

Bruno dos Santos Gouvêa **1**
Kátia Regina Xavier da Silva **2**
Thaís Porto Amadeu **3**

Resumo: O objetivo deste relato de experiência é descrever e analisar o processo teórico-metodológico de utilização no ensino remoto de um produto educacional (PE) destinado a ensinar criticamente conceitos teórico-práticos sobre o tema atividade física, saúde e sociedade (AFS), em turmas do Ensino Médio de um Colégio Público no Rio de Janeiro. Trata-se de uma pesquisa-ação cuja etapa de aprimoramento do PE foi desenvolvida no primeiro semestre de 2021, em aulas de Educação Física. Essa experiência envolveu aproximadamente 210 estudantes, com quatro subtemas estruturados durante oito semanas: estilo de vida saudável como direito ou privilégio; estabelecimento de metas e aspectos pessoais e sociais; monitoramento da AF; avaliação: cumprimento das metas. Os resultados indicam o potencial do PE de utilizar o tema atividade física como estratégia de autocuidado para fazer os estudantes refletirem sobre os próprios estilos de vida e de aprendizagem, de modo crítico e contextualizado.

Palavras-chave: Atividade Física. Educação Física. Produção de Materiais Didáticos. Autorregulação.

Abstract: This pedagogical experience seeks to describe and analyze both the theoretical and methodological use of an educational tool, which aims to teach physical activity (PA) and health theme critically not only in theory but also in practice throughout remote teaching at a public high school in Rio de Janeiro. The educational tool has been enhanced during this action research that took place in the first semester of 2021 during Physical Education classes. This pedagogical experience encompassed around 210 students, throughout eight weeks organized by means of four subthemes: healthy lifestyle as a right or a privilege; goal setting, personal and social aspects; PA self-monitoring; self-reflection: evaluating goals. Results show the educational tool potential to use PA theme as a self-care strategy to let students reflect about their own lifestyle and learning behaviors, in a critical and contextualized fashion.

Keywords: Physical Activity. Physical Education. Teaching Resources Development. Self-Regulation.

- 1** Licenciado em Educação Física pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Mestre em Educação Básica pelo Programa de Mestrado Profissional Colégio Pedro II (CPII) e Doutorando em Ciências Médicas no Programa de Pós-Graduação em Ciências Médicas da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (PGCM - UERJ). Atualmente é Professor do Ensino Básico, Técnico e Tecnológico (EBTT) do Departamento de Educação Física no Colégio Pedro II (CPII). Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3559814428152966>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3991-9797>. E-mail: bruno.dgouvea20@gmail.com
- 2** Pedagoga e Licenciada em Educação Física pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Mestre em Educação pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). Doutorado em Educação (UERJ) e Pós-doutorado em Medicina no Programa de Pós-Graduação em Ciências Médicas (PGCM - UERJ). Atualmente é Professora Titular do Ensino Básico, Técnico e Tecnológico (EBTT) do Colégio Pedro II (CPII). Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2686345319538102>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3178-2693>. E-mail: katiarxsilva@gmail.com
- 3** Licenciatura em Ciências Biológicas pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), Mestrado e Doutorado na Pós-Graduação em Morfologia pela UERJ. Atuou como Pesquisadora Visitante Junior no Laboratório de Hanseníase no Instituto Oswaldo Cruz na Fiocruz/RJ, onde também realizou seu Pós-Doutorado na área de Hanseníase. Atualmente atua como Professora Associada da disciplina de Patologia Geral na Faculdade de Ciências Médicas (UERJ). Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6782867090133372>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2717-4786>. E-mail: tpamadeu@gmail.com

Introdução

A pandemia de Covid-19 provocou inúmeras mudanças no âmbito educacional e no ensino de Educação Física Escolar (EFE) em particular. Muitos docentes foram levados a (re)transformar o planejamento didático nas práticas pedagógicas de EFE *on-line*, incluindo novos elementos como o uso das tecnologias, medos, inseguranças e o distanciamento social (VAREA; GONZÁLEZ-CALVO; GARCÍA-MONGE, 2020).

Além do contexto sanitário, é relevante tratar pedagogicamente o tema atividade física e saúde (AFS) na escola devido aos índices de sedentarismo e de inatividade física verificados na população adolescente. Se antes já havia estatísticas apontando elevados índices de inatividade física (IBGE, 2016), com a pandemia de Covid-19 esse cenário parece ter sido acentuado em âmbito global devido ao fechamento das escolas, ao período de confinamento e ao consequente aumento no uso de telas (XIANG; ZHANG; KUWAHARA, 2020). Apesar de algum efeito decorrente de campanhas midiáticas para incentivar a prática de atividades físicas (AF) no contexto pandêmico, os resultados em termos de aumento nos níveis de AF ainda parecem incertos no longo prazo (LEVINGER; HILL, 2020).

Estudos têm indicado que a escola é um local privilegiado para promover o incentivo à prática de AF, sobretudo em aulas de EFE (RIBEIRO; FLORINDO, 2010). Há trabalhos no âmbito nacional que versam sobre o tema AFS de forma ampliada com estratégias didático-pedagógicas elaboradas por professores regentes das turmas alinhadas ao Projeto Político Pedagógico da escola (RIBEIRO; FLORINDO, 2010) e por pesquisadores (AZEVEDO; ROMBALDI, 2015; CASTRO *et al.*, 2016). Mas há carência de estudos brasileiros conjugando o conceito ampliado de saúde e a teoria da autorregulação no contexto da EFE em materiais didáticos elaborados por professores-pesquisadores da Educação Básica.

Adotamos a noção ampliada de saúde, a partir do modelo de curso de vida (OPAS, 2021), que busca superar a visão simplista de mero combate/prevenção a doenças. Entendemos a saúde como um direito social, um recurso positivo, que deve ser discutido e ensinado, buscando-se compreender as trajetórias de vida, os contextos sociais e estruturais dos estudantes (determinantes sociais da saúde). Dois conceitos são centrais para promover a saúde nessa perspectiva: agência humana e participação ativa dos estudantes adolescentes.

O conceito de agência humana no modelo de Curso de Vida (OPAS, 2021) está relacionado aos determinantes sociais da saúde. Bandura (2018) define a agência como a capacidade humana de atuar ativamente em relações sociais, ao estabelecer planos de ação para alcançar objetivos em diversos domínios da vida. Esse autor descreve três características centrais da agência: planejamento; reatividade e reflexão sobre a ação. Entende-se que as pessoas estabelecem planos de ação estratégicos, antecipando possíveis obstáculos, seja no contexto da saúde ou da aprendizagem. No entanto, não basta planejar, é necessário avaliar o andamento desse planejamento (autorregulação), por meio de julgamentos a partir de parâmetros internos ou externos (níveis de AF recomendados pela OMS, por exemplo) sobre o que se almeja alcançar. A terceira característica se refere à capacidade humana de pensar sobre o próprio pensamento (autorreflexão), o que implica saber julgar/refletir acerca dos resultados obtidos, a partir de valores e significados adequados a parâmetros morais e culturais.

No presente relato, o ensino de estratégias de autorregulação da saúde pressupõe a participação ativa dos estudantes. Segundo Clark e Zimmerman (2014), autorregulação da saúde é um processo ativo, intencional por meio do qual as pessoas buscam controlar três fatores (ambiente – buscar/alterar um local adequado; comportamento – superar barreiras como a falta de tempo; e influências pessoais – controlar sentimentos) para alcançar um objetivo (ex.: praticar AF durante uma hora, cinco vezes por semana). Em tese, todos somos capazes de autorregular nossas ações, mas nem todos utilizamos estratégias: aprender a estabelecer metas, a monitorar e a avaliar os resultados acerca de objetivos traçados.

De acordo com as lentes da equidade em saúde do modelo de Curso de Vida (OPAS, 2021), o ensino de estratégias autorregulatórias de saúde de forma crítica e ampliada é um direito, a fim de que os estudantes sejam capazes de exercer a agência, tendo a AF como estratégia de autocuidado consciente e reflexivo. Nossa proposta é justamente viabilizar um olhar sobre a AF pelas lentes da

equidade em saúde, exercendo uma educação pública como bem comum e instrumento efetivo na redução das desigualdades sociais (NÓVOA; ALVIM, 2020; APPLE, 2017).

Nesse sentido, o presente relato ocorreu no contexto de uma instituição federal cujo Projeto Político Pedagógico (PPPI 2017-2021) prevê como dimensão de ensino e aprendizagem a ressignificação e produção do conhecimento utilizando os temas Educação em saúde e Produção de recursos e materiais didáticos para as aulas de Educação Física (COLÉGIO PEDRO II, 2018). O objetivo deste relato de experiência é descrever e analisar o processo teórico-metodológico utilizado na adaptação ao ensino remoto pandêmico do produto educacional (PE) intitulado “As Escolhas de Augustinho” destinado a ensinar criticamente conceitos teórico-práticos sobre o tema atividade física e saúde (AFS), em turmas do Ensino Médio de um Colégio Público Federal no Rio de Janeiro.

Percurso Metodológico

Trata-se de um relato de experiência sobre o processo de aprimoramento do PE em aulas de EFE. De acordo com a estrutura em espiral da pesquisa-ação (BARBIER, 2007), o problema de pesquisa foi identificado na prática (no Mestrado), ajustes foram sugeridos por docentes e profissionais de saúde durante um curso de extensão sobre a Teoria Social Cognitiva (GOUVÊA; SILVA, 2019), e o PE ora retorna ao chão da escola de forma ressignificada (no Doutorado). Assim, esse percurso configura-se como uma pesquisa-ação existencial, pois o pesquisador, sujeito implicado no processo, busca modificar a realidade da prática docente, enquanto narra, reflete e ressignifica a maneira de ensinar.

O referido PE, elaborado no contexto de um Mestrado Profissional em Práticas de Educação Básica, é constituído por um recurso educativo digital (*website*) intitulado “As Escolhas de Augustinho: uma história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde” e um Caderno de atividades com orientações ao professor (GOUVÊA, 2017). O *website* consiste em dois temas de saúde: alimentação e obesidade; e atividade física. Esses temas são organizados em 9 narrativas, com o intuito de ensinar estratégias autorregulatórias da saúde, por intermédio de conteúdos conceituais e de um conceito ampliado de saúde.

No presente relato, é apresentada a experiência desenvolvida a partir do tema “Atividade física” do referido *website*, renomeado aqui como AFS. Esse tema foi realizado durante a segunda certificação do período letivo de 2021, com aproximadamente 210 estudantes de turmas do primeiro ano do Ensino Médio, por meio de quatro subtemas: estilo de vida saudável como direito ou privilégio; estabelecimento de metas e aspectos pessoais e sociais; monitoramento da AF; avaliação: cumprimento das metas.

Os quatro subtemas foram estruturados durante oito semanas, com dois encontros síncronos de 1 hora e 20 minutos mensais realizados em tempo real, na plataforma *Google Meet*, e seis atividades assíncronas de mesma duração semanais propostas, realizadas no ambiente virtual do *Moodle* (no tempo estipulado por cada estudante), em sete turmas do primeiro ano do Ensino Médio. No quadro 1, é apresentado um resumo das estratégias didático-pedagógicas utilizadas no ensino remoto para tratar o tema AFS.

Quadro 1. Resumo das estratégias didático-pedagógicas utilizadas no ensino remoto

Subtemas das atividades pedagógicas	Objetivo	Trechos do produto educacional e estratégias didáticas
Estilo de vida saudável: direito vs. Privilégio	Discutir como as pessoas escolhem as atividades físicas (AF);	Trechos 1, 2 e 3 - Planejamento da AF; atividade de auto-observação; Caminhada das fontes de informação de autoeficácia; atividade lúdica crossfit adaptada.
Estabelecimento das metas de AF: aspectos pessoais e sociais	Avaliar objetivamente e subjetivamente se a meta estabelecida por ele(a)s era realista;	Trecho 3 - Mapeamento de espaços públicos de lazer; Diário do tempo livre

Subtemas das atividades pedagógicas	Objetivo	Trechos do produto educacional e estratégias didáticas
Monitoramento da AF	Vivenciar estratégias de planejamento, execução e de avaliação (PLEA);	Trechos 4, 5, 6, 7 e 8 – Diário de AF;
Avaliação do cumprimento das metas e das aulas	Refletir sobre a construção da identidade no diálogo com os Outros, com o bairro em que se reside, com a família e a escola; problematizar sobre como as histórias de vida determinam nossos gostos; perceber os sentimentos/sensações que praticar AF provoca nos estudantes.	Trecho 9 – atividade sobre aspectos amplos de saúde contidos no produto educacional e estereótipos associados ao corpo gordo.

Fonte: (GOUVÊA; SILVA; AMADEU, 2021).

Em relação aos procedimentos de adaptação do PE ao ambiente remoto, os conteúdos conceituais de saúde foram propostos associados a vivências práticas em momentos síncronos e a sugestões de atividades práticas em aulas assíncronas. Buscamos, assim, integrar aspectos físico-motores, afetivo-sociais e cognitivos, a fim de contribuir para a formação para a cidadania pela experimentação crítica de elementos da cultura corporal de movimentos, conforme sugere Betti (2001).

Nas aulas, adotou-se uma abordagem didático-pedagógica dialógica, que, em intervenções de autorregulação com narrativas (ROSÁRIO; NÚNEZ; GONZÁLEZ-PIENDA, 2007), contribui para a aprendizagem porque: dá voz e responsabilidade aos discentes; proporciona autonomia e capacidade de transferir conhecimentos para outros contextos da vida; ensina para a vida com exemplos cotidianos. Para conferir voz aos estudantes, em cada uma das oito semanas, houve a proposta de leitura de um trecho da história-ferramenta “As Escolhas de Augustinho” (GOUVÊA, 2017; GOUVÊA; SILVA, 2019), que foi seguida de um posterior debate teórico-prático (nas aulas síncronas) e problematizações (nas aulas assíncronas) sobre a opinião dos estudantes acerca dos dilemas enfrentados pelo protagonista da história. A autonomia se refere à viabilidade de os estudantes lerem a história, buscando relacionar as situações enfrentadas pelo protagonista às próprias vivências enquanto adolescentes. A escolha do personagem tem a função de apresentar exemplos cotidianos para ensinar os estudantes para a vida, tendo a AF como estratégia de autocuidado em saúde, de forma consciente, crítica e reflexiva.

Resultados e discussão

O tema gerador AFS foi definido coletivamente pela equipe de Educação Física do *campus* em que o relato foi realizado, a partir do alinhamento entre o Projeto Político Pedagógico da Instituição e o mapeamento das práticas corporais esperadas e realizadas pelos discentes. No planejamento didático do primeiro ano do Ensino Médio, está previsto o trato pedagógico dos seguintes conteúdos conceituais: tecnologia e sedentarismo e noções de monitoramento da AF. Esses conteúdos foram vivenciados por meio de elementos da cultura corporal sugeridos pelos estudantes, como jogos *on-line* como (*Just Dance*), sem movimento (*Gartic*, *Garticphone*, *StopS*) e outras manifestações selecionadas pelos discentes para realizar as tarefas de monitoramento da AF. O contexto pandêmico serviu como pano de fundo para relacionar o tema ao cotidiano, em uma abordagem psicossocial, biológica, social e cultural, tendo como suporte didático a utilização de trechos do PE “As Escolhas de Augustinho” (GOUVÊA, 2017). A pergunta orientadora “a tecnologia é rival ou aliada na prática de atividades físicas?” serviu como fio condutor das discussões dos subtemas desenvolvidos a seguir.

Estilo de vida saudável: direito vs. Privilégio

Neste subtema, os trechos 1, 2 e 3 do PE serviram como ponto de partida para refletir de forma crítica sobre como a tecnologia influencia (positiva ou negativamente) os índices de

sedentarismo e de inatividade física na sociedade brasileira. No trecho 1, o personagem Augustinho é apresentado como um adolescente de escola pública, sedentário, pobre, pardo, de baixa renda, que decide adotar hábitos saudáveis para conquistar uma colega de classe (GOUVÊA, 2017).

Os conceitos de sedentarismo e de inatividade física (não atender aos índices de AF recomendados) foram tratados pedagogicamente, a partir da perspectiva da OMS (2020) e de Palma e Vilaça (2010). Segundo a OMS (2020), comportamentos sedentários incluem situações informadas por autorrelato nas quais as pessoas permanecem durante muito tempo nas condições sentada, reclinada ou deitada com gasto energético próximo ao do repouso. Uma visão mais crítica questiona o caráter moralizante que o vocábulo “sedentário” confere ao indivíduo (PALMA; VILAÇA, 2010), o que pode ocasionar uma carga emocional de culpa, que, de certa maneira, desconsidera a sedução mercadológica que a mídia utiliza para atrair pessoas a passarem horas sentadas diante de televisões, computadores e celulares.

Os estudantes foram solicitados a ler os trechos do PE nas atividades assíncronas que antecederam o primeiro encontro síncrono da certificação, no qual elogiaram a história-ferramenta (PE) e revelaram ter se identificado com o comportamento sedentário e inativo do personagem Augustinho. Por meio de registros de acesso no ambiente de ensino virtual, verificou-se que a maioria dos estudantes conseguiu realizar a leitura dos trechos propostos.

Os relatos dos estudantes a respeito dos motivos da inatividade física neste período pandêmico foram variados, destacando-se alguns: receio (medo) de se expor em contexto de pandemia; aumento de demandas de tarefas domésticas na ausência de responsáveis que continuam trabalhando presencialmente; volume grande de tarefas assíncronas devido às aulas remotas; ausência de aulas presenciais e de atividades esportivas na escola. Esses índices de inatividade física foram revelados inclusive por aqueles estudantes que costumavam ser ativos fisicamente antes do início da pandemia.

Em um momento posterior de autoavaliação e de avaliação das aulas do período letivo, ressalta-se um comentário de um estudante: “jogou na minha cara que estou numa rotina horrível, estava precisando do toque de realidade”, por ter se identificado nos comportamentos do personagem Augustinho do PE utilizado. Em tom de ironia, o discente esclareceu que, depois dessas aulas, passou a frequentar a academia de ginástica regularmente, o que contribuiu para realizar atividades cotidianas com mais ânimo. Embora as aulas tenham tido justamente a proposta de apresentar uma visão ampliada de atividade e saúde, buscando desconstruir o senso comum sobre o que é ser ou não ativo, o imaginário associado a esse vocábulo “sedentário” parece evocar um caráter moralizante e uma carga de culpa nas pessoas, como apontam Palma e Vilaça (2010).

Na parte do primeiro encontro síncrono de abril de 2021, para conferir um caráter dialógico e interativo, optou-se pela utilização do jogo *on-line* *StopS*, sugerido pelos discentes na etapa de planejamento das atividades. Nesse jogo, que se assemelha à brincadeira “Adedanha”, para problematizar o subtema “Estilo de vida saudável” foram inseridas palavras e expressões relacionadas a esse conceito, como: corpo ideal; marcas esportivas; programas esportivos; e barreiras para praticar AF. Ao ouvir e ler as contribuições dos estudantes no áudio e no *chat* da aula sobre o que seria um estilo de vida saudável, três respostas merecem destaque: “fazer o que gosta”; “felicidade” e “alimentação boa”.

Ao analisar as respostas, identifica-se certo avanço em relação ao senso comum de que “Estilo de vida saudável” seria ter uma boa forma ou adotar marcas esportivas difundidas na mídia. “Fazer o que gosta” sugere a noção de que todos os indivíduos teriam condições de escolher uma AF para praticar. No entanto, como aponta Ferreira (2001), de maneira crítica, os estudantes foram levados a pensar que esse conceito envolve uma noção mais ampla que inclui indivíduos, comunidade e Estado como responsáveis pela saúde. Entende-se que aspectos como classe social, etnia e acesso a espaços de lazer são cruciais para a adoção ou não de estilos de vida saudáveis. Esses questionamentos também foram suscitados nos trechos 1 e 3 da história-ferramenta (PE) lidos pelos estudantes antes desse encontro síncrono. Ao final do encontro, os estudantes concluíram que a escolha e a prática de AF são um direito, mas um privilégio de pessoas que enfrentam poucas barreiras de acesso à prática, devido à desigualdade social brasileira.

Estabelecimento das metas de AF: aspectos pessoais e sociais

Para responder à pergunta orientadora “que situações definem nossas escolhas de decidir realizar uma atividade física?”, foram discutidos os conceitos de escolhas e experiências em três atividades assíncronas. O personagem Augustinho afirma no trecho 2 do PE que a decisão de exercitar era dele, mas essa não é apenas uma decisão individual, pois há outros aspectos envolvidos. Ele decidiu fazer musculação, porque provavelmente tem dinheiro para pagar mensalidade de uma academia. Se não tivesse recursos, deveria ter escolhido outra atividade. O objetivo aqui foi apresentar dois conceitos: um da psicologia chamado autoeficácia, que tem relação com experiências (BANDURA, 2018); outro da saúde coletiva, que são os determinantes sociais da saúde.

Na primeira atividade proposta, “caminhada das fontes de informação de autoeficácia”, os estudantes deviam ler treze frases com situações que representavam barreiras ou experiências para praticar atividades físicas e julgar se eram capazes de superar esses obstáculos ou de realizar as atividades descritas, como: “se você consegue fazer AF, mesmo quando te convidam para jogar videogame”. Se fossem capazes de realizar aquilo que estava descrito em cada item, deviam somar um ponto. Nesses itens apresentados, há exemplos de barreiras para praticar atividades físicas, que podem ser de origem social (determinantes sociais da saúde) e psicológica (autoeficácia): fontes de informação de autoeficácia (1. experiências prévias diretas - Ex.: criar e praticar pique - bandeira; 2. experiência vicária – observar alguém parecido com o estudante realizando uma AF, o que também o leva a querer fazer praticar; 3. estados afetivos e fisiológicos – interpretação sobre como o cansaço e a dor interferem na sua decisão de iniciar ou de continuar uma atividade física).

Os conceitos de barreiras pessoais e socioestruturais, bem como estratégias de superá-las foram problematizados, por meio de duas tarefas. Na primeira, “diário do tempo livre”, os estudantes aprenderam uma estratégia de gerenciamento do tempo. Em um diário no formato adotado pelo personagem Augustinho no trecho 3 do PE, os discentes registraram todas as atividades realizadas ao longo da semana, somando o tempo disponível ao longo da semana e do final de semana. Esse olhar para si, acerca de escolhas “possíveis”, foi um primeiro passo de auto-observação para estabelecer metas realistas de AF condizentes com a abordagem da teoria da autorregulação da saúde (CLARK; ZIMMERMAN, 2014; BANDURA, 2018). A tarefa “espaços de lazer: acesso e usos” serviu como segundo passo de auto-observação pela verificação de espaços de lazer disponíveis no entorno das residências dos estudantes. Um dos objetivos era que captassem imagens desses espaços, por meio do sítio de internet *Google Maps*, para observar dois pontos: 1) refletir que a distribuição de espaços de lazer para atividades físicas é desigual nos bairros da cidade do Rio de Janeiro; 2) observar a cultura das práticas corporais realizadas, uma vez que a tendência é que as pessoas iniciem atividades físicas que gostem e sejam possíveis de realizar.

Além disso, foi discutido que, pelo exercício da agência humana (BANDURA, 2018), os estudantes podem estabelecer metas pessoais de AF (como a adoção do deslocamento ativo - pedalar de casa para a escola), que contribuem para a saúde global e o desenvolvimento sustentável, tendo, portanto, um impacto social e coletivo significativo alinhado aos objetivos de Desenvolvimento Sustentável da Agenda 2030 (ISPAH, 2020). Esse tipo de meta, para ser de fato exercida por todos, pressupõe um engajamento social para provocar políticas públicas que viabilizem o acesso de bicicleta (ou a pé) de forma equânime nas cidades. Trata-se aqui de uma estratégia didático-pedagógica que, na visão de Apple (2017), contribui para a formação de identidades críticas pela ética do cuidado e da solidariedade.

Um *feedback* central dessas atividades assíncronas foi ressaltar, com base em Giddens (2002) que “Estilo de vida” não é privilégio apenas dos mais abastados. Foi necessário explicar o conceito de agência e evitar um possível mal-entendido entre estilo de vida enquanto mero produto da sedução mercadológica. Ser agente, na acepção de Bandura (2018), pressupõe que os indivíduos são capazes de agir de maneira intencional, reflexiva e crítica acerca das possibilidades reais de planejamento das ações cotidianas para cuidar da saúde e, assim, estabelecer metas de AF condizentes com as suas condições sociais.

Monitoramento da AF

Para avaliar a viabilidade de adotar as recomendações de AF sugeridas para crianças e adolescentes da OMS (2020) que o personagem Augustinho deseja cumprir nos trechos 4, 5, 6, 7 e 8 do PE, os estudantes foram convidados a planejar, executar e avaliar (PLEA) a AF (ROSÁRIO *et al.*, 2007) ao longo de três semanas de aulas assíncronas. Foram ensinadas estratégias possíveis para planejar metas concretas, realizáveis e avaliáveis, a saber: escolher uma AF que gostassem e que fosse de fácil execução; utilizar um despertador de celular para realizar a atividade; convidar um(a) amigo(a) ou familiar para fazer a atividade junto (virtualmente/presencialmente no caso de familiares). Ao executar essa meta, monitoraram subjetivamente (percepção de esforço) e objetivamente (frequência cardíaca) a intensidade da AF.

Na figura 1, há um exemplo de resposta de uma estudante que estabeleceu como meta realizar exercícios de alongamento durante intervalos entre aulas síncronas do Colégio por 10 minutos, totalizando 60 minutos diários. Além disso, realizou o jogo *on-line Just dance*, caminhou pela casa e correu com o responsável. Avaliou a meta pelo método da frequência cardíaca, buscando manter a intensidade moderada, conforme as orientações da OMS (WHO, 2020) para crianças e adolescentes que foram discutidas nas aulas.

Figura 1. Exemplo de resposta das atividades de monitoramento da AF.

- a) Reavaliar a meta da semana 11:Gostei bastante dessa meta, pois pude me exercitar mais. Nas atividades assíncrona, a cada uma hora, fiz alguns exercícios de alongamentos e ao final de cada aula síncrona eu caminhei pela casa, sábado joguei Just dance e domingo uma corrida com meu pai.

Dia da Semana	Duração da atividade (minutos)	Intensidade (leve- moderada ou intensa)	Estratégia usada para cumprir a meta
Segunda - feira	10 minutos em cada atividade (60minutos total)	140 bpm	Coloquei o celular para despertar e ao fim das aulas síncronas

Fonte: (GOUVÊA; SILVA; AMADEU, 2021).

No encontro síncrono de maio de 2021, a proposta foi dar *feedback* teórico-prático, a partir de respostas de estudantes que já haviam entregado as tarefas sugeridas nas três semanas anteriores. Inicialmente, o objetivo foi refletir sobre como estabelecer metas de AF e registrar parâmetros relativos à frequência, duração e intensidade em uma abordagem similar àquela adotada por Ribeiro e Florindo (2010). Além disso, pela noção de capilaridade educacional (NÓVOA; ALVIM, 2020), que pressupõe a existência de processos educativos em contextos formais e não formais, foi enfatizada a importância da participação familiar e de amigos para a prática de AF (apoio social), dentro de uma ética de cuidado de si e dos Outros.

Avaliação do cumprimento das metas e das aulas

Na perspectiva da teoria da autorregulação aqui adotada, a autoavaliação é entendida como uma forma de autoconhecimento, a partir de julgamentos, de reações afetivas antes, durante e após o estabelecimento de metas de saúde (no caso específico, a adesão/manutenção de prática de AF) (BANDURA, 2018).

Na penúltima atividade assíncrona, os estudantes foram orientados a avaliar como foi o percurso ao longo dos 9 trechos da história do personagem sobre atividade física e saúde. Seguindo o modelo PLEA (ROSÁRIO *et al.*, 2007), os discentes deviam (re)avaliar mentalmente, de forma objetiva e subjetiva se a meta de AF era realista e quais sentimentos todo aquele processo lhes havia provocado. O foco era fazê-los pensar na própria saúde, a partir da leitura da história interativa e da identificação com o personagem, como é ilustrado pelo seguinte relato de uma estudante.

o processo que ele teve que percorrer para descobrir o que seria bom para e a prática de autoconhecimento que ele exerceu, assim como todo o conteúdo abordado ao longo desse ano me inspirou bastante para descobrir o que seria bom para mim e hoje em dia eu acredito que eu tenho uma rotina muito boa e saudável. Consigo estipular metas e objetivos a curto e longo prazo, e me sinto muito feliz por conta disso. Foi uma caminhada e tanto (Estudante X, 2021).

Como outro movimento de autoavaliação e de compreender os benefícios da AF, os estudantes foram instados a responder à indagação da tarefa em formato de convite: “por que eu faço o que faço”? Assim, foram orientados a escolher uma figura que ilustrasse uma AF que gostavam, citar duas razões (benefícios) e mencionar em que contexto realizavam. Essa tarefa foi realizada no *software Padlet* (Figura 2), que apresenta as respostas como um mural no qual os demais colegas podem observá-las e comentá-las.

Figura 2. Registro da atividade sobre benefícios da atividade física.



Fonte: (GOUVÊA; SILVA; AMADEU, 2021).

Os estudantes descreveram benefícios psicológicos, sociais, culturais e afetivos de inúmeros elementos da cultura corporal de movimentos, como dança, ginástica (musculação, *crossfit*, caminhada, corrida), lutas (muay thay), jogos eletrônicos (*Kinetic Sports*; *Just Dance*), jogos tradicionais e populares (altinha, pular corda, queimado, frescobol), e esportes (futebol). As razões foram bastante diversificadas: “é divertido”; “adoro correr, e correndo eu consigo relaxar e pensar sobre a vida”; “não precisa de um local específico para praticar, você pode caminhar pela rua sem problema”; “costumo ir mais tarde, porque o céu mais bonito”; “consigo me expressar melhor, colocar para fora meus sentimentos”.

A proposta era levá-los a refletir que as decisões de fazer ou não determinada AF são importantes como ação individual e coletiva. Tende-se a continuar fazendo uma AF que a pessoa gosta e com a qual ela se identifica. Ao explicar para um amigo a razão de gostar de correr, por exemplo, talvez isso o motive a iniciar essa prática também. Esse foi o processo de escolha de atividade física do personagem Augustinho ao longo do PE.

Considerações Finais

Neste relato, foi descrito o percurso teórico-metodológico adotado para ensinar criticamente o tema atividade física e saúde, a partir de um PE construído e aprimorado por um professor-pesquisador da Educação Básica no contexto de ensino remoto em uma escola pública federal. A pergunta geradora “a tecnologia é rival ou aliada na prática de AF” foi respondida ao longo das aulas, por meio do diálogo entre conceitos contidos no PE e as vivências dos estudantes. A tecnologia foi problematizada como rival, na adoção de comportamentos sedentários ou inativos,

mas foi problematizado como utilizá-la como aliada em jogos com movimento e em aplicativos (relógios) para monitorar a AF.

A partir dos relatos dos estudantes nos encontros síncronos e na avaliação final, é possível vislumbrar pontos positivos do PE no ensino de estratégias de autorregulação da saúde articulado ao conceito ampliado de saúde. A dinâmica das aulas síncronas foi elogiada, por permitir o exercício da agência humana, com interações, por meio de perguntas, debates e de jogos *on-line* que fazem parte da cibercultura juvenil e da proposta teórico-prática de monitoramento objetivo da AF.

A história interativa parece ter cumprido o objetivo esperado de contribuir para que os estudantes identificassem no personagem Augustinho um modelo com o qual conseguiram extrair características, comportamentos e atitudes para fazê-los repensar sobre os próprios estilos de vida e de aprendizagem, de modo crítico, reflexivo e contextualizado.

Referências

APPLE, Michael. **A educação pode mudar a sociedade?** Petrópolis, RJ: Vozes, 2017.

AZEVEDO, Mário Renato; ROMBALDI, Airton José. O trato pedagógico da saúde na escola: a experiência do Projeto Educação Física. In COPPETI, J. & FOLMER, V. (Org.). **Educação e Saúde no Contexto Escolar** (p. 126). Educação e saúde no contexto escolar [livro eletrônico]. 1ª.ed. Uruguaiana: Universidade Federal do Pampa, 2015.

BANDURA, Albert. Toward a Psychology of Human Agency: Pathways and Reflections. **Perspectives on Psychological Science**, 2018. Disponibilidade em: <http://dx.doi.org/10.1177/1745691617699280>. Acesso em: 13 ago. 2021.

BARBIER, René. **A pesquisa-ação**. Brasília: Liber Livro Editora, 2007.

BETTI, Mauro. Mídias: aliadas ou inimigas da educação física escolar? **Motriz**, v. 7, n. 2, p. 125-129, 2001.

CASTRO, Ângela; SOUSA, A.; ALVES, F.; SOUZA, E.; AZEVEDO, M. Aulas de Educação Física no Projeto Fortaleça sua Saúde: uma análise a partir da perspectiva dos Professores. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 21, n. 2, p. 198, 2016. Brazilian Society of Physical Activity and Health.

CLARK, Noreen M.; ZIMMERMAN, Barry J. A Social cognitive view of self-regulated learning about health. **Health Education Research**, 2014. Disponibilidade em: <http://dx.doi.org/10.1093/her/5.3.371>. Acesso em: 26 ago. 2021.

COLÉGIO PEDRO II. **Projeto Político-Pedagógico Institucional (PPPI)**. Rio de Janeiro, 2018, p. 542.

FERREIRA, Marcos S. Aptidão física e saúde na Educação Física Escolar: ampliando o enfoque. **Rev. Bras. Cienc. Esporte**, v. 22, n. 2, p. 41-54, jan. 2001.

FUNDAÇÃO INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, 2015/IBGE, Coordenação de População e Indicadores Sociais**. Rio de Janeiro: IBGE, 2016. Disponibilidade em: <http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv97870.pdf>. Acesso em: 21 abril 2017.

GIDDENS, Anthony. **Modernidade e Identidade**. Rio de Janeiro: Editora Zahar, 2002.

GOUVÊA, Bruno D. S.; SILVA, Katia R. X. Proposta de ensino de conceitos de saúde nas aulas de Educação Física pela abordagem da teoria social cognitiva. **Motrivivência**, 2019. Disponibilidade em: <http://dx.doi.org/10.5007/2175-8042.2019e59662>. Acesso em: 14 ago. 2021.

GOUVÊA, Bruno S. **Ensinar conceitos de saúde na escola: o processo de construção de uma história-**

ferramenta fundamentada na autorregulação. 207 f. 2017. Dissertação (Mestrado Profissional em Práticas de Educação Básica) – Colégio Pedro II. Rio de Janeiro, 2017.

INTERNATIONAL SOCIETY FOR PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH (ISPAH). **Oito investimentos da ISPAH que funcionam para a atividade física.** Novembro 2020. Disponibilidade em: <https://www.ispah.org/resources/key-resources/8-investments/>. Acesso em: 18 ago. 2021.

LEVINGER, P.; HILL, K. D. The Impact of Mass Media Campaigns on Physical Activity Participation on a Global Scale: Lessons Learned From the COVID-19 Pandemic. **Journal of physical activity & health**, v. 17, n. 9, p. 857–858, 2020.

NÓVOA, Antonio; ALVIM, Yara. Nothing is new, but everything has changed: A viewpoint on the future school. **Prospects**, v. 49, n.1, p. 1–7, 2020. Disponibilidade em: <http://dx.doi.org/10.1007/s11125-020-09487-w>. Acesso em: 27 ago. 2021.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **Construindo a Saúde no Curso de Vida:** conceitos, implicações e aplicação em saúde pública. Washington, D.C.: Organização Pan-Americana da Saúde, 2021. Disponibilidade em: <http://dx.doi.org/10.37774/9789275723029>. Acesso em: 13 ago. 2021.

PALMA, Alexandre; VILAÇA, Murilo M. O sedentarismo da epidemiologia. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 31, n. 2, 2010.

ROSÁRIO, Pedro.; NÚÑEZ, J. C.; e GONZÁLEZ-PIENDA, J. **Auto-Regulação em Crianças Sub-10:** Projecto Sarilhos do Amarelo. Porto Editora, 2007.

UNESCO. Fundação Vale. **Nutrição no esporte.** Brasília. Vol. 8. Num.1. 2013. p.44.

VAREA, Valeria.; GONZÁLEZ-CALVO, G.; GARCÍA-MONGE, A. Exploring the changes of physical education in the age of Covid-19. **Physical Education and Sport Pedagogy**, 2020. Disponibilidade em: <http://dx.doi.org/10.1080/17408989.2020.1861233>. Acesso em: 18 ago. 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. **WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour:** web annex: evidence profiles. World Health Organization: 2020. Disponibilidade em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/336657>. Acesso em: 11 ago. 2021.

XIANG, Mi; ZHANG, Zhiruo.; KUWAHARA, Keisuke. Impact of COVID-19 pandemic on children and adolescents' lifestyle behavior larger than expected. **Progress in cardiovascular diseases**, v. 63, n. 4, p. 531–532, 2020. Disponibilidade em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.013>. Acesso em: 26 ago. 2021.

Recebido em: 30 de novembro de 2022.

Aceito em: 05 de dezembro de 2022.