



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DO NORTE
DO PARANÁ**

Campus Cornélio Procópio

**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENSINO
MESTRADO PROFISSIONAL EM ENSINO**

WAGNER FERNANDES PINTO

**EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO E INTERVENÇÕES ATIVAS
NA PROMOÇÃO DA SAÚDE: ELABORAÇÃO DE UM MATERIAL
ILUSTRADO PARA ESCOLARES DO ENSINO MÉDIO INTEGRADO**

WAGNER FERNANDES PINTO

**EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO E INTERVENÇÕES ATIVAS
NA PROMOÇÃO DA SAÚDE: ELABORAÇÃO DE UM MATERIAL
ILUSTRADO PARA ESCOLARES DO ENSINO MÉDIO INTEGRADO**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ensino da Universidade Estadual do Norte do Paraná – *Campus* Cornélio Procópio, como requisito parcial à obtenção do título de Mestre em Ensino.

Orientador: Prof. Dr. Antonio Stabelini Neto

CORNÉLIO PROCÓPIO – PR
2019

Ficha catalográfica elaborada pelo autor, através do
Programa de Geração Automática do Sistema de Bibliotecas da UENP

FP659e Fernandes Pinto, Wagner
 Exercícios de Alongamento e Intervenções Ativas na
 Promoção da Saúde: Elaboração de um Material Ilustrado
 para Escolares do Ensino Médio Integrado / Wagner
 Fernandes Pinto; orientador Antonio Stabelini Neto -
 Cornélio Procópio, 2019.
 97 p.

 Dissertação (Mestrado em Ensino) - Universidade
 Estadual do Norte do Paraná, Centro de Ciências
 Humanas e da Educação, Programa de Pós-Graduação em
 Ensino, 2019.

 1. Figura 1 - Aspectos Posturais Negativos. 2.
 Figura 2 - Aspectos Posturais Positivos. 3. Figura 3
 - Categorias Prévias. I. Stabelini Neto, Antonio,
 orient. II. Título.

WAGNER FERNANDES PINTO

**EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO E INTERVENÇÕES ATIVAS
NA PROMOÇÃO DA SAÚDE: ELABORAÇÃO DE UM MATERIAL
ILUSTRADO PARA ESCOLARES DO ENSINO MÉDIO INTEGRADO**

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ensino da Universidade Estadual do Norte do Paraná – *Campus* Cornélio Procópio, como requisito parcial à obtenção do título de Mestre em Ensino.

Após realização de Defesa Pública o trabalho foi considerado:

BANCA EXAMINADORA

Orientador: Prof. Dr. Antonio Stabelini Neto
Universidade Estadual do Norte do Paraná – UENP

Prof. Dr. Dartagnan Pinto Guedes
Universidade Norte do Paraná – UNOPAR

Prof. Dr. Lucken Bueno Lucas
Universidade Estadual do Norte do Paraná – UENP

Cornélio Procópio, ____ de ____ de ____.

Dedico este trabalho aos meus pais, Dulcinea e João Batista, a minha esposa Erica Alessandra e ao meu filho Francisco, pelo estímulo incondicional no decorrer dessa trajetória.

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao meu orientador Dr. Antonio Stabelini Neto pela sapiência, amparo, orientação e paciência ímpares no transcorrer de todo o trabalho.

Aos professores Dr. Dartagnan Pinto Guedes UNOPAR – PR e Dr. Lucken Bueno Lucas UENP – PR pelos conhecimentos e vivências de ambos, contribuindo de maneira efetiva na construção da proposta supradita e de meu crescimento profissional e pessoal.

Aos demais professores do Programa de Pós-Graduação em Ensino da Universidade Estadual do Norte do Paraná – PPGEN/UENP por todo o conhecimento ofertado durante as etapas do processo e em meu aprimoramento enquanto docente.

Aos meus pais Dulcinea e João Batista, minhas referências absolutas em educação, esforço, brio, dignidade, coragem, amor e fé.

A minha esposa Erica Alessandra e meu filho Francisco por todo afeto concedido a mim, por compreenderem minhas ausências e, principalmente, a grandeza dessa etapa em nossas vidas.

Aos colegas de turma, pelo compartilhamento de experiências e acolhimento e sorrisos fartos. Deixo também um agradecimento muito especial a Prof. Vanusa Aparecida Ribeiro, por compartilhar de minhas dúvidas e anseios, por me motivar a superar minhas limitações e pelas demonstrações de entusiasmo perante os desafios encontrados.

Agradeço igualmente a meus familiares pelo carinho e ao Instituto Federal do Paraná – IFPR *Campus* Jacarezinho, por me dar as condições necessárias para a realização da pesquisa.

O próprio Senhor irá à sua frente e
estará com você; ele nunca o deixará,
nunca o abandonará. Não tenha medo!
Não se desanime!

Deuteronômio 31:8

PINTO, Wagner Fernandes. **Exercícios de Alongamento e Intervenções Ativas na Promoção da Saúde**: Elaboração de um material ilustrado para escolares do ensino médio integrado. 2019. 97 folhas. Dissertação (Mestrado Profissional em Ensino) – Universidade Estadual do Norte do Paraná, Cornélio Procópio, 2019.

RESUMO

A ausência de tempo para os cuidados com a saúde tem se tornado acentuado nos dias de hoje, no qual o uso desequilibrado de ferramentas tecnológicas e de comportamentos de risco associados a uma rotina laboral e acadêmica intensas tem se apresentado preocupantes. Neste sentido, a Educação Física tem um papel importante para contribuição de melhorias nesse contexto, uma vez que o tema Saúde pode ser abordado em seus conteúdos estruturantes e temas transversais de maneiras variadas. Dessa forma, este trabalho apresentou como proposta a elaboração e aplicação do material ilustrado “Exercícios de Alongamento e Intervenções Ativas na Promoção da Saúde de Escolares do Ensino Médio Integrado”, no qual exercícios de alongamentos foram realizados com o intuito de atender as necessidades identificadas a partir das práticas em laboratórios e oficinas dos cursos técnicos do ensino médio integrado. A proposta foi instituída com base qualitativa, ocorrendo em um conjunto de sete encontros em que estiveram envolvidos 16 alunos, de 14 a 18 anos de idade, matriculados na unidade curricular “Promoção de Saúde no Mundo do Trabalho”, pertencente a disciplina de Educação Física do Instituto Federal do Paraná – IFPR, *Campus Jacarezinho*. Para a análise dos dados aplicou-se a Análise Textual Discursiva, sendo examinados os excertos construídos pelos alunos fundamentados em seus olhares, experiências, composturas e vivências relacionadas aos temas específicos de cada encontro. A vista disso, os resultados demonstraram reflexões significativas em face do que foi indicado pelo material ilustrado em benefício a saúde dos alunos em suas ocupações acadêmicas, nos momentos de convivência coletiva e familiar. Portanto, observou-se que os exercícios de alongamento e intervenções ativas sugeridas aos alunos contribuíram para o seu entendimento rumo ao alcance de um estilo de vida saudável e duradouro.

Palavras-chave: Educação Física. Ensino de Saúde. Exercícios de Alongamento.

PINTO, Wagner Fernandes. **Stretching Exercises and Active Interventions in Health Promotion**: Elaboration of an illustrated material for integrated high school students. 2019. 97 sheets. Dissertation (Professional Master's in Teaching) – Universidade Estadual do Norte do Paraná, Cornélio Procópio, 2019.

ABSTRACT

The lack of time for health care has become more pronounced today, in which the unbalanced use of technological tools and risk behaviors associated with an intense work and academic routine has been worrying. In this sense, Physical Education has an important role to contribute to improvements in this context, since the Health theme can be approached in its structuring contents and transversal themes in different ways. Thereby, this study presented as a proposal the elaboration of the illustrated material “Stretching Exercises and Active Interventions in the Promotion of the Students' Health from the Integrated High School”, in which stretching exercises were performed aiming at responding the needs identified from the practices in laboratories and workshops in the technical courses of the Integrated High School. The proposal was instituted on a qualitative basis, occurring in a set of seven meetings involving 16 students aged 14 to 18 enrolled in the curricular unity “Health Promotion in the World of Work”, belonging to the discipline of Physical Education from the Federal Institute of Paraná - IFPR Jacarezinho Campus. For the data analysis, it was applied the Discursive Textual Analysis, examining the excerpts constructed by the students based on their views, experiences and composure related to the specific themes of each meeting. In view of this, the results presented significant reflections considering what was indicated by the illustrated material in the sake of the students' health in their academic occupations in the moments of collective and family life. Therefore, it was observed that the stretching exercises and active interventions recommended to the students contributed to their understanding towards the reach of a healthy and long-lasting lifestyle.

Keywords: Physical Education. Health Teaching. Stretching Exercises.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Aspectos posturais negativos.	33
Figura 2 – Aspectos posturais positivos.	35
Figura 3 – Categorias prévias especificadas para análise de resultados.	60
Figura 4 – Categoria I, suas subcategorias e unidades de análise de resultados. . .	61
Figura 5 – Categoria II, suas subcategorias e unidades de análise de resultados. .	65
Figura 6 – Categoria III, suas subcategorias e unidades de análise de resultados. .	74

LISTA DE TABELAS E QUADROS

Quadro 1 – Cronograma do Primeiro Encontro.	53
Quadro 2 – Cronograma do Segundo Encontro.	53
Quadro 3 – Cronograma do Terceiro Encontro.	54
Quadro 4 – Cronograma do Quarto Encontro.	54
Quadro 5 – Cronograma do Quinto Encontro.	55
Quadro 6 – Cronograma do Sexto Encontro.	56
Quadro 7 – Cronograma do Sétimo Encontro.	56
Quadro 8 – Códigos representativos para análise dos dados.	59
Quadro 9 – Categoria: Noções Conceituais – Subcategoria: Exercícios de Alongamento – Unidades: Apropriadas, Parcialmente Apropriadas, Inapropriadas.	62
Quadro 10 – Subcategoria: Intervenções Ativas – Unidades: Apropriadas, Parcialmente Apropriadas, Inapropriadas.	62
Quadro 11 – Categoria: Exercícios de Alongamento e Intervenções Ativas em Contribuição a Saúde – Subcategorias: Preparatória – Unidades: Postura, Saúde.	66
Quadro 12 – Subcategoria: Compensatória ou de Pausa – Unidades: Estresse, Mental.	67
Quadro 13 – Subcategoria: Relaxamento – Unidades: Bem Estar, Muscular.	67
Quadro 14 – Subcategoria: Corretiva – Unidades: Correção, Dores.	68
Quadro 15 – Subcategoria: Manutenção ou Conservação – Unidades: Aeróbico, Sedentarismo.	68
Quadro 16 – Subcategoria: Âmbito Particular – Unidades: Atividade Física Regular, Cuidados.	69
Quadro 17 – Subcategoria: Conjectura Global – Unidades: Trabalho, Lesões.	69
Quadro 18 – Categoria: Material Ilustrado – Subcategoria: Atividades – Unidades: Positivo, Negativo.	75
Quadro 19 – Subcategoria: Metodologia – Unidades: Positivo, Negativo.	75

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ATD	Análise Textual Discursiva
BNCC	Base Nacional Comum Curricular
CAPES	Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior
CEDAC	Centro de Educação e Documentação para Ação Comunitária
COEF	Coordenação-Geral do Ensino Fundamental
DORT	Distúrbio osteomuscular relacionado ao trabalho
DPE	Departamento de Políticas de Educação Infantil e Ensino Fundamental
GL	Ginástica Laboral
IF	Instituto Federal
IFPR	Instituto Federal do Paraná
LER	Lesão por Esforço Repetitivo
MEC	Ministério da Educação
NESRA	Associação Nacional de Serviços e Recreação para Empregados dos Estados Unidos
OMS	Organização Mundial da Saúde
PCN	Parâmetros Curriculares Nacionais
PPC	Plano Pedagógico de Curso
PPP	Projeto Político Pedagógico
SEB	Secretaria de Educação Básica
TALE	Termo de Assentimento Livre e Esclarecido
TECLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
UC	Unidade Curricular
UENP	Universidade Estadual do Norte do Paraná
UNESCO	Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura
WHO	World Health Organization

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	15
1 A ESCOLA E SUAS CONTRIBUIÇÕES NA FORMAÇÃO DO INDIVÍDUO	20
1.1 A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR.....	24
1.2 A EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO INTEGRADO.....	27
1.3 EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO E INTERVENÇÕES ATIVAS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE NO ENSINO MÉDIO INTEGRADO.....	29
2 MATERIAL ILUSTRADO COMO PRODUTO EDUCACIONAL	38
2.1 DEFINIÇÕES SOBRE MESTRADO PROFISSIONAL.....	38
2.2 CARACTERÍSTICAS E CONTRIBUIÇÕES DO PRODUTO EDUCACIONAL. .	39
2.3 O PRODUTO EDUCACIONAL ESTABELECIDO COMO UM MATERIAL ILUSTRADO.....	41
3 APORTES METODOLÓGICOS	45
3.1 APORTES METODOLÓGICOS DA PESQUISA.....	45
3.1.1 PARTICULARIDADES DO SISTEMA IF – ENSINO MÉDIO INTEGRADO. .	45
3.1.2 OS PARTICIPANTES DA PESQUISA.....	48
3.1.3 APORTES METODOLÓGICOS DA COLETA DE DADOS.....	49
3.2 APORTES METODOLÓGICOS DA APLICAÇÃO DO MATERIAL ILUSTRADO	50
3.3 APORTES METODOLÓGICOS PARA ANÁLISE DE DADOS.....	57
4 ANÁLISE DOS RESULTADOS	59
4.1 NOÇÕES CONCEITUAIS.....	61
4.1.1 ANÁLISE INTERPRETATIVA.....	63
4.2 EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO E INTERVENÇÕES ATIVAS EM CONTRIBUIÇÃO A SAÚDE.....	65
4.2.1 ANÁLISE INTERPRETATIVA.....	71
4.3 MATERIAL ILUSTRADO.....	74
4.3.1 ANÁLISE INTERPRETATIVA.....	76

5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	78
	REFERÊNCIAS	81
	ANEXO	86
	APÊNDICES	87
•	APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	88
•	APÊNDICE B – TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	91
•	APÊNDICE C – AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA INICIAL	94
•	APÊNDICE D – DIÁRIO DE BORDO	95
•	APÊNDICE E – AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA DE EXTENSÃO	96
•	APÊNDICE F – AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA FINAL	97

INTRODUÇÃO

Vivemos atualmente em uma sociedade que, devido a demanda a ser cumprida em suas atividades laborais, os cuidados com a própria saúde e a prática de atividades físicas regulares tem ocupado um espaço secundário em nossas vidas.

De um modo geral, um dos principais pontos destacados pelas pessoas em relação à falta de atenção com a própria saúde na atualidade é a ausência de tempo para se dedicarem a isso, pois se queixam dos constantes compromissos pessoais e profissionais a serem cumpridos, evidenciando uma população preocupada com o cumprimento de metas como resultados de excelência de suas responsabilidades e deixando a prudência com seu bem estar em segundo plano.

Quanto ao ambiente escolar, em particular com os escolares do ensino médio integrado, o que se pode notar são adolescentes passivos diante das oportunidades práticas trabalhadas à partir dos conteúdos da Educação Física, das atribuições dos cursos que frequentam, e este público tem se mostrado mais preocupado em interagir com o próximo por meio de mídias eletrônicas como celulares, computadores e tablets.

Assim sendo, Guedes e Guedes (2001) nos colocam que investir em ações concretas de atividades físicas para a saúde dos escolares é o mais adequado no decorrer da fase de escolarização.

Outro ponto relevante a ser questionado é a adoção de uma má postura adotada em consequência deste comportamento hipocinético, pois o estudante passa a desconsiderar e a não compreender a importância das práticas de atividades regulares em prol da melhoria de sua disposição por meio de todos os eixos pertencentes à mesma. É válido ressaltar que em decorrência desse comportamento, alguns aspectos prejudicam ao longo do tempo o aprendizado e o rendimento deste aluno, ocasionando falta de concentração, fadiga, dores musculares, descontrole do peso e limitação dos movimentos corporais, implicando negativamente em sua conduta fora desse contexto.

Isso posto, os problemas evidenciados colaboram diretamente para o fomento da reflexão por meio da pesquisa na formação docente, no qual o

Programa de Pós Graduação em Ensino da Universidade Estadual do Norte do Paraná – UENP *Campus* Cornélio Procópio nos atende com uma oportunidade singular voltada ao estudo e compreensão dessa realidade dos escolares do ensino médio integrado e assim, de se desconstruir paradigmas e produzir alternativas e caminhos em concordância com as observações retidas pela minha prática profissional.

Partindo desse pressuposto, o referido trabalho visou estimular a prática regular de atividade física entre os escolares do ensino médio integrado por meio de um material ilustrado de exercícios de alongamento e intervenções ativas na unidade curricular “Promoção de Saúde no Mundo do Trabalho”. Considerou-se para a aplicação do material ilustrado a rotina acadêmica dos estudantes diante do cumprimento das tarefas de seus cursos e suas experiências cotidianas quanto ao incentivo de ações relacionadas à sua saúde habitual e estilo de vida sadio, uma vez que todos esses benefícios agregam não apenas à sua adolescência, mas também aos costumes de boas condutas no decorrer da vida adulta.

Além da disciplina de Educação Física abordar em seus conteúdos vários aspectos do tema transversal Saúde, os exercícios de alongamento e as intervenções ativas colaboram na manutenção de um indivíduo apto e disposto no cumprimento de seus compromissos acadêmicos e sociais. Estas práticas identicamente cooperaram para um trabalho eficiente nas ações executadas nos laboratórios e oficinas dos cursos técnicos integrados em Alimentos, Eletromecânica, Informática e Mecânica do Instituto Federal do Paraná – IFPR *Campus* Jacarezinho onde a pesquisa foi realizada.

Uma parcela dessa responsabilidade se deve aos estudantes não estarem mais ativos como em outros tempos, no qual podemos elencar as atividades laborais estudantis dos cursos técnicos citados e as mídias e jogos eletrônicos como fatores importantes para esses acontecimentos. Assim, Mendes e Leite (2012) argumentam que as novas tecnologias apenas serão significativas no caso de estarem associadas a uma melhoria do bem estar e qualidade de vida do indivíduo.

A partir dos comportamentos identificados, mudanças significativas ocorreram nos tempos atuais na relação de manutenção da própria saúde, em que é possível repararmos que:

Nas últimas décadas têm-se ressaltado a importância da aquisição e da manutenção de hábitos saudáveis direcionados à melhoria da qualidade de vida e da saúde. Prática regular de atividades físicas, alimentação adequada, suficiente horas de sono, uso controlado de bebidas alcoólicas, ausência de tabaco, momentos de lazer, controle emocional e do estresse são hábitos mais estreitamente associados à qualidade de vida e à saúde (GUEDES; GRONDIN, 2002, p. 24).

Mendes e Leite (2012) relatam que “[...] ninguém imaginava que em tão pouco tempo, aproximadamente trinta anos, houvesse uma redução do movimento humano, diminuindo o gasto energético e acelerando o sedentarismo”, e enfatizando que “atualmente, minimizar os efeitos do estilo de vida moderno sobre a saúde dos escolares passou a ser uma preocupação no ambiente escolar” (p. 97). Assim, é importante compreendermos a dimensão disso tudo em nossas vidas, mais precisamente no ambiente educacional, em que:

[...] precisamos transformar a realidade da escola, para que possamos trabalhar com a diferença, com a diversidade, e que isso não seja uma desvantagem, mas um ganho na tentativa de criarmos uma sociedade mais solidária, mais igualitária e com oportunidades para todos (HONORA, 2010, p. 6).

Dessa forma, os mesmos passaram a ter sua confiança e autoestima elevadas, resultando em um aumento de sua produtividade acadêmica e em suas relações pessoais por se encontrarem menos inibidos. Sobre as contribuições dos exercícios de alongamento e intervenções ativas, uma delas caracteriza-se em sua definição como ginástica laboral, Freitas-Swerts e Robazzi (2014, p. 630) destacam que “[...] a GL é uma atividade de prevenção e compensação considerada uma das medidas para o enfrentamento de distúrbios físicos e emocionais [...]”.

Com a preocupação em relação a saúde dos escolares em evidência, a escola tornou-se protagonista diante das questões pontuadas e, tendo os espaços considerados adequados para ações voltadas com este propósito cada vez mais escassos, podemos destacar que:

Grandes concentrações urbanas, redução dos espaços livres, máquinas que nos poupam esforço e a glorificação da vida sedentária como *status* social, criaram o cenário ideal para as doenças associadas à inatividade física, também referidas como

doenças da civilização (NAHAS, 2010, p. 36).

A partir da reflexão destes apontamentos, que se configuraram em nosso contexto como uma problemática de pesquisa, surgiu a inquietação de se argumentar sobre as possíveis carências de cuidados relevantes quanto a saúde dos escolares em suas práticas acadêmicas e de seus hábitos cotidianos, uma vez que as unidades curriculares técnicas são ministradas por docentes específicos, evidenciando um comportamento diminuto em relação a devida prudência com a própria saúde nas ações executadas nos laboratórios e oficinas.

Então, manifestou-se a alternativa da composição de um material ilustrado fundamentado na realidade averiguada junto aos técnicos dos laboratórios e oficinas, como um caminho a ser seguido na assistência, orientação e conscientização dos escolares a favor da prevenção e manutenção de um perfil salubre em suas ocupações estudantis no ambiente escolar e na sua convivência social nos momentos de familiaridade.

Com isso, a partir dos impasses identificados pelos comportamentos de risco citados, traçamos algumas finalidades para essa proposta, tendo como objetivo desenvolver e aplicar um material ilustrado de exercícios de alongamento e intervenções ativas favorecendo escolares do ensino médio integrado da cidade de Jacarezinho, no estado do Paraná.

A formatação da presente proposta apresentou-se em capítulos, de modo que abordaram os seus conteúdos concernentes.

Assim, o 1º Capítulo aborda as incumbências e contribuições da escola e seu papel na formação do indivíduo, as particularidades do ensino médio integrado, a significância da educação física escolar, bem como a mesma intercorre nesse modelo de ensino médio e os efeitos positivos dos exercícios de alongamento e intervenções ativas na promoção da saúde nesse contexto.

O 2º Capítulo se apresenta com apontamentos referentes à elaboração ao produto educacional, definido como um material ilustrado de exercícios de alongamento e intervenções ativas na promoção da saúde para escolares do ensino médio integrado.

No 3º Capítulo, encontram-se os aportes metodológicos da pesquisa, coleta de dados, aplicação do material ilustrado e análise de dados.

O 4º Capítulo contempla esta proposta com a análise dos dados, considerando as observações relatadas pelos participantes por meio dos excertos constatados.

Continuamente, as Considerações Finais nos apresentará de modo global os resultados alcançados por meio da proposta, explicitando as possibilidades a qual a mesma pode se desenvolver.

Ressaltamos que o Diário de Bordo e demais apêndices utilizados na pesquisa de que se trata, nos traz a expressão “Atividades Ginásticas”, sendo que no decorrer de nossa pesquisa foi utilizada o termo “Exercícios de Alongamento”. O ocorrido faz parte de uma atualização da expressão utilizada, sendo que os alunos compreenderam de forma eficiente quando a expressão anterior foi utilizada, vide as respostas explanadas nos excertos.

1 A ESCOLA E SUAS CONTRIBUIÇÕES NA FORMAÇÃO DO INDIVÍDUO

Este capítulo nos traz uma explanação abrangente sobre as particularidades que colaboram na formação do indivíduo, uma vez que esse desenvolvimento ocorre de forma profunda e significativa no ambiente escolar, com contribuições que auxiliam na conquista do entendimento de seu papel nas demandas em que se encontra implicado. Com isso, os tópicos que abordarão os assuntos relevantes ao momento estão definidos como: A Educação Física Escolar; A Educação Física no Ensino Médio Integrado; Exercícios de Alongamento e Intervenções Ativas na Promoção da Saúde no Ensino Médio Integrado.

Diante de todas as transformações que temos acompanhado nos dias de hoje em relação a nossa sociedade e ao comportamento que passamos a adotar diante da mesma, é notório que além de tais mudanças, alguns princípios e conceitos permaneçam íntegros, uma vez que seu intuito é tratar todos de forma imparcial e ofertar oportunidades de maneira igualitária e coerente à população.

Partindo desse pressuposto, faz-se necessário atentarmos-nos de que alguns instrumentos tendem a operar se conciliando com essas mudanças, sem perder seu real sentido e importância. Assim, observamos que a educação tem sido uma dessas ferramentas para construção da cidadania em sintonia com a comunidade. Desta forma, em parceria com a sociedade, é possível o indivíduo habilitar-se para o mundo do trabalho, ampliar seus conhecimentos e ter sua educação assegurada pela família e o Estado (BRASIL, 1988).

Pacheco (2008) nos diz é possível perceber que a educação se origina de diversas situações vivenciadas em diferentes espaços de nosso corpo social, não sendo necessariamente em espaços formais.

A partir da colocação de Biersdorf (2011) e de outros autores, podemos diferenciar dois tipos de educação, onde uma delas é intitulada como formal, com propostas, objetivos e conteúdos elaborados de modo intencional. O autor também destaca a educação classificada como informal, quando esta ocorre naturalmente junto às pessoas que convivemos, nas trocas de experiências, nos trabalhos realizados e em momentos de lazer.

Com isso, podemos considerar as várias experimentações coletivas em favor de uma cultura que favoreça o aprendizado recíproco e o bem estar de

todos os presentes nessa conjuntura (PACHECO, 2008). Todas essas colaborações são relevantes para a formação desse indivíduo, onde este passa a ter uma leitura nítida das competências que o compõe, nas perspectivas quanto ao corpo, intelecto, no campo afetivo e social (CATUNDA; SARTORI; LAURINDO, 2014).

Com a elaboração da Base Nacional Comum Curricular (BNCC) no ano de 2017, é correto afirmar que esta nos contempla com diversas considerações que ressaltam a importância das competências gerais da educação básica, com a finalidade de respaldar valores na transformação da sociedade de forma profícua.

Assim, este instrumento nos é exibido como um “[...] documento plural e contemporâneo, resultado de um trabalho coletivo inspirado nas mais avançadas experiências do mundo” (BNCC, 2017, p. 5).

A vista disso, enumeramos a seguir as competências gerais da educação básica afirmadas por este documento, compromissadas em:

1. Valorizar e utilizar os conhecimentos historicamente construídos sobre o mundo físico, social, cultural e digital para entender e explicar a realidade, continuar aprendendo e colaborar para a construção de uma sociedade justa, democrática e inclusiva.
2. Exercitar a curiosidade intelectual e recorrer à abordagem própria das ciências, incluindo a investigação, a reflexão, a análise crítica, a imaginação e a criatividade, para investigar causas, elaborar e testar hipóteses, formular e resolver problemas e criar soluções (inclusive tecnológicas) com base nos conhecimentos das diferentes áreas.
3. Valorizar e fruir as diversas manifestações artísticas e culturais, das locais às mundiais, e também participar de práticas diversificadas da produção artístico-cultural.
4. Utilizar diferentes linguagens – verbal (oral ou visual-motora, como Libras, e escrita), corporal, visual, sonora e digital –, bem como conhecimentos das linguagens artística, matemática e científica, para se expressar e partilhar informações, experiências, ideias e sentimentos em diferentes contextos e produzir sentidos que levem ao entendimento mútuo.
5. Compreender, utilizar e criar tecnologias digitais de informação e comunicação de forma crítica, significativa, reflexiva e ética nas diversas práticas sociais (incluindo as escolares) para se comunicar, acessar e disseminar informações, produzir conhecimentos, resolver problemas e exercer protagonismo e autoria na vida pessoal e coletiva.
6. Valorizar a diversidade de saberes e vivências culturais e apropriar-se de conhecimentos e experiências que lhe possibilitem entender as relações próprias do mundo do trabalho e fazer escolhas alinhadas ao exercício da cidadania e ao seu projeto de vida, com liberdade, autonomia, consciência crítica e responsabilidade.

7. Argumentar com base em fatos, dados e informações confiáveis, para formular, negociar e defender ideias, pontos de vista e decisões comuns que respeitem e promovam os direitos humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável em âmbito local, regional e global, com posicionamento ético em relação ao cuidado de si mesmo, dos outros e do planeta.
8. Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas.
9. Exercitar a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, fazendo-se respeitar e promovendo o respeito ao outro e aos direitos humanos, com acolhimento e valorização da diversidade de indivíduos e de grupos sociais, seus saberes, identidades, culturas e potencialidades, sem preconceitos de qualquer natureza.
10. Agir pessoal e coletivamente com autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, tomando decisões com base em princípios éticos, democráticos, inclusivos, sustentáveis e solidários (BNCC, 2017, p. 9).

Diante desse apontamento, o ambiente escolar se manifesta como um terreno abundante e próspero para a implementação de ideias e métodos, englobando os docentes e a comunidade num todo, em proveito de uma rotina mais saudável coletivamente (CATUNDA; SARTORI; LAURINDO, 2014).

Isto posto, é notório que a escola contribui com a comunidade por meio de suas ações interativas, culturais, lúdicas e organizacionais, contemplando à localidade algo muitas vezes não encontrado em outros espaços (CATUNDA; SARTORI; LAURINDO, 2014).

Palma et al. (2010) nos coloca que, inicialmente, o espaço educacional favorecia apenas aos declarados nobres, bem abastados e da classe elitizada, não atendendo assim as camadas sociais menos salvaguardadas. Já nos tempos atuais, a escola promove a incorporação de todos os que ali frequentam, proporcionando diálogos acerca de pautas variadas e interesses mútuos.

Dentre eles, os aspectos que norteiam e contribuem para a aquisição de hábitos saudáveis em benefício à qualidade de vida local por meio das disciplinas trabalhadas.

Dessa maneira, destacamos que:

Art. 1º A educação abrange os processos formativos que se desenvolvem na vida familiar, na convivência humana, no trabalho, nas instituições de ensino e pesquisa, nos movimentos sociais e

organizações da sociedade civil e nas manifestações culturais (BRASIL, 1996, p. 7).

A partir disso, “a educação básica tem por finalidades desenvolver o educando, assegurar-lhe a formação comum indispensável para o exercício da cidadania e fornecer-lhe meios para progredir no trabalho e em estudos posteriores” (BRASIL, 1996, p. 14).

Tendo tais benefícios garantidos por lei em prol de seu crescimento pessoal e profissional, torna-se possível ao cidadão um entendimento mais preciso quanto ao seu papel dentro da sociedade, os reflexos positivos que suas ações podem lhe proporcionar e aos demais, transformando-o em alguém mais esclarecido de todas as suas potencialidades.

Como consequência positiva dessas ações, este se converte em um mosaico de referência no círculo em que faz parte, em um indivíduo hábil e qualificado não somente para o mercado, mas para o mundo do trabalho (PACHECO, 2008).

Em decorrência disso, nota-se que, “o ser humano é entendido, aqui, como social, histórico, inacabado e, portanto, em constante transformação” (MARÇAL, 2006, p. 11). Outrossim, é correto reconhecer que essas mudanças edificantes iniciam-se primariamente no ensino básico, trabalhando com a pessoa do ensino infantil ao fundamental, com relevância nos conceitos físicos, mentais e sociais (BRASIL, 1996).

Posteriormente, nos é admitida essa virtude no decorrer do ensino fundamental, atualmente transcorrendo em um período de nove anos, destacando que “essa qualidade implica assegurar um processo educativo respeitoso e construído com base nas múltiplas dimensões e na especificidade do tempo da infância, do qual também fazem parte as crianças de sete e oito anos” (BRASIL/MEC/SEB/DPE/COEF, 2004, p. 15).

Sobre essas conquistas, Brasil (1996) enfatiza uma investigação detalhada dos saberes do ensino fundamental, sua aptidão ao mundo do trabalho, enquanto ser social e um entendimento das ciências de modo teórico e prático. Dentre os saberes, valores, habilidades e outros pontos que são aperfeiçoados no âmbito educacional, as ciências estão a orientar muito do que constitui a composição desta individualidade.

Temos então nesse universo de ensino a perspectiva de formação de um sujeito preparado e inteligente quanto a tudo que o circunda e lhe acrescenta, desde a fase inicial de sua aprendizagem no ensino infantil e fundamental, quando tais complementos lhe favorecerão no decorrer do ensino médio, tornando-o um adulto instruído e disposto derivado de suas valências.

Assim, destacamos que o indivíduo em seu conceito biopsicossocial poderá se desenvolver de modo satisfatório no ensino médio integrado alicerçado no que apresenta a proposta de pesquisa em questão, dado que as tarefas da escola técnica federal abordada cumprem com o intuito de ações voltadas à promoção da sua saúde, colaborando para que o mesmo mantenha sua consciência de forma duradoura e inalterável.

1.1 A Educação Física Escolar

A disciplina de Educação Física encarrega-se de responsabilidades e significados ímpares, oferecendo no contexto educacional seus conhecimentos pertencentes aos enunciados que lhe dizem respeito (CATUNDA; SARTORI; LAURINDO, 2014). Entre os seus objetivos estão o da promoção do lazer, a interdisciplinaridade das áreas, o estímulo as habilidades motoras, aceitação às diversidades e aplicabilidade das novas tecnologias junto aos seus conteúdos (CATUNDA; SARTORI; LAURINDO, 2014).

Inicialmente, temos os Conteúdos Estruturantes já tradicionais relacionados à disciplina de Educação Física no âmbito escolar apresentados como Dança, Esporte, Ginástica, Jogos e Lutas (MARÇAL, 2006). Diante desse pressuposto, é importante ressaltar a incumbência de cada um dos conteúdos estruturantes elencados, uma vez que os mesmos determinam os caminhos e diferentes possibilidades de aprendizagem, bem como suas particularidades voltadas às atividades corporais.

Dessa maneira, a Dança pode ser definida como uma expressão corporal ou comunicação gestual do indivíduo sendo ou não decorrente de uma ação sonora, podendo ser praticadas a partir de estímulos rítmicos ou mesmo jogos com a utilização de músicas. Já os Esportes apresentam-se com regras próprias e regras oficiais, no universo amador e profissional, organizados por suas respectivas

federações de acordo a modalidade apresentada. Quanto aos diferentes estilos de Ginástica, esta se compõe de atividades de expressão corporal com propósitos variados, como na preparação para a realização de outras modalidades, em colaboração no aspecto salubre do praticante, de forma lúdica, recreativa de caráter competitivo. Com uma possibilidade mais ampla na execução de suas determinantes, os Jogos podem ser adaptados de acordo com uma série de condições, como local, material e componentes, considerando também a realidade em que o mesmo esteja sendo aplicado como na forma de passatempo, em festividades regionais ou escolares. Por fim, as Lutas se colocam como práticas realizadas contra um oponente, respeitando as regras pertinentes a mesma e fazendo com que prevaleça a disciplina e o respeito mútuo, como nas brincadeiras de empurra-e-puxa ou esportes como taekwondo ou capoeira (NACIONAIS, 2000).

Em um segundo momento, dispomos dos chamados Temas Transversais, intitulados como Ética, Pluralidade Cultural, Meio Ambiente, Saúde, Orientação Sexual, Trabalho e Consumo (BRASIL, 1998).

É importante considerarmos diferentes fatores sociais para elucidar o tema Saúde, como “[...] resultante das condições de alimentação, habitação, renda, meio ambiente, trabalho, transporte, emprego, lazer, liberdade, acesso e posse de terra e acesso aos serviços de saúde” (ROSAS, 1986, p. 4).

O tema Saúde pode ser classificado como “[...] uma condição humana que apresenta três dimensões: a física, a social e a psicológica” (DE MATTOS, 2007, p. 43). Quanto a definição que mais se aplica dentro do contexto atual em relação ao tema Saúde, a Constituição da Organização Mundial de Saúde o define como “[...] um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença, não é um ‘estado estável’, que uma vez atingido possa ser mantido” (WHO, 1946, p. 1).

Quanto às muitas atribuições da Educação Física escolar em relação ao tema Saúde, tão próximos e derivando dos assuntos que os integra, é importante destacarmos que:

Dessa forma, a preocupação e a responsabilidade na valorização de conhecimentos relativos à construção da autoestima e da identidade pessoal, ao cuidado do corpo, à nutrição, à valorização dos vínculos afetivos e a negociação de atitudes e todas as

implicações relativas à saúde da coletividade, são compartilhadas e constituem um campo de interação na atuação escolar (PCN, 1998, p. 36).

Como consequência, notamos um modelo exigido pela mídia como o mais adequado e válido, quando na verdade o discente passa a ter este avanço aperfeiçoado a médio e longo prazo, não somente pela prática, mas por todo o seu entendimento de modo particular e coletivo. Com isso, sucede-se uma harmonização de diálogos que venham a despertar a consciência dos escolares sobre os inúmeros apontamentos vinculados a esse cenário.

No decorrer de toda essa comunicação, temos o professor como um mediador, “[...] possibilitando a aquisição das competências e habilidades necessárias à participação em atividades físicas e esportivas dentro e fora do ambiente escolar, incorporando essas experiências ao seu estilo de vida” (CATUNDA; SARTORI; LAURINDO, 2014, p. 21).

Dessa forma, o profissional de Educação Física por meio do planejamento de suas aulas, tem a responsabilidade de fazer com que as ações práticas venham acompanhadas das bases teóricas, dando significado ao desenvolvimento do aluno, fazendo com que este mantenha um comportamento participativo nas atividades, uma vez que a abrangência dos assuntos é rica e extensa.

Nessa esfera, o tema “saúde” tem uma incumbência muito importante, pois “se pretende prestar serviços à educação social dos alunos e contribuir para uma vida produtiva, criativa e bem sucedida, a Educação Física encontra, na orientação pela educação da saúde, um meio de concretização de suas pretensões” (NACIONAIS, 2000, p. 34).

Por conseguinte, a partir do momento em que os escolares entendam que as ofertas dos conteúdos da Educação Física postas em prática por intermédio de atividades são voltadas a melhoria direta e considerável de sua condição física e mental, estes alcançarão um estado salubre superior ao já encontrado proveniente de seus hábitos identificados até o momento, orientando-os na conservação desse bom comportamento.

A seguir, estará evidenciada como a disciplina de Educação Física transcorre no ensino médio integrado, abrangendo com seus objetos as

necessidades dos cursos técnicos que serão agraciados mediante esta proposta aos escolares em suas ações.

1.2 A Educação Física no Ensino Médio Integrado

As alternativas que esta disciplina tem de contribuir na instrução do estudante sobre bem estar, qualidade de vida, prevenções, patologias e enfermidades são muitas, como por exemplo, no combate às doenças ocupacionais (CATUNDA; SARTORI; LAURINDO, 2014).

Assim, é sabido que por intermédio das aulas de Educação Física, inúmeros benefícios são apresentados para que os escolares mantenham-se aptos e preparados para as suas funções no seio escolar, familiar e social.

Manifesta-se evidente que “neste sentido, a Educação Física é o principal componente curricular a abordar essa temática, ao incentivar os alunos a prática de atividades físicas como elementos motivadores de uma vida saudável [...]” (CATUNDA; SARTORI; LAURINDO, 2014, p. 29).

Temos então, a oportunidade de levantarmos questionamentos sobre a contextura das atividades nas aulas de Educação Física que se atentarão à saúde do aluno, tendo em vista que “a escola é o ambiente ideal para a construção de conhecimentos relacionados à promoção de saúde na perspectiva do desenvolvimento de um estilo de vida ativo” (CATUNDA; SARTORI; LAURINDO, 2014, p. 29).

O compromisso por parte das aulas de educação física escolar em oferecer ao aluno uma cultura que lhe traga tamanho amparo de conhecimento sobre seu corpo, também é compartilhado com as diferentes disciplinas que são ministradas nessa instituição educacional.

Assim, as aulas de Educação Física na escola onde a pesquisa será implementada tem muito a acrescentar à partir de seus conteúdos estruturantes, em prol de conscientizar o aluno e contribuir na expansão de sua sabedoria como um todo.

Entre suas contribuições estão o entendimento do organismo por completo, aquisição de melhora das potencialidades físicas e autonomia nas

escolhas das ações em proveito da conservação de uma boa saúde (NACIONAIS, 2000).

No IFPR *Campus* Jacarezinho, a ideia de unidades curriculares igualmente abrangendo a disciplina de Educação Física tem se demonstrada próspera, uma vez que os temas referentes à atividade física, estilo de vida salubre e saúde de um modo geral transitam constantemente dentro de todas as unidades curriculares dessa ciência, sendo que cada uma delas se refere a um ou mais conteúdos estruturantes ou temas transversais.

Um ponto relevante é o estabelecimento de parcerias com outros órgãos públicos e profissionais de diversas áreas, o que tem gerado frutos a favor da instituição e das aulas de Educação Física de forma apreciável, em que os futuros formandos passam a ter uma visão mais sistêmica do mundo do trabalho, preparando-os para as circunstâncias que em breve encontrarão.

Dessa forma, muitas reflexões nos trazem previamente um conjunto de argumentos legítimos quanto à promoção da saúde no ensino médio integrado pela educação física escolar. Catunda, Sartori e Laurindo (2014) evidenciam a importância de ampararmos os escolares quanto ao entendimento do próprio corpo, de suas limitações, aptidões e bons hábitos voltados para o ganho de um estilo de vida sadio. Quando passamos a tratar no tocante do ensino médio integrado, é preciso entender um pouco mais do enquadramento que este se encontra, percebendo que além de todos os componentes de base que o constitui, a conjuntura adicional a estes referem-se aos cursos técnicos que encontram-se disponibilizados.

Com isso, tendo o devido entendimento do que aborda os cursos técnicos integrados em Alimentos, Eletromecânica, Informática e Mecânica no local em que a proposta se aplica, é possível a execução de ações relacionadas à unidade curricular intitulada Promoção de Saúde no Mundo do Trabalho.

O próximo item nos mostra quais e como as ações serão aplicadas na respectiva unidade curricular, levando-se em consideração as carências encontradas nos hábitos quanto aos cuidados com a própria saúde e da possibilidade de adoção de novos costumes em diferentes ambientes.

1.3 Exercícios de Alongamento e Intervenções Ativas na Promoção da Saúde no Ensino Médio Integrado

Apesar de todos os pontos positivos sobre o que é benéfico à saúde dentro e fora do universo de aprendizagem, temos no presente momento em nossa sociedade nos deparado com alguns fatos e comportamentos que vão contra o que idealizamos como ideal voltado a toda nossa uniformidade.

Com a ausência de locais de entretenimento, nos deparamos da mesma forma com a falta de tempo hábil para “cuidar” da saúde e com o uso exacerbado das tecnologias que conduzem para o sedentarismo, estresse e hábitos alimentares prejudiciais (BRASIL, 1998).

Partindo desse pressuposto, é possível observarmos que:

Estudos recentes têm procurado oferecer importantes subsídios quanto às vantagens de ser suficiente e adequadamente ativo, ao ponto de considerar o comportamento sedentário e a inatividade física como os principais fatores de risco predisponentes ao surgimento e ao desenvolvimento de inúmeras disfunções crônico-degenerativas (GUEDES; ARAÚJO, 2017, p. 12).

Dentro dessa abordagem, há uma indagação sobre o tempo que o adolescente tem dedicado não apenas ao manuseio dessas tecnologias, mas igualmente na não realização de atividades físicas regulares e, assim sendo, deixando de cuidar de sua vitalidade e adotando um estilo de vida impróprio, uma vez que é possível identificar seus proveitos e, por conseguinte, seus malefícios devido ao uso descomedido desses equipamentos e de sua passividade quanto ao ato de se exercitar.

Com base nessa reflexão, evidenciamos outros elementos transversais expressados por intermédio do que oferta o IFPR – *Campus Jacarezinho*, como característica dos cursos a serem abordados ministrados no ensino médio integrado e todo o aparato tecnológico que gozam.

Assim, reiteramos que a tecnologia está inclusa no ensino, pesquisa e extensão, confirmando-se como um ponto que supera as técnicas ali promovidas e se amplia diante de conceitos como o econômico e social (PACHECO, 2008).

Com isso, algumas inquietudes são assertivas no sentido de atentarmos-nos para a boa formação acadêmica e social desse aluno. Então, torna-se preciso considerar as necessidades que o mundo do trabalho requisita atualmente, a forma com que os conteúdos precisam ser trabalhados no transcorrer de sua formação e de como os mesmos zelam pela plenitude de sua condição física e mental.

Tais responsabilidades inclinadas ao ensino médio refletem na preparação básica do aluno em seus respectivos cursos para o mundo do trabalho, tornando viável a evolução de habilidades em prol de sua inserção de maneira participativa, crítica e consciente em um cenário laboral repentino e intrincado, o que fomenta os currículos acadêmicos a se organizarem com o desígnio de:

- explicitar que o trabalho produz e transforma a cultura e modifica a natureza;
- relacionar teoria e prática ou conhecimento teórico e resolução de problemas da realidade social, cultural ou natural;
- revelar os contextos nos quais as diferentes formas de produção e de trabalho ocorrem, sua constante modificação e atualização nas sociedades contemporâneas, em especial no Brasil; e
- explicitar que a preparação para o mundo do trabalho não está diretamente ligada à profissionalização precoce dos jovens – uma vez que eles viverão em um mundo com profissões e ocupações hoje desconhecidas, caracterizado pelo uso intensivo de tecnologias –, mas à abertura de possibilidades de atuação imediata, a médio e a longo prazos e para a solução de novos problemas (BNCC, 2017, p. 465).

Sobre esta conjuntura relacionada ao mundo do trabalho, o mesmo é conhecido pelas doenças ocupacionais que se encontram presentes perante o cumprimento de seus encargos, uma vez que diversos princípios podem contribuir para a adoção de costumes pouco indicados aos alunos. Destarte, alguns comportamentos se enquadram como exemplos, os quais podemos citar os maus hábitos posturais em relação às circunstâncias ergonômicas, a prática costumeira do que chamamos de lazer passivo e, conseqüentemente, o tempo insuficiente para a prática de atividade física regular e sequer de costumes saudáveis que dizem respeito à própria saúde.

Por mais que a escola como um todo e as aulas de Educação Física cumpram com suas obrigações na propagação das mais diferentes temáticas em

relação aos seus conteúdos, neste caso especificamente os relacionados à saúde, é certo que temos que levar em consideração uma mudança comportamental expressiva que tem acometido os adolescentes na atualidade.

Se há algum tempo o uso de materiais tecnológicos eram restritos somente para disciplinas específicas, como os computadores nas aulas de Informática, hoje a maioria da população tem acesso à internet e, por meio de seus smartphones, tablets e televisões, mantém contato em tempo real com qualquer outro indivíduo através das redes sociais, e-mails, aplicativos de trocas de mensagens e tomando conhecimento dos acontecimentos globais por meio do noticiário televisivo ou *on-line*.

Assim, partindo das considerações feitas e contextualizando de um modo geral, algumas ferramentas e produtos são exemplos do que podem causar problemas à saúde, favorecendo o pouco gasto energético e por poupar energia muscular em suas atividades, como pelo mal uso de toda a tecnologia e objetos disponíveis em nossos tempos, onde podemos citar:

- O telefone, agora de acesso cada vez mais popular;
- Os veículos automotores e seus equipamentos mecânicos e eletroeletrônicos presentes nos modelos mais recentes;
- Os drive-ins, em bancos, lanchonetes, cinemas, agências de correios etc.;
- Os elevadores, escadas rolantes e esteiras rolantes;
- O controle remoto em geral: para televisores, portões, cortinas e até forno de micro-ondas;
- A internet, com seus *shoppings* virtuais, banco eletrônico ou *home banking*, correio eletrônico etc.;
- Os jogos eletrônicos, que vem substituindo as brincadeiras infantis e jogos ao ar livre (NAHAS, 2010, p. 37).

De modo positivo, as possibilidades são inúmeras quanto ao uso das ferramentas citadas anteriormente em auxílio ao ensino dos objetos apresentados, inclusive no reconhecimento de uma transformação comportamental em relação ao ambiente social usual, onde a era digital tem impactado consideravelmente o estilo de vida do público citado.

Considerando a abrangência da era digital, é possível reconhecer que “a revolução tecnológica e a globalização atingiram todos os países e mercados, levando os países do chamado Terceiro Mundo a um intenso processo de

transformação, tanto nos aspectos econômicos quanto nos culturais” (ARAÚJO E PILLOTO, 2013, p. 23).

Esse comportamento tem mudado consideravelmente o modo de agir dos adolescentes também no âmbito escolar, em que o acesso aos dispositivos e as informações em rede são imediatas e constantes, resultando em um tempo maior quanto ao contato com o mundo tecnológico. Atualmente, todas as disciplinas na esfera educacional fazem uso de ferramentas *high-tech* e, conseqüentemente, com a Educação Física não é diferente.

“Para tanto, o trabalho com os meios de comunicação dentro das aulas de Educação Física poderia significar maior interação aluno/professor por meio do intercâmbio de informações, otimizando o aprendizado” (DOS SANTOS DINIZ et al., 2012, p. 184).

Na disciplina em questão, por exemplo, as mídias podem sim ser utilizadas e, paralelo à todo o propósito aplicado ao seu uso, contribuir na conscientização dos estudantes quanto à necessidade de se manterem participativos e frequentemente ativos nas atividades facultadas.

Algumas dificuldades ocorrerão no início da utilização dessa estratégia, destacando a necessidade de se realizar uma organização preliminar junto ao quadro docente em aprimoramento das técnicas a serem utilizadas (DOS SANTOS DINIZ et al., 2012).

Sendo assim, tendo em vista todas as considerações assertivas notadas sobre o manuseio consciente dos mais distintos aparatos tecnológicos anteriormente citados, sendo estes utilizados dentro ou fora do quadro pedagógico pelos adolescentes, se faz pertinente levantarmos apontamentos preventivos às conseqüências causadas pelo excesso no uso descomedido de tais objetos.

Assim, a preocupação com a saúde e qualidade de vida dos adolescentes em geral no tocante à temática de que se trata, faz com que a escola tenha uma participação legítima em suas orientações voltadas à prudência e conservação dos hábitos saudáveis estimulados até nesse instante.

Dessa maneira, existe a evidenciação por meio de pesquisas realizadas que:

Importantes estudos têm procurado destacar que hábitos de prática da atividade física, incorporados na infância e na adolescência,

possivelmente possam transferir-se para idades adultas. Acompanhamentos longitudinais sugerem que adolescentes menos ativos fisicamente apresentam maior predisposição a tornarem-se adultos sedentários (GUEDES et al., 2001, p. 188).

Por isso da intenção de se estimular cada vez mais os adolescentes para as práticas de atividades físicas de forma habitual, não visando suas vantagens apenas no presente, mas servindo de referência para a manutenção de hábitos saudáveis na vida adulta (GUEDES, 2001). Vale destacarmos que não são poucas as consequências em detrimento ao bem estar desse adolescente em função de uma conduta imoderada quando de posse de tais tecnologias, pois não somente o seu estado físico fica exposto a um risco notável quanto sedentário, mas também a sua saúde fisiológica, mental e emocional.

De acordo com Guedes e Araújo (2017), considera-se comportamento sedentário as ações feitas nas posições sentadas ou deitadas, não aumentando os gastos de energia para além dos níveis de repouso.

Dentre os perigos latentes, Eisenstein e Estefenon (2011) nos realçam a fadiga ocular e vermelhidão nos olhos, desordem relacionada ao sono com dificuldade produtiva e intelectual, alterações auditivas, baixa no gasto de calorías em função da inatividade física, aumento do tempo inerte entre outros. Demais apontamentos prejudiciais podem ser elencados, vide figura a seguir:

Figura 1 – Aspectos Posturais Negativos



Fonte: Rede e-Tec Brasil (MEC/IFPR, 2011, p. 69).

Um posicionamento inadequado no que tange à postura corporal, por meio de situações de descuido ou imprudência são fatores a serem apontados como procedimentos de risco devido a hábitos equivocados, levando a distúrbios, dores, lesões e demais transtornos por vícios recorrentes, como pudemos observar na figura acima.

Eisenstein e Estefenon (2011) nos apresentam outros pontos negativos como a hipercifose, excesso de peso, as Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e as Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho (DORT).

Dentro desse contexto, é importante nos atentarmos que:

Em razão dos jovens na idade escolar raramente apresentar sintomas associados às doenças degenerativas, tem-se investido muito pouco em sua formação escolar quanto à adoção de hábitos de vida que possa inibir no futuro o aparecimento dessas doenças (GUEDES, 1999, p. 1).

Tanto a LER quanto a DORT possuem ligação direta quanto à saúde do adolescente, uma vez que o mesmo demonstra passar muito tempo usufruindo de smartphones, computadores e outros utensílios, sejam para se relacionarem virtualmente em uma rede com outras pessoas ou nos trabalhos pertencentes às atividades e compromissos acadêmicos, já que nas aulas os aparelhos podem ser operados de acordo com a necessidade e metodologia aplicada pelo docente em sua unidade curricular.

Ressaltamos assim a necessidade de compreensão dos estudantes quanto ao conceito correto do termo Saúde, em que “[...] não basta apenas não estar doente para se ter saúde, é preciso apresentar evidências ou atitudes que afastem ao máximo os fatores de risco que possam precipitar o surgimento das doenças” (GUEDES; ARAÚJO, 2017, p.18).

Então, se faz oportuna a conscientização do manuseio ciente e salubre em prol da prevenção às doenças ocupacionais e maus hábitos, sejam eles físicos ou psíquicos, de forma individual ou coletiva, onde as unidades curriculares dos conteúdos estruturantes da Educação Física dispõe de uma atribuição substancial em favor da inteiração, prevenção e manutenção do estado qualificado e salutar do estudante, como caracterizado na figura a seguir:

Figura 2 – Aspectos Posturais Positivos



Fonte: Rede e-Tec Brasil (MEC/IFPR, 2011, p. 74).

Partindo desse pressuposto, incluso ao conteúdo estruturante Ginástica, enfatizamos uma de suas vertentes denominada Ginástica Laboral, podendo esta ser diluída em exercícios de alongamento e intervenções ativas nessa proposta, atendendo satisfatoriamente todos os estudantes com a oferta de uma prática de atividade física em provento à boa disposição de suas aptidões, abrangendo os exercícios escolares de modo teórico e prático voltados ao mundo do trabalho.

Com isso, permite-se a compreensão do termo Ginástica Laboral como um planejamento de uma série de atividades direcionadas ao lazer e a saúde do trabalhador, sendo exercidas em anexo ao expediente de trabalho (MENDES; LEITE, 2012). A NESRA – Associação Nacional de Serviços e Recreação para Empregados dos Estados Unidos coloca a Ginástica Laboral como uma:

[...] prática voluntária de atividades físicas realizadas pelos trabalhadores coletivamente dentro do próprio local de trabalho durante sua jornada diária que, por meio de exercícios específicos, tem como meta prevenir e/ou amenizar as doenças decorrentes da atividade que desempenham (OLIVEIRA et al., 2007, p. 1).

A prática também visa a prevenção de lesões e quaisquer outros acometimentos frutos de um estímulo contínuo, podendo ser uma limitação óssea ou muscular que cause alguma limitação ao sujeito no desempenho de seu ofício, seja no trabalho ou antecedendo uma atividade no âmbito estudantil.

Acerca de suas classificações, cada uma se justifica de acordo com a sua finalidade no atendimento ao praticante, corroborando com o indivíduo de maneira distinta e eficiente.

Assim, como fundamentação dos exercícios de alongamento e intervenções ativas que irão compor o material ilustrado, tem-se a Ginástica Preparatória ou de Aquecimento, cumprida antes do início do período de trabalho, atendendo no aquecimento de toda a musculatura a ser solicitada e um aumento no grau de concentração e alerta. Em uma segunda etapa, encontra-se a Ginástica Compensatória ou de Pausa que acontece no decorrer do trabalho, com a proposta de cessar a constância nas atividades realizadas com foco na sobrecarga psicológica, na postura e demais esforços. Contribui assim para o descanso mental, sociabilidade com indivíduos de outros setores ou salas e redução da tensão nos grupos musculares. Em outra circunstância, compreende-se a Ginástica de Relaxamento como aquela que é efetuada no encerramento do expediente, tendo como benfeitoria o relaxamento físico e psíquico, a redução da exaustão e atenuação do estresse (BRANCO, 2015).

Quanto à Ginástica Corretiva, esta tem o propósito de nivelar algum grupo muscular ou articular caso estes se encontrem descompensados, por meio de exercícios para revigorar os músculos mais insuficientes e ampliar o alcance dos mais limitados. Por ser uma prática que demanda maior tempo em sua efetuação, considerando que o indivíduo pode praticá-la fora do seu local de ofício, entende-se que a Ginástica de Manutenção ou Ginástica de Conservação tem como objetivo manter de forma harmoniosa as funções fisiológicas da pessoa, com foco na prevenção e recuperação de doenças como sedentarismo, obesidade e diabetes, consideradas crônico-degenerativas (MENDES; LEITE, 2012).

No ambiente educacional em que ocorrerá a aplicação da proposta no ensino médio integrado nos cursos técnicos em Alimentos, Eletromecânica, Informática e Mecânica, é fundamental uma leitura dos aspectos comportamentais dos escolares atendidos, de seus hábitos quanto à sua saúde interna e

externamente ao espaço escolar e com isso, ressaltar a importância que o emprego dos exercícios de alongamento e as intervenções ativas ofertarão em privilégio ao bem estar e qualidade de vida de seus praticantes.

Outras técnicas podem compor o planejamento das ações a serem aplicadas, como as relacionadas à música e dança, com pequenos objetos para assistir nas movimentações lúdicas e na aplicação de práticas recreativas, o que deixará os estudantes frequentemente mais ativos e entendedores de suas limitações e potencialidades.

Toda essa leitura que os escolares passam a ter de se habituarem às práticas de atividades físicas regulares estimuladas pelos exercícios de alongamento e pelas intervenções ativas, os auxiliam tanto no êxito de suas incumbências acadêmicas quanto em um modo de vida favorável, na qual outras questões carecem ser abordadas quando tratamos do contexto adolescente.

Guedes (1999) nos traz uma reflexão de que é possível na educação física escolar a abordagem de fundamentos teóricos e práticos voltados a auxiliar os escolares na aquisição de conhecimento sobre saúde, estimulando-os a praticar atividades físicas com assiduidade na adolescência que contribuirão futuramente em uma vivência adulta favorável.

Por mais que seus costumes e estilo de vida sejam todos diferenciados em relação às pessoas de outras faixas etárias, as colaborações das atividades e intervenções aplicadas se estendem igualmente para fora do campo escolar, na informação e conscientização deste sobre outros riscos à sua saúde, que se apresentam sendo prejudiciais tanto em relação a inatividade física quanto ao uso descomedido das tecnologias atuais.

À frente de todo esse enquadramento, a construção de um produto educacional direcionado a promoção da saúde desses escolares é pertinente, pois serão considerados os apontamentos em relação à realidade acadêmica dos propósitos da unidade curricular que estão matriculados, a associação dos benefícios das práticas atreladas às dinâmicas dos cursos técnicos ao qual pertencem, os comportamentos de risco dos escolares em sua esfera cotidiana e as vantagens que o material ilustrado a ser relatado no capítulo a seguir trará em benefício à saúde dos estudantes de forma biopsicossocial.

2 MATERIAL ILUSTRADO COMO PRODUTO EDUCACIONAL

O respectivo capítulo nos apresenta como propósito os apontamentos que formam o alicerce da elaboração do material ilustrado de exercícios de alongamento e intervenções ativas em sua totalidade, notabilizando o seu alcance em direção à conscientização da importância de uma rotina salubre a ser adotada pelos escolares em seus ofícios acadêmicos e em comunidade.

Assim, para a constituição deste capítulo, sua estrutura estará sendo denotada pelos pontos elencados a seguir: Definições Sobre o Mestrado Profissional, Características e Contribuições do Produto Educacional e O Produto Educacional Estabelecido Como Um Material Ilustrado.

Então, a partir das circunstâncias relatadas no capítulo anterior quanto aos comportamentos de risco identificados nos estudantes adolescentes do ensino médio integrado da escola técnica federal mencionada, fica evidente da relevância de uma abordagem mais ampla sobre os cuidados para com a saúde dos estudantes, tornando-os indivíduos entendedores de suas aptidões de modo saudável, contribuindo assim em suas relações sociais e na inserção ao mundo do trabalho.

Em decorrência da postura frequente que de maneira espontânea o público dessa idade adquire, a escola tem a capacidade de ofertar manifestações práticas que podem transformar ações de real perigo a saúde, como a estafa após um dia inteiro de estudo/trabalho, a predominância de um comportamento sedentário nas horas vagas, o uso desmedido de quaisquer equipamentos tecnológicos e o tempo livre não sendo utilizado de modo prazeroso e benéfico.

2.1 Definições Sobre o Mestrado Profissional

Assim, um olhar aprofundado em identificar os pontos mais acentuados parte de um docente amparado por propostas que lhe auxiliam em um conhecimento aprofundado do contexto a ser examinado, este denominado ensino médio integrado. Assim, diante do referido trabalho, é notável destacarmos o Mestrado Profissional como um cenário rico e enaltecido à formação docente na disciplina de Educação Física.

Dentro dessa conjuntura, temos a definição de Mestrado Profissional evidenciada desse modo:

O Mestrado Profissional (MP) é uma modalidade de Pós-Graduação *stricto sensu* voltada para a capacitação de profissionais, nas diversas áreas do conhecimento, mediante o estudo de técnicas, processos, ou temáticas que atendam a alguma demanda do mercado de trabalho (CAPES, 2018, p. 1).

Ainda neste contexto, o Mestrado Profissional se apresenta com a finalidade de valorizar a formação docente direcionada as questões que envolvam ensino-aprendizagem, o planejamento educacional e os demais elementos pertencentes a comunidade acadêmica (MOREIRA, 2004).

Partindo dos pressupostos salientados, temos uma gama de concepções e estratégias que nos direcionam a um trabalho expressivo, apontado para a conscientização desse sujeito quanto às exigências do ambiente educacional frequentado por ele. E na disciplina de Educação Física do ensino médio integrado isso tudo não é diferente, pois seus conteúdos possibilitam que o estudante assimile os enunciados que serão trabalhados e os intuitos de cada um em específico, por meio de diferentes didáticas e materiais.

Com isso, o Mestrado Profissional nos apresenta uma formação docente capaz de promover uma análise sobre as atividades desenvolvidas nos locais em que as aulas ocorrem e sistematizar um produto educacional que se dispõe a amenizar as carências encontradas pelos docentes, como mais uma opção de objeto didático (FREIRE et al., 2016).

2.2 Características e Contribuições do Produto Educacional

As contribuições de um produto educacional não estão apenas em suas aplicações, mas inclusive na composição da formação docente, pois a pesquisa para que este seja edificado é fundamental para a melhoria do ato de ensinar e reparar as dificuldades investigadas e constatadas. Leodoro e Balkins (2010, p. 1) nos frisam sobre o produto educacional, em que este “[...] é um artefato de ensino transacional, no sentido de que é pessoal, pertence ao contexto de quem o elaborou, mas é aberto às adaptações e às novas interpretações”.

Desta forma, defronte ao aperfeiçoamento do profissional e, tendo como resultado a geração de um produto educacional que será aplicado em seu âmbito escolar, é correto alegar que é impossibilitado o ensino sem pesquisa e a pesquisa sem ensino, pois estes se encontram alinhados, promovendo o conhecimento ao docente e a transmissão do mesmo para adiante (FREIRE, 1996).

Assim sendo, temos como parâmetro a caracterização dos produtos ou tecnologias educacionais feitas pela CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior), em que são apresentados todos os modelos indicados como adequados para a constituição dos mesmos, podendo ser:

1. Mídias educacionais (vídeos, simulações, animações, experimentos virtuais, áudios, objetos de aprendizagem, aplicativos de modelagem, aplicativos de aquisição e análise de dados, ambientes de aprendizagem, páginas de internet e blogs, jogos educacionais etc.)
2. Protótipos educacionais e materiais para atividades experimentais
3. Propostas de ensino (sugestões de experimentos e outras atividades práticas, sequências didáticas, propostas de intervenção etc.)
4. Material textual (manuais, guias, textos de apoio, artigos em revistas técnicas ou de divulgação, livros didáticos e paradidáticos, histórias em quadrinhos e similares)
5. Materiais interativos (jogos, kits e similares)
6. Atividades de extensão (exposições científicas, cursos de curta duração, oficinas, ciclos de palestras, exposições, atividade de divulgação científica e outras)
7. Desenvolvimento de aplicativos,
8. Organização de evento
9. Programa de rádio e TV
10. Relatórios de pesquisa,
11. Patentes (depósito, concessão, cessão e comercialização)
12. Serviços técnicos (CAPES, 2013, p. 53).

Conforme descrito sobre as classificações de produtos educacionais, entende-se que estes materiais sendo produzidos no ambiente em que o docente atua, “[...] são instrumentos que proporcionam ao professor critérios e referências para tomar decisões, tanto na intervenção direta do processo de ensino-aprendizagem, quanto no planejamento e na avaliação” (DARIDO et al., 2008, p. 391).

Na disciplina de Educação Física, é grande a carência de produtos que abordem seus conteúdos nesse sentido, pois não há costume em se

desenvolver algo com essa característica. É importante frisar que as temáticas pertencentes à disciplina não devem ser trabalhadas como modelo único a ser empregue, pois existe dentro de cada realidade a possibilidade de se adequar, transformar e tecer mecanismos inovadores na proposta recomendada, considerando a deficiência da localidade trabalhada (DARIDO et al., 2008).

E para que este produto educacional seja elaborado com qualidade, é necessário que a escola reconheça a construção de conhecimento produzida pelo docente, valorizando o ambiente onde a pesquisa se estabelece, cooperando de maneira expressiva na concepção de um produto educacional de crédito e em um ensino valoroso (FREIRE et al., 2016).

Esse reconhecimento do ambiente que favorece a pesquisa do docente na elaboração do produto alegado, perpassa pelas considerações que se encontram no Projeto Político Pedagógico (PPP) da escola, pois todas as referências e orientações dos processos ali contidos encontram-se nesse documento, pois há de se ter um alinhamento entre o que se propõe enquanto ações educativas e a proposta da instituição, não sendo considerada propícia a aplicação de temas aleatórios que não atendam apropriadamente o acadêmico. Há de se considerar as mais diferentes variáveis referentes a esse cenário, em que nem todas as recomendações atenderão à localidade, mas que ao mesmo tempo auxilie o docente na viabilidade de adequação à medida que o mesmo seja solicitado na condução das atividades (DARIDO et al., 2008).

2.3 O Produto Educacional Estabelecido Como Um Material Ilustrado

O produto educacional desenvolvido e aplicado na presente pesquisa trata-se de um material ilustrado, contendo textos informativos e figuras que indicarão as atividades mais convenientes a serem adotadas em conformidade com as exigências das funcionalidades práticas de cada curso do ensino médio integrado da escola técnica federal alegada. Consideramos então que a oportunidade de se elaborar este material ilustrado surgiu do dever de compreender os comportamentos de risco exercido pelos alunos de uma unidade curricular da disciplina de Educação Física, identificando entre eles o aumento do hábito

sedentário, a ausência de atividade física regular e a utilização imoderada de equipamentos tecnológicos como celulares, computadores e televisões.

Em função do quadro observado, a participação menos ativa nas aulas dessa disciplina foram consideradas pelo docente para compor o material ilustrado, pois a falta de disposição e interesse por atividades que não permitem uma postura passiva tem se tornado frequente, não acrescentando assim na aprendizagem dos componentes que integram as práticas. Da mesma forma que foi investigada a rotina habitual de estudos e trabalhos práticos feitos nos laboratórios dos cursos de Alimentos, Eletromecânica, Informática e Mecânica para o ensino médio integrado, partindo das particularidades que os ambientes carregam consigo e das disposições físicas e mentais requeridas nas realizações dos ofícios.

Diversas atividades definem exatamente o que pode compor o material ilustrado voltado às tarefas dos cursos mencionados e um estilo de vida propício aos escolares, com a intenção de nortear as aplicações por meio de uma ginástica escolar que cooperará na promoção de saúde destes, uma vez que se foi observada toda a rotina nesse ambiente.

A partir de um diálogo estabelecido com os técnicos dos laboratórios e oficinas dessa escola técnica federal, nos foi relatado que os trabalhos ali realizados como um todo constituem prioritariamente em aulas, experimentos, construções e reparações de objetos e manuseio de equipamentos específicos, em procedimentos feitos com a utilização de muitas ferramentas que envolvem ensino, pesquisa, práticas de extensão e projetos diversos.

Como exemplo, quanto ao seu período no ambiente escolar, citamos como procedimento de estudo desta proposta o tempo integral que o estudante permanece sentado na cadeira diante do computador, a postura que este se encontra nas banquetas para uso do microscópio, lâminas e outros instrumentos, a troca de equipamentos para outras bancadas de peso considerável e os momentos duradouros em pé para manutenção de outras ferramentas. Quanto à condição do estudante em seu momento extraescolar, nota-se a postura física adotada nos momentos de relaxamento, a exposição contínua à luminosidade das telas dos aparatos tecnológicos, a dificuldade em se manter ativo fisicamente com exercícios voltados para uma condição de bem-estar e vitalidade e, o consumo de alimentos inapropriados de forma desacertada.

Os conteúdos abordados e, muitas vezes associados com a realidade particular do estudante, faz com que conheçamos muito de seu universo particular, como o seu cotidiano e dificuldades, seus conhecimentos e necessidades, o desprovimento de determinadas condições e as qualidades, não apenas acadêmicas, que o trouxeram até a instituição como estudante.

“Atualmente, minimizar os efeitos negativos do estilo de vida moderno sobre a saúde dos escolares passou a ser uma preocupação no ambiente escolar” (MENDES; LEITE, 2012, p. 97).

Todo esse levantamento faz parte das etapas de elaboração das ações para a promoção da saúde dos estudantes por intermédio do material ilustrado de ginástica laboral escolar, onde sua execução trará proventos positivos no enfrentamento dos contratempos anunciados como finalidade de seu desenvolvimento.

Como a disciplina de Educação Física não dispõe de materiais do gênero com tais especificidades, para que este possa ser utilizado nos eixos de ensino, pesquisa e extensão, acaba que conduzindo o docente a uma análise aprofundada de seu dia a dia escolar, em que todas as observações possam ser percebidas, favorecendo assim o desenvolvimento de um produto como esse material ilustrado de exercícios de alongamento e intervenções ativas.

Dessa maneira, como o material ilustrado supracitado ofertará em sua concepção a promoção da saúde aos escolares do ensino médio integrado, a linguagem do mesmo tem de ser clara e compreensível, trazendo uma mensagem de autoestima e segurança, fazendo com que o estudante reconheça seus limites e principalmente suas potencialidades, estando constantemente hábil e qualificado para seus engajamentos acadêmicos e pessoais.

As figuras e legendas do material ilustrado, constando a descrição detalhada de cada alongamento e o exercício a ser praticado, estarão em constante conformidade com a proposta do produto, o que enriquece o trabalho do docente nas aulas de Educação Física e tratando do que ocorre como atividade nos cursos integrados, conduzindo-o a reflexionar sobre sua prática característica.

Assim sendo, membros superiores e inferiores, articulações e demais partes do corpo serão trabalhados, como costas, ombros, braços, tronco,

dedos das mãos, punhos antebraços, bem como quadril, virilha, pernas, pés, tornozelos entre outros.

Estabelecendo uma leitura mais ampla, é evidente que o mundo do trabalho clama por uma conduta sadia e uniforme de seus servidores, por uma realidade na qual não se tem despesas com afastamentos por motivos de saúde ou qualquer outra necessidade nesse sentido.

Em um segundo momento, o material ilustrado irá direcionar e respaldar o estudante para que este adote um estilo de vida salutar, tanto em sua compostura física quanto no modo de pensar sobre si, expandindo essa reflexão para todas as circunstâncias em que estiver comprometido.

Em vista disso, um dos objetivos desse material ilustrado, além das ações ofertadas, é educar os escolares para uma mudança assertiva quanto ao seu estilo de vida, e para uma vida saudável e duradoura identicamente no mundo do trabalho. Com isso, constata-se a referência de que:

O maior presente que se pode oferecer aos alunos é prepara-los para o futuro. Ensine-lhes o valor de praticar exercícios com regularidade, de alongar-se diariamente e de alimentar-se de forma sensata. Esclareça que todos podem ficar em boa forma, independentemente da força ou da habilidade atlética. Instile em seus alunos um entusiasmo pelo movimento e pela saúde que vai durar por toda a vida (ANDERSON, 2003, p. 202).

Portanto, concebe-se que o material ilustrado constituído dentro das necessidades dos escolares pode contribuir para a sua formação, podendo ser adequado a diferentes realidades conforme a necessidade e influenciar nas ações dos estudantes no universo educacional e social, dialogando com a localidade de maneira singular e acessível.

3 APORTES METODOLÓGICOS

Os aspectos metodológicos adotados neste estudo caracterizam a presente pesquisa como de cunho qualitativo. Para a estruturação deste capítulo, os subitens delineados se apresentarão na seguinte sequência: Aportes Metodológicos da Pesquisa, Aportes Metodológicos da Aplicação do Material Ilustrado e Aportes Metodológicos para Análise de Dados.

3.1 Aportes Metodológicos da Pesquisa

Antes de trazermos à tona a metodologia definida para aplicação do material ilustrado, é importante entendermos a rotina desses estudantes dentro do ambiente escolar, nos espaços de convivência e em salas de aula, bem como nos laboratórios, oficinas e nos assuntos abordados na unidade curricular “Promoção de Saúde no Mundo do Trabalho”, disciplina que lecionamos no Ensino Médio Integrado do Instituto Federal do Paraná – *Campus Jacarezinho*, na qual pretendemos aplicar o material ilustrado como objeto desta proposta.

Como os cursos do ensino médio integrado trazem sob sua responsabilidade uma série de características quanto às atividades práticas em seus devidos espaços e dos comportamentos de risco adotados atualmente pelos escolares, surgiu a necessidade de se fazer uma pesquisa de caráter qualitativo, a começar pela unidade curricular mencionada para melhor conhecer seus perfis, o que nos fará compreender quais exercícios podem ser indicados para serem realizados nos encontros, pressupondo das carências advindas dos cursos técnicos em relação a saúde e direcionadas para as respectivas ações.

3.1.1 Particularidades do Sistema IF – Ensino Médio Integrado

Os Institutos Federais apresentam uma característica particular como sendo uma escola técnica federal, tendo seu ensino médio apresentado na modalidade integrado, sendo uma comunhão de seus cursos técnicos presentes em acordo com a carência de sua localidade.

Então, temos um campo abundante de possibilidades ofertadas ao crescimento intelectual, físico e na expansão das relações interpessoais dos alunos, todos importantes na sua formação pessoal e para o mundo do trabalho (PACHECO, 2008).

A escola técnica federal tem como missão ofertar uma educação tecnológica e profissional com qualificação que atendam as necessidades sociais, tendo em vista a formação do sujeito arguidor e emancipado (IFPR, 2018).

Proporciona assim, a perspectiva de prosseguir mais à frente do que meramente a expansão técnica, com a expectativa de se construir um ser pensante, não limitando-o à ações específicas determinadas pelo mercado de trabalho (DA SILVA et al, 2016).

Quanto ao ensino médio integrado do IFPR– *Campus* Jacarezinho, este possui duração mínima de quatro anos, tendo sua carga horária total assentida em 3.390 horas e suas aulas distribuídas entre os períodos matutino e vespertino (PPC ALIMENTOS, 2017).

Neste caso, os cursos técnicos integrado atendem de modo relevante todas as áreas no ambiente escolar, ampliando o horizonte desse futuro profissional na sua formação para o campo do trabalho (PPC ALIMENTOS, 2017).

Diante disso, a escola técnica federal supracitada nos contempla com algumas finalidades propícias para a ocasião, em conformidade com sua lei de criação nº 11.892/08 e seu Estatuto onde acentuam várias destas, como consolidado do item I ao IV:

- I – ofertar educação profissional e tecnológica, em todos os seus níveis e modalidades, formando e qualificando cidadãos com vistas à atuação profissional nos diversos setores da economia, com ênfase no desenvolvimento socioeconômico local, regional e nacional;
- II – desenvolver a educação profissional e tecnológica como processo educativo e investigativo de geração e adaptação de soluções técnicas e tecnológicas às demandas sociais e peculiaridades regionais;
- III – promover a integração e a verticalização da educação básica à educação profissional e educação superior, otimizando a infraestrutura física, os quadros de pessoal e os recursos de gestão;

IV – orientar sua oferta formativa em benefício da consolidação e fortalecimento dos arranjos produtivos, sociais e culturais locais, identificados com base no mapeamento das potencialidades de desenvolvimento socioeconômico e cultural no âmbito de atuação do Instituto Federal (PLANALTO, 2008, p. 1).

À vista disso, acentuamos uma parcela de tópicos imprescindíveis alusivos às diretrizes gerais que norteiam a escola técnica federal referenciada, quanto a sua responsabilidade direcionada ao aprendizado dos alunos.

Com isso, afirma-se que o propósito é a formação do indivíduo para o mundo do trabalho em diferentes áreas, capacitando-o intelectualmente quanto à compreensão de conteúdos de outras áreas de conhecimento (PACHECO, 2008).

Portanto, “o que se propõem é uma formação contextualizada, banhada de conhecimentos, princípios e valores que potencializam a ação humana na busca de caminhos de vida mais dignos” (PACHECO, 2008, p. 10).

Tendo conexão direta volvida para o mundo do trabalho, um de seus objetivos é “[...] formar para o trabalho e cidadania do educando, para continuar aprendendo, de modo a ser capaz de se adaptar com flexibilidade a novas condições de ocupação ou aperfeiçoamento posteriores” (PPC ALIMENTOS, 2017, p. 82).

Logo, no IFPR *Campus* Jacarezinho, houve mudanças em todo o seu processo metodológico convencional, dado que o sistema de ensino no qual eram trabalhados os conteúdos estruturantes das disciplinas usuais foram transformados em unidades curriculares, com início no ano letivo de 2015 e transcorrendo assim por diante.

A alteração trouxe um olhar mais apurado a todos os conteúdos já trabalhados anteriormente, com a possibilidade de relacioná-los com os demais de outras unidades curriculares, podendo ser ofertadas aos alunos com carga horária de 30 horas ou até mesmo de 60 horas semestrais, bem como em conjunto com docentes de outras disciplinas.

Então, cada unidade curricular representa um ou mais conteúdo estruturante, incorporando os temas transversais sobre cada disciplina clássica, estabelecendo uma familiaridade conforme com o que cada uma se fundamentar (PPC ALIMENTOS, 2017).

Vale salientar que, no ano letivo de 2018, o IFPR – *Campus* Jacarezinho já atende a todos os estudantes no ensino médio integrado nessa configuração multietária das unidades curriculares, sendo que os escolares são conceituados pelo ano de entrada no *Campus* e não mais pelo ano em que se encontram matriculados.

Em vista disso, as contribuições das atividades escolares da disciplina de Educação Física são de suma importância, na qual uma gama de materiais didáticos podem subsidiar os conteúdos trabalhados com os estudantes, como no contexto teórico com livros, CDs, DVDs, cartilhas ou prático, com os instrumentos para o exercício de modalidades esportivas, proporcionando identicamente a construção de parcerias com unidades curriculares das demais ciências.

3.1.2 Os Participantes da Pesquisa

Os participantes desta pesquisa foram escolares do ensino médio integrado do IFPR – *Campus* Jacarezinho, contabilizando um total de 16 escolares matriculados na UC denominada “Promoção de Saúde no Mundo do Trabalho”, a qual foi ofertada no segundo semestre do ano letivo de 2018. Dos 16 escolares participantes da proposta trabalhada, tivemos um quantitativo de 10 do sexo masculino e 6 do sexo feminino, dentre os quais 5 matriculados no curso técnico em Alimentos, 3 no curso técnico em Eletromecânica, 6 no curso técnico em Informática e 2 no curso técnico em Mecânica. A faixa etária dos escolares citados era entre 14 e 18 anos de idade, de acordo com o ano de entrada no *Campus*, na ocasião, entre 2015 a 2018.

No tocante às finalidades que os cursos técnicos do *Campus* Jacarezinho apresentam, é importante salientar o que cada um dispõe no auxílio de modo integral ao desenvolvimento dos escolares ali vinculados.

À vista disso, o curso técnico em Alimentos orienta o futuro profissional a atuar na indústria alimentícia, com consultorias e pesquisas, além da possibilidade de abertura de uma empresa particular (PPC ALIMENTOS, 2017).

Quanto ao curso técnico em Eletromecânica, espera-se que o estudante possa dedicar-se a empreendimentos de reparos e manutenções,

instalações e comercialização de materiais do setor, bem como em fábricas com produções automatizadas e na área automobilística (PPC ELETROMECAÂNICA, 2017).

Já no curso técnico em Informática, o perfil esperado do profissional é que este desenvolva competências que aprimorem suas qualidades técnicas nos ambientes laborais, como na implementação e manuseio de sistemas operacionais e até mesmo no entendimento das novas tecnologias utilizadas nessa esfera (PPC INFORMÁTICA, 2017).

Por fim, o curso técnico em Mecânica favorece o estudante no desempenho de trabalhos como na operação de equipamentos específicos, nos processos de fabricação e nos entendimentos dos desenhos técnicos da área (PPC MECÂNICA, 2017).

3.1.3 Aportes Metodológicos da Coleta de Dados

Na efetuação de uma leitura prévia dos escolares que participaram do cumprimento das ações do material ilustrado de exercícios de alongamento e intervenções ativas, ocorreu uma coleta de dados pertinente aos desempenhos apresentados pelos participantes, com o intuito de salvaguardar sua consciência e percepção quanto da importância de todo o processo.

Inicialmente, uma conversa prévia junto aos discentes cumpriu este papel, tornando os escolares cientes de seus saberes e experiências, em um amplo diálogo que lhes proporcionou a emissão de suas opiniões relacionadas às necessidades e eficácia do material ilustrado a ser empregue para o aumento de seu desempenho e bem estar físico, mental, emocional, acadêmico, no ambiente de trabalho e social.

No decorrer do processo, um diário de bordo foi utilizado para análise desses acontecimentos ao longo de toda metodologia, colaborando para os devidos registros das etapas de aplicação das atividades do material ilustrado de que se trata. Desta forma, o referido diário de bordo foi constituído por quatro perguntas entregues de forma impressa aos participantes, levantando os seguintes questionamentos:

Questão 1 – Qual era o seu conhecimento sobre o tema abordado na aula de hoje?

Questão 2 – Como você compreende que os conteúdos aplicados no encontro de hoje podem contribuir na sua saúde?

Questão 3 – Em relação ao material ilustrado aplicado no encontro de hoje, quais as suas contribuições quanto às tarefas do seu curso?

Questão 4 – A metodologia empregada pelo professor ajudou na compreensão do tema? Justifique:

Assim, esta estratégia de uso do diário de bordo se deu ao final de cada um dos encontros com os mesmos questionamentos após a aplicação do material ilustrado em pauta, sendo recolhidos os respectivos questionamentos para que, posteriormente, fosse realizada a análise de dados.

3.2 Aportes Metodológicos da Aplicação do Material Ilustrado

A finalidade da aplicação desta proposta desenvolveu-se por intermédio de estratégias direcionadas para a promoção da saúde aos escolares do ensino médio integrado por meio de um material ilustrado. Assim, no princípio dos encontros e antecedendo as atividades práticas apresentadas no material ilustrado, foram realizadas rodas de debate junto aos escolares com a explanação das funcionalidades laborais de cada curso técnico do ensino médio integrado dos escolares matriculados na unidade curricular mencionada, as tensões musculares e demandas posturais exigidas pelos esforços e condutas nas oficinas e laboratórios para que, associadas aos exercícios de alongamento e intervenções ativas que serão executadas, proporcionem aos escolares o entendimento da valia dos exercícios apresentados para a melhoria de sua saúde física e mental e, na aquisição de hábitos salubres.

Dentro desse universo, os assuntos explanados foram diluídos em temas específicos dos cursos técnicos do ensino médio integrado que esta proposta engloba, fomentando aos escolares uma leitura clara e precisa dos ambientes em

que se encontram inseridos, de seus compromissos estudantis e ações nos espaços de aprendizagem técnica.

Sobre o curso técnico em Alimentos e seus procedimentos durante as aulas nos laboratórios de Biologia, Química e no Sensorial, salientou-se aos escolares da utilização das bancadas e banquetas para manuseio dos equipamentos como produtos líquidos, lâminas e instrumentos como os microscópios, onde haverá a necessidade de se manter curvado sobre a bancada, exigindo dos grupos musculares da parte superior do corpo, caso permaneçam nessa posição para uma atividade por muito tempo.

Foram abordadas informações atinentes as tarefas práticas dos cursos técnicos em Eletromecânica e Mecânica, pois estes gozam do mesmo espaço, composto por equipamentos de usinagem e soldagem, fresadoras, entre outros de sua conjuntura, exigindo extrema atenção, afinco e aptidão salubre física e mental dos escolares, para que não ocorra nenhum tipo de acidente. Com isso, por via da aplicação do material ilustrado, tais competências auxiliarão os escolares nas aulas práticas técnicas, uma vez que muitas das incumbências são cumpridas com o corpo ereto em sua verticalidade, fazendo uso de força ou habilidade minuciosa, ou que essa constituição física esteja na posição de decúbito dorsal, conforme a peça a ser manuseada.

Outra questão apontada foi de que toda a caracterização de exigência de um corpo ativo em um período próximo do integral, voltado para a produção de objetos e conhecimentos nas oficinas e laboratórios dos cursos mencionados, é notório que o curso técnico em Informática diverge dos demais nesse sentido, pois suas ações quase que em sua totalidade são realizadas em uma posição de repouso durante um longo período de inatividade dos membros inferiores, especificamente sentado frente ao desktop no Laboratório de Informática, salvo em momentos peculiares, como na instalação de cabos e manutenção dos computadores. Logo, o diálogo sobre uma ginástica de pausa nesse período de inércia tornaria menos tenso e desconfortável a condição dos escolares, otimizando os trabalhos de forma equilibrada e satisfatória.

Os objetos apresentados anteriormente ampliaram toda essa temática nas rodas de debate no decorrer dos encontros, com o pressuposto de estabelecer que o estudante correlacione suas ações laborais nos cursos técnicos

da UC “Promoção de Saúde no Mundo do Trabalho” com as benfeitorias proporcionadas pelos exercícios de alongamento e intervenções ativas orientadas pelo material ilustrado a ser aplicado e que, com isso, tenham a iniciativa de agir de maneira sadia no mundo do trabalho com os conhecimentos adquiridos.

À vista disso, salientamos que toda a aplicação prática do material ilustrado de exercícios de alongamento e intervenções ativas ocorreram nas aulas matutinas, como componente da UC “Promoção de Saúde no Mundo do Trabalho”, em um período de sete encontros às segundas-feiras das 07:20h as 08:50h, com duração de 1 hora e 30 minutos, com início no mês de setembro do ano de 2018.

Os exercícios de alongamento foram executados no atendimento aos diversos grupos musculares, podendo os escolares realizá-los em pé, sentados, deitados rente ao solo e com a utilização de bexigas. Estas atividades ocorreram no espaço denominado Laboratório Corpo e Movimento, tendo instalado em sua totalidade tatames e possuindo colchonetes, possibilitando a aplicação das atividades de alongamento em todas as posições indicadas pelo material ilustrado.

No caso das intervenções ativas, estas se discorrem nas mais diversificadas opções de atividades voltadas a saúde e ao bem estar dos escolares, enumerando sugestões de diferentes espaços e ambientes a serem frequentados em favor da melhoria de sua qualidade de vida, como os locais de convivência dentro dos blocos da instituição, o seu Ginásio de Esportes e em áreas abertas do *Campus*, uma caminhada nas ruas arborizadas da vizinhança, os espaços esportivos da universidade próxima e no incentivo a aquisição de bons hábitos, favorecendo as perspectivas de aprendizagem dos escolares dentro e fora do ambiente escolar, para reconhecimento das áreas urbanas e esportivas que podem auxiliar na promoção de sua saúde. Até mesmo as atividades realizadas nos espaços particulares, como na própria casa podem ser considerados, pela possibilidade de adaptação da prática conforme o gosto do praticante.

No que concerne às ações de feitiço prático dos exercícios de alongamento e intervenções ativas, essas aconteceram primeiramente no modelo de alongamentos de características preparatórias, de pausa, de relaxamento e orientações direcionadas às intervenções ativas, como as práticas de atividades físicas regulares em seu cotidiano, promovendo uma inter-relação imediata com as necessidades das ações aos cursos técnicos relatados no trabalho.

Nos quadros a seguir (1 a 7) encontram-se as planificações resumidas dos cronogramas das atividades empregadas, constando na ocasião a sequência dos encontros, os conteúdos subdivididos na forma em que foram abordados junto aos escolares e o período de duração de cada um dos encontros especificados. As informações detalhadas de cada encontro podem ser consultadas no site: <https://uenp.edu.br/mestrado-ensino>.

Quadro 1 – Cronograma do Primeiro Encontro

ENCONTRO 1	Duração de 1h30min. (90 min.)
PROCEDIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> • Entrega dos Termos de Consentimento e Assentimento aos alunos; Esclarecimento e apresentação das práticas de Exercícios de Alongamento Preparatórios e recomendações de Intervenções Ativas; Aplicação de questionário precedente as práticas de atividades indicadas pelo material ilustrado; • Entrega e aplicação do material ilustrado de exercícios de alongamento e intervenções ativas e aplicação de questionário de avaliação parcial das atividades.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Favorecer a compreensão dos alunos quanto aos Exercícios de Alongamento Preparatórios e suas aplicações em conformidade com as tarefas técnicas laborais de seus cursos.
FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICO – METODOLÓGICA	<ul style="list-style-type: none"> • Nesse contexto, Mendes e Leite (2012) nos orienta que esta seja aplicada no início dos períodos, em locais variados como em áreas de lazer ou espaços equivalentes. Lima (2018) nos diz sobre o entendimento das melhorias conquistadas na realização dos exercícios de alongamento, como incentivo às práticas e na superação da desconfiança e incapacidade em realizá-las.

Fonte: Os autores (2018)

Quadro 2 – Cronograma do Segundo Encontro

ENCONTRO 2	Duração de 1h30min. (90 min.)
PROCEDIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> • Recolhimento dos Termos de Consentimento e Assentimento junto aos alunos; Esclarecimento e apresentação das práticas de Exercícios de Alongamento Compensatórios ou de Pausas e recomendações de intervenções ativas; Aplicação do material ilustrado de exercícios de alongamento e intervenções ativas; • Aplicação de questionário de avaliação parcial das atividades.
	<ul style="list-style-type: none"> • Propiciar a compreensão dos alunos quanto aos Exercícios

OBJETIVOS	de Alongamento Compensatórios ou de Pausas e suas aplicações em conformidade com as tarefas técnicas laborais de seus cursos.
FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICO – METODOLÓGICA	<ul style="list-style-type: none"> • Aqui, os autores Mendes e Leite (2012) esclarecem-nos que esta atividade ginástica deve ser realizada de acordo com o momento da ocasião e finalidade, pois se aplica nos instantes de maior exaustão ou no meio da tarefa realizada. A literatura, por meio de Lima (2018) nos evidencia da possibilidade para além das atividades compensatórias, atendendo igualmente no estímulo a conscientização, a correção dos hábitos posturais e para com as massagens em geral.

Fonte: Os autores (2018)

Quadro 3 – Cronograma do Terceiro Encontro

ENCONTRO 3	Duração de 1h30min. (90 min.)
PROCEDIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> • Esclarecimento e apresentação das práticas de Exercícios de Alongamento de Relaxamento e recomendações de intervenções ativas para melhoria da saúde; • Aplicação do material ilustrado de exercícios de alongamento e intervenções ativas; • Aplicação de questionário de avaliação parcial das atividades.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Possibilitar a compreensão dos alunos quanto aos Exercícios de Alongamento de Relaxamento e suas aplicações em conformidade com as tarefas técnicas laborais de seus cursos.
FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICO – METODOLÓGICA	<ul style="list-style-type: none"> • Por conseguinte, Mendes e Leite (2012) nos mostra essa classificação de atividade ginástica como ideal, devendo ser desempenhada alguns instantes antes da finalização dos compromissos laborais, promovendo o afastamento das tensões e o relaxamento corporal. O que Lima (2018) nos indica é que outros benefícios podem ser alcançados por intermédio dessa atividade ginástica, como no domínio maior da coordenação motora, refletindo em esforços pontuais, da amplitude da consciência corporal, postural e, conseqüentemente, de uma compreensão ampla do próprio corpo mediante os alongamentos designados.

Fonte: Os autores (2018)

Quadro 4 –Cronograma do Quarto Encontro

ENCONTRO 4	Duração de 1h30min. (90 min.)
PROCEDIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> • Esclarecimento e apresentação das práticas de Exercícios de Alongamento Corretivos e recomendações de intervenções ativas; • Aplicação do material ilustrado de exercícios de alongamento e intervenções ativas;

	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicação de questionário de avaliação parcial das atividades.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Oportunizar a compreensão dos alunos quanto aos Exercícios de Alongamento Corretivos e suas aplicações em conformidade com as tarefas técnicas laborais de seus cursos.
FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICO – METODOLÓGICA	<ul style="list-style-type: none"> • Conforme indicação de Mendes e Leite (2012), o foco desse quesito é a busca pelo equilíbrio, sendo pertinente a sua efetuação também em horários alternativos. Fábri e Silva (2008) nos apontam da possibilidade de estabilidade dos grupos musculares, fortalecendo aqueles com pouco ou nenhum uso nas ocupações e alongando os músculos mais exigidos.

Fonte: Os autores (2018)

Quadro 5 –Cronograma do Quinto Encontro

ENCONTRO 5	Duração de 1h30min. (90 min.)
PROCEDIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> • Esclarecimento e apresentação das práticas de Exercícios de Alongamento de Manutenção e Conservação, bem como de recomendações de intervenções ativas; Aplicação do material ilustrado de exercícios de alongamento e intervenções ativas; Aplicação de questionário de avaliação parcial das atividades.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Contribuir para a compreensão dos alunos quanto aos Exercícios de Alongamento de Manutenção e Conservação e suas aplicações em conformidade com as tarefas técnicas laborais de seus cursos.
FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICO – METODOLÓGICA	<ul style="list-style-type: none"> • Mendes e Leite (2012) nos afirma que esta classificação de exercícios de alongamento possui uma flexibilidade maior em sua aplicação, permitindo ser realizada antecedendo as ações a serem feitas, no decorrer das mesmas, ao final destas e, em turnos excepcionais, privilegiando com isso, além dos alongamentos, as atividades aeróbias como corrida e caminhada. Os autores Fábri e Silva (2008) evidenciam a partir dessa característica de exercícios de alongamento a preservação da constância muscular, com a possibilidade de instalação de ações que beneficiem a aquisição de uma melhor condição física relacionada ao reforço muscular.

Fonte: Os autores (2018)

Quadro 6 –Cronograma do Sexto Encontro

ENCONTRO 6	Duração de 1h30min. (90 min.)
PROCEDIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> • Esclarecimento e apresentação das práticas de Exercícios de Alongamento em relação ao Âmbito Familiar e recomendações de intervenções ativas; Aplicação do material ilustrado de exercícios de alongamento e intervenções ativas; Aplicação de questionário de avaliação parcial das atividades.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Colaborar com a compreensão dos alunos quanto aos Exercícios de Alongamento em relação ao Âmbito Familiar e suas aplicações em conformidade com as tarefas técnicas laborais de seus cursos.
FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICO – METODOLÓGICA	<p>Nessa realidade educacional, Mendes e Leite (2012) nos aponta que atividades que apresentam propostas voltadas a saúde e educação dos alunos devem ter sim todo o suporte adequado para que o mesmo seja executado. Simões (2017) nos ressalta do valor da proximidade dos familiares junto aos adolescentes, nas trocas de vivências, no valor a própria saúde, nos valores do espaço educacional e alheios a comportamentos de risco.</p>

Fonte: Os autores (2018)

Quadro 7 – Cronograma do Sétimo Encontro

ENCONTRO 7	Duração de 1h30min. (90 min.)
PROCEDIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> • Esclarecimento e apresentação das práticas de Exercícios de Alongamento quanto a Conjectura Geral e recomendações de intervenções ativas; Aplicação do material ilustrado de exercícios de alongamento e intervenções ativas; • Aplicação de questionário de avaliação final das atividades.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Enriquecer a compreensão dos alunos quanto a Conjectura Geral da proposta e suas aplicações em conformidade com as tarefas técnicas laborais de seus cursos.
FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICO – METODOLÓGICA	<ul style="list-style-type: none"> • A proposta implicou na ampliação dos conhecimentos dos participantes, favorecendo um olhar vigilante quanto a própria saúde e de seus congêneres. Com isso, Mendes e Leite (2012) nos traz uma retratação quanto a isso, dos perigos da ausência de atividade física regular no cotidiano das pessoas e os efeitos causados em consequência disso, sugerindo a adoção de hábitos saudáveis e maior frequência em ambientes higiênicos em proveito de um estilo de vida salubre. Simões (2017) nos coloca que a Educação Física deve favorecer o progresso físico e mental dos alunos nesta fase, lhes garantindo o equilíbrio orgânico e a melhoria da aptidão física por atividades propícias em benefício da convivência coletiva e de outras questões em auxílio a sua formação integral.

Fonte: Os autores (2018)

3.3 Aportes Metodológicos para Análise de Dados

Nesta etapa, Zabala (1998) nos destaca que a sociedade solicitará um retorno plausível do que os escolares aprenderam, com todo o afinho que as atividades foram aplicadas, caracterizando claramente em resultados diferenciados a cada um dos participantes.

Logo, foi adotada para a fase de análise de dados o procedimento de Análise Textual Discursiva, abrangendo assim todas as explicitações coletadas na referida pesquisa.

Por essa razão, com diversas estratégias podendo ser utilizadas na análise dos dados coletados, esta se assemelha no cumprimento de seu papel diante do que se apresenta o trabalho em sua construção, em que segundo o autor:

Pesquisas qualitativas têm cada vez mais se utilizado de análises textuais. Seja partindo de textos já existentes, seja produzindo o material de análise a partir de entrevistas e observações, a pesquisa qualitativa pretende aprofundar a compreensão dos fenômenos que investiga a partir de uma análise rigorosa e criteriosa desse tipo de informação, isto é, não pretende testar hipóteses para comprová-las ou refutá-las ao final da pesquisa; a intenção é a compreensão (MORAES, 2003, p. 191).

Moraes e Galiazzi (2006, p. 117) nos afirmam nesse contexto “[...] que a análise textual discursiva cria espaços de reconstrução, envolvendo-se nisto diversificados elementos, especialmente a compreensão da produção de significados sobre os fenômenos investigados e a transformação do pesquisador”.

Por se tratar de um momento de relevante importância para o pesquisador, a etapa de análise de dados em uma pesquisa qualitativa nos aponta duas maneiras substanciais para o seu desenvolvimento, conhecidas como análise de conteúdo e análise de discurso, com ambas contribuindo de acordo com suas características específicas. A maleabilidade das possibilidades de se trabalhar dentro da proposta é valiosa, proporcionando uma criatividade por meio de uma ferramenta com um potencial dessa envergadura (MORAES; GALIAZZI, 2006).

Quanto ao aspecto da linguagem incorporada nessa conjuntura e que pavimenta a trajetória seguida pelo pesquisador, os autores nos afirmam que:

A linguagem desempenha um papel central na análise textual discursiva. É por ela que o pesquisador pode inserir-se no

movimento da compreensão, de construção e reconstrução das realidades. Pela linguagem constrói e amplia os campos de consciência pessoais, entrelaçando-os com os de outros sujeitos, sempre a partir dos contextos que investiga (MORAES; GALIAZZI, 2006, p. 123).

Nos apêndices, constam informações concernentes a proposta apresentada, em que o Apêndice A nos traz o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido direcionado aos pais e/ou responsáveis, no qual os responsáveis autorizaram os alunos a participarem dos encontros e atividades da proposta. O Apêndice B nos apresenta o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido, quanto a concordância dos alunos em colaborar nas etapas da pesquisa e, sobre o Apêndice C, este nos mostra o questionário utilizado na Avaliação Diagnóstica Inicial, na realização de um mapeamento prévio dos conhecimentos que os alunos possuíam sobre os temas a serem trabalhados.

Já o Apêndice D nos exhibe o Diário de Bordo com os questionamentos feitos no decorrer dos cinco encontros em que houve a execução dos exercícios de alongamento a partir dos temas dos encontros. O Apêndice E nos revelou a Avaliação Diagnóstica de Extensão, com o intuito de identificar no ambiente particular de convivência familiar do aluno as práticas que seus familiares eram acostumados a realizar em benefício a saúde, a partir de seus ofícios profissionais ou domésticos.

Por fim, o Apêndice F nos expôs a Avaliação Diagnóstica Final, englobando de uma forma geral o conhecimento adquirido nos encontros anteriores e as contribuições do material ilustrado usufruído com base nos exercícios de alongamento efetuados e sugestões de intervenções ativas.

4 ANÁLISE DOS RESULTADOS

O que será abordado no referido capítulo se trata da análise dos resultados alcançados por meio das atividades realizadas a partir de um material ilustrado como referência aos exercícios. Porém, antecedendo essas ações que foram efetuadas juntas aos escolares do ensino médio integrado, ressaltamos as características dos matriculados na UC em que ocorreram os procedimentos.

A UC chamada “Promoção de Saúde no Mundo do Trabalho” é, entre as demais pertencentes à disciplina de Educação Física, a que mais se assemelha quanto aos conteúdos abordados em relação a saúde e os cuidados referentes a mesma, uma vez que, a partir de um mapeamento juntos aos técnicos de laboratório sobre as práticas técnicas ali empreendidas, foram identificadas carências de hábitos saudáveis em seus costumes, como a prática de atividade física regular entre os escolares. No intuito de colaborar com seu desempenho tanto nas práticas acadêmicas quanto em seu convívio em sociedade e nos seus momentos de distração, foi idealizado a construção de um material ilustrado com exercícios de alongamento para aplicações em diferentes encontros nas aulas da UC.

Com todo o entendimento dos escolares sobre a temática de cada encontro registrado, é chegado o instante de se fazer o levantamento e análise dos resultados, validando assim a pertinência dos apontamentos mencionados pelos participantes. Essas informações ocorreram mediante a uma codificação exclusiva, evidenciando os dados coletados por meio de códigos na análise de resultados:

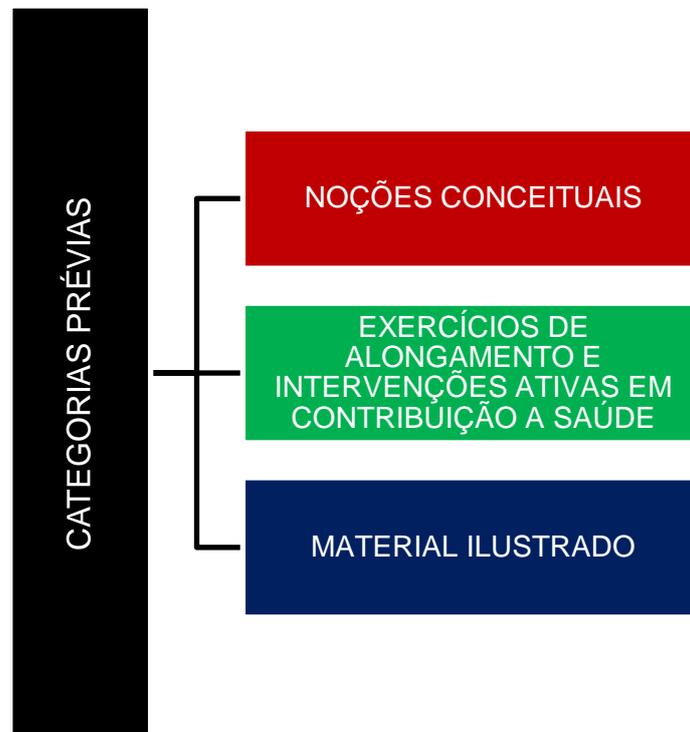
Quadro 8 – Códigos representativos para análise dos dados

Codificação	Pertencente
E1, E2, E3... E7	Para todo encontro realizado nessa proposta (totalizando 7 encontros).
P1, P2, P3...	Para toda pergunta referente a proposta aplicada.
A1, A2, A3... A16	Para todo estudante que teve seu excerto ressaltado na proposta.

Fonte: Os autores (2018)

Assim, com base nos estudos que constituíram o referencial teórico e os objetivos da pesquisa, configuraram-se três categorias prévias que se efetivaram na análise dos dados coletados, conforme apresentado na Figura 3:

Figura 3 – Categorias prévias especificadas para análise de resultados



Fonte: Os autores (2018)

Por conseguinte, encontram-se a seguir toda a organização da proposta, evidenciada em suas categorias, subcategoria e unidades, finalizadas em sua totalidade com múltiplos excertos, fruto da temática peculiar de cada encontro. Em sua continuidade, a declarada proposta nos denota a seguir as sínteses particulares de cada unidade, bem como um texto interpretativo referente a toda produção coletada. Vale ressaltar que foram utilizados os critérios de diversidade e saturação para a ocasião, que todos os excertos foram redigidos igualmente na forma em que foram coletados ao longo dos encontros, sem nenhum tipo de retificação, comprovando assim a veracidade das explanações efetuada pelos alunos.

4.1 Noções Conceituais

Figura 4 – Categoria I, suas subcategorias e unidades de análise de resultados



Fonte: Os autores (2018)

A categoria em questão foi criada com o intuito de constatar o entendimento dos alunos em relação aos termos utilizados tanto na proposta apresentada quanto nas aulas da disciplina de Educação Física, em suas abordagens teóricas e práticas, no ambiente educacional, em sua convivência social e em sua familiaridade.

Ressaltamos que é importante para o aluno reconhecer a relevância dos conteúdos pertencentes aos termos mencionados e como os mesmos podem se apresentar em diferentes espaços, considerando a possibilidade de um olhar abrangente em virtude da pluralidade de cursos técnicos existentes na unidade curricular em que a proposta foi trabalhada.

A partir disso, o aluno poderá oportunizar a si e aos demais a devida reflexão das atividades propostas em comunhão as ações acadêmicas, laborais e em sociedade, ampliando assim o seu conhecimento inicial sobre os pontos elencados dessa categoria.

Quadro 9 – Categoria: Noções Conceituais – Subcategoria: Exercícios de Alongamento – Unidades: Apropriadas, Parcialmente Apropriadas, Inapropriadas

Categoria I	Noções Conceituais
Subcategoria	Exercícios de Alongamento
Apropriadas	<p><i>“As atividades ginásticas algumas já tinha conhecimento, por causa de praticar algumas artes marciais no passado [...]” (A2, P1 – E1)</i></p> <p><i>“As atividades de ginásticas servem para a manutenção do indivíduo, para evitar o sedentarismo, manter o corpo ativo e evitar dores.” (A6, P1 – E1)</i></p>
Parcialmente Apropriadas	Não houve.
Inapropriadas	<p><i>“Fiz muito pouco, não conheço muitas atividades.” (A5, P1 – E1)</i></p> <p><i>“Antes das atividades em nossa unidade não tinha muito conhecimento nossas práticas realizadas em sala de aula.” (A16, P1 – E1)</i></p>

Fonte: Os autores (2018)

Quadro 10 – Subcategoria: Intervenções Ativas – Unidades: Apropriadas, Parcialmente Apropriadas, Inapropriadas

Subcategoria	Intervenções Ativas
Apropriadas	<p><i>“São práticas de lazer e esportivas que, por sua vez, possuem a finalidade de melhorar o condicionamento físico, fazer a manutenção do corpo para prevenir problemas futuros. Tudo isso podem ser feitos a partir de alongamentos, exercícios (academia) e práticas de esportes.” (A4, P1 – E1)</i></p> <p><i>“Atividades que fornecem uma possibilidade de superar os limites de nossos corpos ou para nos mantermos em forma e nos livrar das dificuldades motoras.” (A7, P1 – E1)</i></p>
Parcialmente Apropriadas	<i>“[...] as intervenções conhecia uma ou duas delas, por causa dos familiares.” (A2, P1 – E1)</i>
Inapropriadas	<i>“Antes também não tinha o conhecimento e por conta disso não dava muito interesse por esse assunto.” (A16, P1 – E1)</i>

Fonte: Os autores (2018)

Sendo a Categoria I classificada como Noções Conceituais, temos os apontamentos feitos pelos alunos a partir de seu conhecimento primário, uma vez que as opiniões coletadas tratam do entendimento que os mesmos possuem sobre os temas abordados pela proposta. Dessa forma, no que diz respeito aos Exercícios de Alongamento, os alunos apresentaram um saber prévio sobre o conteúdo trabalhado, seja baseado em sua vivência relacionada a prática esportiva ou direcionada na atenção quanto a saúde. Em relação as Intervenções Ativas, houve a devida preocupação com os cuidados junto ao corpo e saúde em geral a longo prazo, por meio de atividades esportivas e de lazer.

4.1.1 Análise Interpretativa

Algumas categorias foram criadas para evidenciar os conhecimentos preexistentes dos alunos da UC “Promoção de Saúde no Mundo do Trabalho” acerca dos temas estudados pertencentes a proposta aplicada nos encontros das aulas de Educação Física para o ensino médio integrado.

Dessa forma, a categoria identificada como Noções Conceituais nos trouxe os apontamentos que a compõe, uma vez que os alunos nos apresentaram por meio de um questionário inicial quais os seus entendimentos sobre a categoria publicada e, conseqüentemente sobre suas unidades. Isso tudo afirmado por meio dos excertos elaborados que nos deu a compreensão do quanto os mesmos tinham de sabedoria do conteúdo exposto, assuntos estes que foram em seguida detalhados pelo professor responsável pela proposta no decorrer do primeiro encontro.

Inicialmente, os alunos encontravam-se para todas as aulas no Laboratório Corpo e Movimento, onde se deram os encontros para todas as atividades da proposta. Após o preenchimento do questionário inicial pelos alunos, esses conteúdos foram elucidados pelo professor responsável, contextualizando todas as variáveis prováveis e destacando as vantagens da realização das mesmas, facilitando para que os alunos conseguissem compreender tais efeitos a partir de sua realidade, agregando valor aos cuidados quanto a sua saúde em favor de si próprio nas ações estudantis, em espaços públicos e para aqueles que se relacionam de forma próxima como seus familiares.

Dentro dos pontos elencados nesse contexto, alguns conceitos nos esclarecem da importância de toda essa circunstância. Barros e Silva (2017) nos apontam a significância de uma participação ativa nas aulas de Educação Física, sendo esta uma oportunidade de se movimentar e tornar-se mais ágil, favorecendo na descoberta de práticas que venham a lhes proporcionar maior satisfação, contribuindo na obtenção de bons hábitos na vida adulta.

Os excertos sobre os exercícios de alongamento e intervenções ativas nos trouxeram uma série de dados, em função de suas experiências no meio esportivo e dos devidos cuidados no combate ao sedentarismo, as dores musculares e manutenção regular da saúde, por meio de alongamentos e treinos na academia, para que o corpo se mantivesse ativo e livre das dificuldades motoras.

Dessa forma, a literatura nos afirma que:

O movimento é indispensável ao desenvolvimento do ser humano, então acredita-se que a prática de atividade física é importante na medida em que funciona como elemento motivador. Praticar qualquer atividade física e ter uma alimentação saudável pode proporcionar ao indivíduo bem-estar físico e emocional (DAMASCENO, 2014, p. 2).

Apesar das expressões mencionadas como exercícios de alongamento e intervenções ativas serem parcialmente novas para alguns, ainda assim os alunos conseguiram associá-las as suas realidades em diferentes ambientes, assimilando inclusive com costumes sadios que possuem alguns familiares. Assim, podemos considerar que os alunos compreenderam o sentido da proposta, assimilando identicamente alguns contrapontos no contexto ao qual pertencem.

Damasceno nos fala que:

A rotina do dia a dia, a falta de tempo, e excesso de trabalho, que sempre é o maior motivo de desgaste físico, em uma sociedade capitalista que desenvolve um espírito individualista que vai à contra mão de uma educação geral e emancipadora prejudicam a saúde (DAMASCENO, 2014, p. 3).

Barros e Silva (2017) nos apresentam do mesmo modo outros caminhos para a extensão de tais atividades, como no convite aos pais ou responsáveis para uma prática de atividade física em conjunto, enriquecendo a memória afetiva e, conseqüentemente, fazendo com que este replique essas ações

futuramente na companhia de seus descendentes, estimulando desde esse momento bons costumes em prol do coletivo familiar.

4.2 Exercícios de Alongamento e Intervenções Ativas em Contribuição a Saúde

Seguidamente, situam-se a Figura 5 e os temas que a compõe, baseados nos encontros correspondentes e nos excertos relatados pelos alunos.

Figura 5 – Categoria II, suas subcategorias e unidades de análise de resultados



Fonte: Os autores (2018)

Nessa categoria temos a atenção direcionada aos Exercícios de Alongamento e Intervenções Ativas em Contribuição a Saúde, em que a mesma nos apresentou múltiplas subcategorias e unidades que ampararam o seu conceito fundamental.

Assim, o material ilustrado nos trouxe exercícios e práticas que podem ser aplicadas em outras circunstâncias, atendendo as carências identificadas

pelos alunos. Este material ilustrado nos propôs a possibilidade de uso de bola (ou outra variante da mesma) em algumas atividades de alongamento, tornando mais dinâmico e determinando a favor do objetivo a ser alcançado.

Com isso, entendemos que por meio dos cursos técnicos do ensino médio integrado se torna viável trabalhar os conceitos de saúde a partir das atividades acadêmicas dos alunos, considerando as aulas de Educação Física, as aulas técnicas práticas nos laboratórios e oficinas e, por conseguinte, o estilo de vida que o aluno possui habitualmente em sua comunidade.

Desse modo, compreende-se que as temáticas pertencentes a cada encontro nos expôs uma oportunidade de sanar as carências identificadas pelos alunos de cada um dos cursos, exprimindo por intermédio dos excertos sua concepção sobre os efeitos e alternativas das atividades e intervenções empreendidas. Destacamos também a dimensão positiva dos espaços externos da instituição educacional e do corpo social como um todo, que enriquecem suas competências nas atribuições que se encontram conexas.

Por isso do enaltecimento aos excertos realizados pelos alunos, nos quais temos uma gama de concepções relatadas apoiadas nas vivências de suas incumbências educacionais e sociais, levando em consideração suas aptidões e complexidades, para que todos os pontos pautados tenham a solicitude exigida no suporte a saúde do aluno nas atividades feitas.

Tendo a Categoria II abordado sobre Exercícios de Alongamento e Intervenções Ativas em Contribuição a Saúde, apontamos a seguir suas respectivas subcategorias e seus excertos sobre suas unidades (Quadros 5 a 11):

Quadro 11 – Categoria: Exercícios de Alongamento e Intervenções Ativas em Contribuição a Saúde – Subcategoria: Preparatória – Unidades: Postura, Saúde

Categoria II	Exercícios de Alongamento e Intervenções Ativas em Contribuição a Saúde
Subcategoria	Preparatória
Saúde	<p><i>“Com os exercícios dá pra ter mais disposição para realizar atividades do dia-a-dia e se sentir melhor e mais relaxada.” (A1, P2 – E1)</i></p> <p><i>“Podem contribuir muito. Pode prevenir a ter dores musculares, podem me proporcionar um conhecimento a mais e outros, com as nossas práticas estamos nos preparando e ao mesmo tempo aprendendo com nossas atividades de ginástica preparatória.” (A16, P2 – E1)</i></p>

Postura	<p><i>“Como eu tinha dito antes, esses alongamentos nos ajuda muito em questão do corpo, de se ter uma boa postura, de se ter uma melhor circulação, entre outros fatores.” (A10, P2 – E1)</i></p> <p><i>“Pode vir a me ajudar a melhorar minha postura, alongando e podendo prevenir futuros problemas de uma má postura e conduta.” (A12, P2 – E1)</i></p>
---------	--

Fonte: Os autores (2018)

Quadro 12 – Subcategoria: Compensatória ou de Pausa – Unidades: Estresse, Mental

Subcategoria	Compensatória ou de Pausa
Estresse	<p><i>“A atividade compensatória ou de pausa são responsáveis pela correção postural e relaxamento, ou seja, devido o estresse físicos e mentais, além de evitar problemas na coluna mais tarde.” (A6, P2 – E2)</i></p> <p><i>“Ajudando a aliviar a tensão do cotidiano e, com isso, me tornar uma pessoa menos estressada.” (A8, P2 – E2)</i></p>
Mental	<p><i>“A atividade compensa o tempo de esforço para qualquer serviço, servindo como relaxamento muscular e relaxamento mental.” (A7, P2 – E2)</i></p> <p><i>“Eles podem contribuir em vários fatores, tanto na saúde física como na saúde mental, pois ao se praticar essas atividades se tem um grande relaxamento.” (A10, P2 – E2)</i></p>

Fonte: Os autores (2018)

Quadro 13 – Subcategoria: Relaxamento – Unidades: Bem Estar, Muscular

Subcategoria	Relaxamento
Bem Estar	<p><i>“São de suma importância para o relaxamento em meio as atividades realizadas no dia-a-dia, podendo assim influenciar em suas emoções na vida social, se sentir bem após o estressante dia de trabalho [...]” (A4, P2 – E3)</i></p> <p><i>“Pode ser relaxante e promover o bem estar físico e mental, creio que pode ser de grande ajuda.” (A14, P2 – E3)</i></p>

Muscular	<p><i>“Pode contribuir na diminuição da tensão dos músculos [...].” (A2, P2 – E3)</i></p> <p><i>“A atividade pode servir como uma atividade para relaxamento muscular e distração mental, e atende músculos passivos e ativos.” (A7, P2 – E3)</i></p>
----------	---

Fonte: Os autores (2018)

Quadro 14 – Subcategoria: Corretiva – Unidades: Correção, Dores

Subcategoria	Corretiva
Correção	<p><i>“Como sempre, existem sugestões de atividades que podemos fazer, principalmente para corrigir a postura, para prevenir futuras lesões ao exercer um trabalho.” (A7, P2 – E4)</i></p> <p><i>“Por serem atividades corretivas, podem ser praticadas no momento mais adequado e melhorar a qualidade de vida.” (A14, P2 – E4)</i></p>
Dores	<p><i>“Ajudando a movimentar músculos pouco usados e otimizar aqueles sobrecarregados, evitando dores musculares.” (A12, P2 – E4)</i></p> <p><i>“Eles ajudam a exercitar os membros inferiores. Para pessoas mais idosas que sentem muitas dores nas costas, isso ajuda muito.” (A15, P2 – E4)</i></p>

Fonte: Os autores (2018)

Quadro 15 – Subcategoria: Manutenção ou Conservação – Unidades: Aeróbico, Sedentarismo

Subcategoria	Manutenção ou Conservação
Aeróbico	<p><i>“Podem contribuir na questão de prevenir problemas musculares futuros e melhorar o condicionamento aeróbico e muscular.” (A4, P2 – E5)</i></p> <p><i>“Podem contribuir de forma eficiente na prevenção e reabilitação, utilizando exercícios aeróbicos e musculares.” (A12, P2 – E5)</i></p>
Sedentarismo	<p><i>“Os alongamentos são completamente necessários a quem faz o uso da força, principalmente nas costas. Dessa maneira, evitando lesões e dores, e diminui o sedentarismo.” (A6, P2 – E5)</i></p>

	<i>“Pode contribuir evitando dores na lombar, posso evitar inflamações na coluna e posso me preservar de vários problemas que um sedentário pode ter.” (A16, P2 – E5)</i>
--	---

Fonte: Os autores (2018)

Quadro 16 – Subcategoria: Âmbito Particular – Unidades: Atividade Física Regular, Cuidados

Subcategoria	Âmbito Particular
Atividade Física Regular	<p><i>“[...] a maior parte dos meus familiares realizam atividade físicas antes ou depois do trabalho, como por exemplo a academia e esportes como o tênis.” (A4, P3 – E6)</i></p> <p><i>“Sim, alguns familiares vão a academia, outros fazem caminhada, fazem atividades de relaxamento.” (A7, P3 – E6)</i></p>
Cuidados	<p><i>“A única pessoa que se preocupa e dá uma atenção a isso é a minha avó, que reclama de dores e faz Pilates.” (A8, P3 – E6)</i></p> <p><i>“No caso do meu pai, por conta do esforço físico, ele faz check-up quase que semestralmente, minha mãe não por falta de tempo, mas agora ela está afastada para fazer um tratamento de saúde. Já no caso da minha irmã e meu cunhado, eles não tem muito cuidado por falta de tempo, e o meu tio ele cuida até.” (A13, P3 – E6)</i></p>

Fonte: Os autores (2018)

Quadro 17 – Subcategoria: Conjectura Global – Unidades: Trabalho, Lesões

Subcategoria	Conjectura Global
Trabalho	<p><i>“As atividades ginásticas são exercícios rápidos e específicos para cada tipo de trabalho, essas atividades são usadas nas intervenções ativas por serem rápidas. As intervenções ativas são quando as empresas “obrigam” seus funcionários a praticarem atividades físicas em horários específicos decorrente do dia-a-dia.” (A5, P1 – E7)</i></p> <p><i>“As atividades ginásticas estão aí para nos ajudar no dia-a-dia como forma de alongamento e exercício, para ajudar na prevenção de dores e possíveis lesões. E as intervenções ativas são formas de intervenções de atividades para o ambiente de trabalho e escolar.” (A13, P1 – E7)</i></p>

Lesões	<p><i>“Eu sei que elas ajudam muito a prevenir lesões durante o trabalho, a aliviar o estresse depois de um dia cansativo e também aliviar tensões musculares.” (A9, P1 – E7)</i></p> <p><i>“As atividades ginásticas possibilitam uma melhora na qualidade de vida a curto e longo prazo. É importante que as pessoas as pratiquem, principalmente aquelas que passam muitas horas em uma atividade, para evitar lesões e problemas de saúde, por isso devem ser estimuladas.” (A14, P1 – E7)</i></p>
--------	--

Fonte: Os autores (2018)

Nos Exercícios de Alongamento Preparatórios, no que se refere a Saúde, pode-se observar que os alunos destacaram diversos benefícios para o seu contexto diário, tendo como resultado uma aptidão para seus ofícios e maior entendimento da proposta. Sobre a Postura, aqui também se apresenta uma preocupação com a prevenção, destacando os alongamentos como fase inicial para aquisição de vantagens em prol de hábitos saudáveis.

Nesse ponto, em referência ao item Estresse, pertencente a subcategoria Compensatória ou de Pausa, os alunos mostram entendimento sobre alguns comportamentos de risco e suas consequências, considerando as vantagens que favorecerão os cuidados adequados. Quanto ao item Mental, ficou evidenciado a importância de se cuidar da saúde mental, uma vez que essa se apresenta determinante nas atividades a serem realizadas.

Já na subcategoria sobre Relaxamento, no tocante ao Bem Estar, os alunos destacaram que o bem estar emocional e físico podem favorecer no convívio coletivo, considerando os reflexos de uma rotina laboral exaustiva. No que concerne ao item Muscular, considerou-se aqui o atendimento aos músculos ativos e passivos, uma vez que ocorre uma redução da tensão muscular por meio da prática.

Na subcategoria Corretiva, relativamente no item Correção, apresenta-se nesse ponto um olhar acerca da necessidade da correção dos movimentos atribuídos ao trabalho, seja ele técnico ou acadêmico. No que diz respeito a Dores, destaca-se nesse item um auxílio a musculatura muito e pouco exigidas nas atividades em geral, enfatizando também junto a pessoas de idade avançada.

Quanto ao item Aeróbico, este da subcategoria de Manutenção ou Conservação, a melhoria do condicionamento físico também é elencada pelos alunos, fortalecendo os grupos musculares diante de problemas pós-teros. Sobre o Sedentarismo, os apontamentos feitos pelos alunos explicitam o combate aos comportamentos de risco que podem estimular o sedentarismo, levando conjuntamente a outros incômodos.

Quanto ao Âmbito Particular, subcategoria em que se trata das Atividades Físicas Regulares, os alunos relataram da importância do universo familiar possuir o hábito de realizar atividades físicas regulares, em proveito a saúde como um todo. Em referência aos Cuidados, foram tratados aqui pelos alunos dos comportamentos aptos e inaptos de alguns familiares quanto a própria saúde, conforme seu interesse, necessidade e disponibilidade.

No que concerne a subcategoria Conjectura Geral quanto ao item Trabalho, os alunos exprimiram a relevância da proposta sinalizada ao trabalho técnico e acadêmico, no dia-a-dia, em que os bons hábitos em relação a saúde prevaleçam em ambos os contextos. Tendo em consideração as Lesões, os alunos compreenderam a magnitude da proposta, entendendo de sua necessidade no ambiente de trabalho estudantil, das contribuições nas circunstâncias laborais, voltadas igualmente para a saúde no cenário social.

4.2.1 Análise Interpretativa

Nessa categoria identificada como Exercícios de Alongamento e Intervenções Ativas em Contribuição a Saúde, nosso objetivo se baseou em esclarecer aos alunos os temas de cada encontro, para que os mesmos pudessem reconhecer o sentido de cada enunciação em conexão as carências atribuídas ao seu curso e rotina social.

Se as subcategorias são pertencentes a proposição de cada encontro, estas cumprem uma atribuição expressiva na carestia de cuidados mais agudos junto a saúde dos alunos, considerando as ferramentas utilizadas nas práticas acadêmicas nos laboratórios e oficinas, nos períodos de lazer e incorporado aos familiares.

As terminologias utilizadas das subcategorias nos constata sua eficácia perante o cenário de aplicação das atividades em contribuição a saúde, permitindo ao aluno se recordar das condutas no decorrer das aulas junto aos aparelhos, ferramentas, máquinas e demais objetos peculiares de cada curso técnico, em que cada encontro pode assessorá-los acentuadamente na relação quanto da importância dos valores implicados nas práticas.

Isso posto, tendo em seu respectivo encontro a pauta principal sendo esclarecida pelo docente responsável, argumentando inicialmente sobre os objetivos, público alvo, ambientes, condições adequadas e seu alcance geral, o material ilustrado nos ratificou com propriedade na orientação dos alongamentos e indicações de espaços para outras execuções que viessem a trazer vantagens a saúde.

Isso nos foi declarado nos excertos descritos pelos alunos ao término das atividades de alongamento designadas pelo material ilustrado, no qual consta relatado por meio de suas opiniões todos os incentivos benéficos conforme a exigência das ações de seus cursos técnicos.

Quanto a subcategoria Preparatória, A1, A2, A3, A4 e A15 explicitaram bem quanto as unidades elencadas, acrescentando indicações sobre a própria saúde e praxes costumeiras, do que poderia e deveria ser feito para melhorá-la segundo as atividades do curso técnico em que se encontra.

Na subcategoria Compensatória ou de Pausa, A3, A4, A14 e A16 demonstraram que compreenderam as explanações do assunto na ocasião, ressaltando a necessidade de se ter uma pausa ativa na rotina de trabalho acadêmica, otimizando os grupos musculares menos ativos e mais exigidos.

Já A4, A5, A6 e A9 na subcategoria que trata sobre o tema Relaxamento, estes entenderam e argumentaram que o sentido legítimo desse tema é o de aliviar o estresse e possibilitar a diminuição do cansaço, para que o aluno possa retornar ao seu convívio social de forma moderada.

Em relação a subcategoria Corretiva, os alunos A1, A8 e A11 consideraram os cuidados com a postura nas atividades que cumprem em seus cursos técnicos ou em qualquer outra variedade de prática desempenhada, adquirindo em decorrência disso uma qualidade de vida admissível.

Nesta ordem, na subcategoria que versa sobre Manutenção e Conservação, os excertos de A7, A9 e A11 atribuíram os seus sentidos a um condicionamento físico e estilo de vida adequado, fazendo com que perdurem os efeitos da adoção de comportamentos propícios e duradouros ao seu corpo e mente.

Diante das expressões associadas aos exercícios de alongamento indicados pelo material ilustrado, estas são organizadas conforme o trabalho desempenhado, equiponderando os grupos musculares mais exigidos nas ações cometidas e otimizando as menos requisitadas (DAMASCENO, 2014).

Respectivamente, na subcategoria que se refere ao Âmbito Particular, A5, A9, A12 e A14 compreenderam da relevância de se reconhecer a atenção direcionada a saúde dos familiares, assimilando as rotinas laborais de seus semelhantes e de como tais cuidados são feitos para que não adoçam ou não venham a se lesionarem nos procedimentos em que estão comprometidos.

No cenário familiar, considerando o cotidiano das pessoas as quais se convive em proximidade, pode-se constatar que:

A mudança do estilo de vida tem distanciado os indivíduos das tarefas físicas, tanto no trabalho quanto nas atividades diárias, incluindo esporte e lazer. Isso implica diretamente no desenvolvimento de doenças, daí a necessidade de se promover novas atitudes que propiciem qualidade no estilo de vida, sempre com o intuito de incorporar, no cotidiano do profissional, a atividade física (DAMASCENO, 2014, p. 5).

Torna-se de suma importância a constante participação familiar em ações voltadas para a promoção da saúde dos alunos, mediante diálogos contínuos sobre as diferentes possibilidades de se efetuar as práticas nos momentos de lazer, bem como:

Promover encontros com os pais visando dar orientações e trocar experiências para estimular a adoção de hábitos saudáveis, com especial enfoque na prática de atividades físicas em grupo. Tentar identificar as principais barreiras para a adoção da prática regular de atividade física. Incluir a família nas atividades extracurriculares da escola (BARROS; SILVA, 2017, p. 7)

Em relação a subcategoria Conjectura Geral, os alunos apresentaram uma leitura universal da proposta, em particular sobre os exercícios de alongamento e as intervenções ativas. Com isso, A4, A9, A13 e A14 nos precisaram do valor da implicação dos exercícios e sugestões de locais favoráveis

para se manterem sadios, evitando assim as mais diversas lesões pelo excesso ou falta de práticas regulares de exercícios físicos e do devido reconhecimento de zelar pela boa condição física e mental no ambiente laboral, estudantil e social.

Com relação às Intervenções Ativas, existe uma variedade de ações que podem ser indicadas para a aquisição de hábitos saudáveis. Dessa forma, identificamos que:

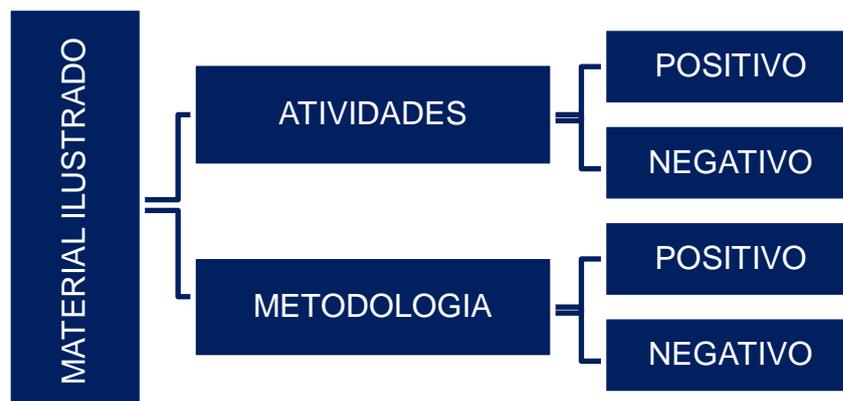
Crianças e adolescentes devem ser encorajados a participar de uma variedade de atividades físicas agradáveis e seguras que contribuam para o desenvolvimento natural, tais como, caminhadas, andar de bicicleta, praticar esportes diversos, se envolver em jogos e brincadeiras tradicionais da comunidade em que estão inseridas. Estas atividades melhoram os aspectos físico, emocional e social (BARROS; SILVA, 2017, p. 3).

O campo de possibilidades se amplia diante de outras alternativas que podem ser agregadas junto a proposta já existente, uma vez que esta se manifesta bem dinâmica em suas possíveis variações.

4.3 Material Ilustrado

Na categoria a seguir (Figura 6), encontram-se as especificidades quanto ao material ilustrado em relação a oferta dos exercícios de alongamento e intervenções ativas para a promoção da saúde dos alunos.

Figura 6 – Categoria III, suas subcategorias e unidades de análise de resultados



Fonte: Os autores (2018)

Dessa forma, é evidenciado perante os excertos a seguir, o que foi ofertado pelo material ilustrado ocorreu conforme os relatos registrados, em contribuição aos conhecimentos dos alunos (Quadros 12 e 13).

Quadro 18 – Categoria: Material Ilustrado – Subcategoria: Atividades – Unidades: Positivo, Negativo

Categoria III	Material Ilustrado
Subcategoria	Atividades
Positivo	<p><i>“O material ilustrado tornou-se de grande ajuda para a compreensão das atividades desenvolvidas, tanto na prática quanto na teoria.” (A4, P2 – E7)</i></p> <p><i>“O material ilustrado foi muito bom, pois podemos fazer os exercícios sem se lesionar, e até mesmo corrigir a postura nos exercícios errados. Você pode se sentir bem mais leve depois de fazer atividade ginástica de relaxamento, essa atividade na minha opinião é uma das melhores.” (A9, P2 – E7)</i></p> <p><i>“O material ilustrado é uma boa ideia, pois mostra várias atividades e como fazer da melhor forma possível. Minha participação foi boa e fiz todas as atividades pedidas. Um ponto positivo foi a cartilha de atividades, a forma em que foi explicada os tipos das atividades [...]” (A5, P2 – E7)</i></p>
Negativo	<p><i>“Algumas atividades complicadas de se realizar.” (A10, P2 – E7)</i></p> <p><i>“[...] um ponto negativo sobre a cartilha é que não apresenta número de páginas.” (A5, P2 – E7)</i></p>

Fonte: Os autores (2018)

Quadro 19 – Subcategoria: Metodologia – Unidades: Positivo, Negativo

Subcategoria	Metodologia
Positivo	<p><i>“Sim, essa metodologia da cartilha é muito boa. Ao olhar para a cartilha consegue-se fazer as atividades tranquilamente.” (A5, P4 – E1)</i></p> <p><i>“Sim, a metodologia foi bem clara e explicada, o professor nos ajudou a realizar de uma forma correta as atividades aplicadas.” (A10, P4 – E2)</i></p>

	<i>“Sim. Sugere atividades que podem ser aplicadas no meio ou no final do expediente e contribui com o bem estar físico e mental para manter produtividade.” (A7, P4 – E3)</i>
Negativo	<i>“Um pouco.” (A1, P4 – E4)</i>

Fonte: Os autores (2018)

Neste campo, em relação às Atividades, foram relatados pelos alunos itens como Positivo e Negativo das subcategorias do material ilustrado e suas colaborações em proveito da proposta como referência aos participantes, facilitando na compreensão e execução das atividades sugeridas nos diferentes encontros. Ainda complementando sobre o préstimo do material ilustrado, agora quanto a Metodologia, os alunos mencionaram igualmente pontos positivos e negativos do método, considerando a metodologia utilizada pelo professor para aplicação do material ilustrado nas instruções e execuções dos alongamentos de um modo geral.

Ainda sobre a Metodologia utilizada, os pontos positivos se destacaram quanto a clareza na abordagem do conteúdo e nas demais explicações, enquanto foi enfatizado apenas uma colocação negativa, explicitado com maiores detalhes pelo participante de forma oral, argumentando que tudo o que se encontrava no material ilustrado já lhe auxiliava na execução dos exercícios de alongamento e intervenções ativas.

4.3.1 Análise Interpretativa

A categoria representada como Material Ilustrado nos evidencia como objetivo suas contribuições na indicação de exercícios de alongamento e intervenções ativas para os escolares do ensino médio integrado em prol da saúde destes. Partindo desse pressuposto, entende-se que em grande parte do processo de aplicação o material ilustrado cumpriu com sua finalidade por meio dos exercícios de alongamento e intervenções ativas junto aos alunos, na qual podemos conjecturar que:

Desenvolver estratégias com o objetivo de aumentar a prática de atividades físicas dos escolares é fundamental. Sugere-se a organização e intensificação de atividades que estimulem e criem condições para a prática de atividades físicas tanto durante as aulas quanto aquelas extracurriculares. Incluir, em especial, nas atividades extracurriculares, passeios temáticos, brincadeiras no parque e caminhadas ecológicas ao ar livre e outras práticas congêneres. Além disso, ouvir os escolares a respeito de atividades que eles gostariam que fossem desenvolvidas pode ajudar na adesão às mesmas. Quando os escolares se envolvem nas ações os resultados são mais eficazes (BARROS; SILVA, 2017, p. 7).

Assim, a partir dos excertos analisados dos alunos participantes, consideramos que A4, A9 e A5 argumentaram que o material ilustrado facilitou na compreensão dos exercícios de alongamento, estimulando-os na realização das atividades trabalhadas. A5 e A10 explicitaram também em relação as atividades utilizadas as suas dificuldades em realizá-los e a ausência de páginas no material, fato que pode ter causado confusão no entendimento dos alongamentos.

Quanto a Metodologia empregada, esta obteve muitos elogios, pois segundo os alunos, em um diálogo após as práticas já feitas, a familiaridade com o professor responsável facilitou o entendimento e, principalmente, o reconhecimento da importância e preocupação no que se refere à saúde do coletivo de alunos participantes, promovendo assim a reflexão de que em outra oportunidade, outros alunos poderão ser beneficiados com o material em benefício próprio e como referência aos demais.

Houve sim, quem por sua vez não compreendeu a proposta para uma melhoria a sua saúde voltada para a adoção de hábitos saudáveis, porém o apontamento em relação à metodologia referente ao entendimento insuficiente das ações desenvolvidas, nos confirma que a mesma pode ser adaptada de outras formas, com o intuito de fortalecer a proposta para uma mudança de olhar e consciência dos alunos participantes e da comunidade.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta proposta nos trouxe a oportunidade de levantarmos alguns pontos direcionados à identificação de comportamentos de risco e hábitos prejudiciais à saúde. Partindo desse pressuposto, é sabido que as tecnologias em geral possuem como propósito nos auxiliar nas tarefas diárias no âmbito pessoal, do trabalho e nos ambientes de aprendizagem. Porém, estas sendo utilizadas sem moderação ou consciência, nos trazem uma série de problemas que podem vir a acarretar em maiores complicações.

Com isso, instala-se nesse contexto uma sucessão de atitudes que podem vir a comprometer nossa aptidão, em que podemos citar como exemplos as dores e diferentes incômodos por intermédio de lesões, mal estar e igualmente o sedentarismo. Tão grande as exigências das responsabilidades acadêmicas quanto aos cursos ofertados para o ensino médio integrado no IFPR – *Campus Jacarezinho*, a disciplina de Educação Física cumpriu um papel significativo na esfera da prevenção e outras intervenções conforme a necessidade observada, zelando pela boa condição física e mental do aluno.

Assim, fizeram parte da proposta os alunos matriculados na UC “Promoção de Saúde no Mundo do Trabalho”, sendo esta a unidade que mais se assemelha ao objetivo do trabalho, favorecendo a compreensão dos alunos em relação às carências de atenção a conduta que exercem em seus cursos e em sua vida social.

Várias etapas foram construídas para atender o que se propunha a proposta, no caso, a promoção da saúde aos escolares do ensino médio integrado, entre elas as dificuldades encontradas na realização de atividade física regular, nas atividades laborais educacionais e no decorrer dos encontros, em que podemos citar a falta de conhecimento teórico dos exercícios de alongamento e em suas execuções, quanto às intervenções ativas e, na associação das práticas saudáveis associadas às atividades laborais educacionais de seus cursos.

Dessa forma, em um primeiro instante, foi feito pelo professor responsável uma investigação junto aos técnicos dos laboratórios e oficinas, a fim de entendermos como todo o processo e manuseio e utilização do espaço ocorre, do

que se necessita de mais habilidades e coordenação motora, as ações mais intelectuais e as que exigem mais força, os equipamentos úteis e a localização correta no espaço a ser explorado.

Seguidamente, foi constituído um material ilustrado com exercícios de alongamento e intervenções ativas, estas no modelo de sugestões de espaços e locais a serem usufruídos para a prática de atividade física regular e de convivência pública. De posse de tais informações e do referido material, foram elaboradas as etapas que pudessem atender aos alunos em seus respectivos cursos e ofícios, nos seus momentos de lazer e, servindo também, de referência salubre em sua ambiência familiar.

Inicialmente, os alunos vivenciaram uma explanação abrangente ofertada pelo proponente do plano, em que todo e qualquer esclarecimento foi realizado, com o objetivo de desvendar dúvidas, contribuindo para que os alunos elucidassem os benefícios em favor de suas atividades, fossem elas no espaço educacional ou comunitário. Com isso, os encontros foram se transcorrendo em um total de sete, afigurados como exercícios de alongamento e intervenções ativas, sendo cada um deles organizado conforme a temática do encontro exposto.

De maneira prévia, foram entregues aos estudantes um questionário para informações preliminares dos conhecimentos sobre o tema principal, pois logo a seguir foram concedidos novamente os questionários ao final de cada encontro conexo ao tema abordado.

Isso ajudou os alunos a compreenderem em quais situações poderiam ser pertinentes as atividades sugeridas pelo material ilustrado nas rotinas laborais de seus cursos. É importante relatar que o próprio material indicou ao aluno que respeitasse sua condição e aptidão física no desdobramento das execuções dos exercícios, uma vez que o intuito foi o de auxiliá-los a alcançarem uma melhor condição física e mental moderadamente, pois o que realmente importou em todos os encontros foram o engajamento dos participantes.

Ressaltou-se também a importância de se expandir os conhecimentos para dentro do seio doméstico, oportunizando uma percepção prudente junto aos hábitos que as pessoas próximas possuem diante de seus afazeres, do tanto que conservam com a saúde, ajudando a mantê-la útil e vigorosa. Atenção esta que se estendeu para os locais de convivência na instituição

relacionada e em universos coletivos, fortalecendo a concepção do quanto essas áreas assistem na condição do bem estar e qualidade de vida dos próprios alunos e demais frequentadores.

Por meio dos excertos descritos pelos alunos antecedendo o primeiro encontro e posteriormente aos demais, nos ficou visível que o material ilustrado elaborado, bem como a proposta como um todo os auxiliou de acordo com o cotidiano dos cursos técnicos, valorizando os trabalhos a serem realizados no decorrer do curso e quando os mesmos estiverem ocupando seus cargos e ofícios no mundo do trabalho, não estando suscetíveis aos comportamentos de risco existentes pela ausência de um proceder correto e permanente.

Ademais, o material ilustrado discorrido nessa proposta nos evidencia a viabilidade de adaptação dos exercícios de alongamento e intervenções ativas, podendo ser empregadas conforme as intercalações das ações realizadas nos cursos em que as mesmas atendem e dos locais para a execução de diversas outras intervenções, levando-se em conta os múltiplos caminhos que a proposta pode acolher.

Portanto, outros ambientes, faixa etária diferenciada, cursos diferenciados e materiais diversificados podem sim serem contemplados a partir do material ilustrado descrito, em que este nos apresenta uma variedade de possibilidades que podem ser aplicadas em proveito do público estudantil a ser contemplado.

REFERÊNCIAS

ANDERSON, Bob. **Alongue-se**. Summus Editorial, 2003.

ARAÚJO, P. K. H.; PILLOTTO, Silvia Sell Duarte. **As redes sociais como possibilidade de aprendizado no currículo e nas construções identitárias no contexto da educação infantil**. Currículo sem Fronteiras, v. 13, n. 1, p. 20-34, 2013.

BARROS, Ricardo do Rêgo; SILVA, Luciana Rodrigues. **Promoção da Atividade Física na Infância e Adolescência. Manual de Orientação**. SBP – Sociedade Brasileira de Pediatria. Julho, 2017. Disponível em: http://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/19890d-MO-Promo_AtivFisica_na_Inf_e_Adoles.pdf. Acesso em: 14 jan. 2019.

BIESDORF, Rosane Kloh. **O papel da educação formal e informal: Educação na escola e na sociedade**. Itinerarius Reflectionis, v. 7, n. 2, p. 10-5216/rir. v1i10. 1148, 2011.

BNCC – **Base Nacional Comum Curricular** – Ministério da Educação. 2017. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/wp-content/uploads/2018/02/bncc-20dez-site.pdf>. Acesso em: 15 de jan. 2019.

BRANCO, Antonio Eduardo. **Ginástica Laboral: Prerrogativa do Profissional de Educação Física**. Rio de Janeiro: CONFEF, 2015. Disponível em: http://www.listasconfef.org.br/arquivos/LIVRO_GINASTICA_LABORAL.pdf. Acesso em: 25 fev. 2018.

BRASIL, **Lei. 9.394, de 20 de dezembro de 1996**. Estabelece as Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Diário, 1996.

BRASIL. Constituição (1988) Constituição da República Federativa do Brasil: Texto constitucional promulgado em 5 de outubro de 1988, com as alterações adotadas pelas Emendas Constitucionais nº 1/92 a 64/2010 e pelas Emendas Constitucionais de Revisão nº 1 a 6/94. – Brasília : Senado Federal, Subsecretaria de Edições Técnicas, 2010. 104 p.

BRASIL. MEC/SEB/DPE/COEF. Secretaria de Educação Básica. **Ensino Fundamental de Nove Anos: Orientações Gerais**. Brasília. 2004.

BRASIL. SECRETARIA DE EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL. Parâmetros curriculares nacionais: terceiro e quarto ciclos do ensino fundamental: educação física. MEC, SEF, 1998.

CAPES. Fundação CAPES – Ministério da Educação. Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior. Diretoria de Avaliação. Documento de área 2013. Site Oficial. 2018. Disponível em: http://capes.gov.br/images/stories/download/avaliacaotrienal/Docs_de_area/Ensino_doc_area_e_comiss%C3%A3o_block.pdf. Acesso em: 05 de jul. 2018.

CAPES. Fundação CAPES – Ministério da Educação. **Mestrado Profissional: o que é?** Site Oficial. 2018. Disponível em: <http://www.capes.gov.br/avaliacao/sobre-a-avaliacao/mestrado-profissional-o-que-e>. Acesso em: 04 de jul. 2018.

CATUNDA, R.; SARTORI, S. K.; LAURINDO, E. **Recomendações para a Educação Física escolar. Sistema CONFEF/CREFs.** Conselho Federal e Regionais de **EDUCAÇÃO FÍSICA.** 2014.

Centro de Educação e Documentação para Ação Comunitária (São Paulo, SP) **Livro do diretor: escolas, espaços e pessoas.** São Paulo: CEDAC/MEC/UNESCO, 2002. 144 p.: il.

DA SILVA, Marlon André; OLIVEIRA E SILVA, Lisandra; MOLINA NETO, Vicente. **Possibilidades da educação física no ensino médio técnico.** Movimento, v. 22, n. 1, 2016.

DAMASCENO, Maria Inêz. **Escola e Ginástica Laboral: Parceria Possível.** SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO – SEED. PARANÁ. 2014.

DARIDO, Suraya Cristina et al. A construção de um livro didático na Educação Física escolar: discussão, apresentação e análise. **Pró-Reitoria de Graduação; PINHO, SZ; SAGLIETTI, JRC Núcleos de ensino da Unesp–Edição,** 2008.

DE MATTOS, Mauro Gomes; NEIRA, Marcos Garcia. **Educação Física na adolescência: construindo o conhecimento na escola.** Phorte Editora LTDA, 2007.

DOS SANTOS DINIZ, Irla Karla; DE ANDRADE RODRIGUES, Heitor; DARIDO, Suraya Cristina. **Os usos da mídia em aulas de Educação Física escolar: possibilidades e dificuldades.** Movimento, v. 18, n. 3, 2012.

EISENSTEIN, Evelyn; ESTEFENON, Susana B. **Geração digital: riscos das novas tecnologias para crianças e adolescentes.** Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto UERJ, v. 10, p. 42-53, 2011.

FÁBRI, Tênisson Fernando de S.; DA SILVA, Danielle Dias. **O impacto da ginástica laboral na redução das LER/DORT.** Revista Científica do HCE-unidade de emergência. Ano III, v. 2, p. 39-48, 2008.

FREIRE, Gabriel Gonçalves; GUERRINI, Daniel; DUTRA, Alessandra. O Mestrado Profissional em Ensino e os Produtos Educacionais: A Pesquisa na Formação Docente. **Porto das Letras**, v. 2, n. 1, p. 100-114, 2016.

FREIRE, P. Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e terra, 1996.

FREITAS-SWERTZ, Fabiana Cristina Taubert de; ROBAZZI, Maria Lúcia do Carmo Cruz. Efeitos da Ginástica Laboral Compensatória na Redução do Estresse Ocupacional e Dor Osteomuscular. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**; Ribeirão Preto – SP, 629-36, jul./ago. 2014. Disponível em: www.scielo.br/pdf/rlae/v22n4/pt_0104-1169-rlae-22-04-00629.pdf. Acesso em: 10 out. 2016.

GUEDES, Dartagnan Pinto et al. **Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes**. Rev. Bras. Med. Esporte, v. 7, n. 6, p. 187-99, 2001.

GUEDES, Dartagnan Pinto. Educação para a saúde mediante programas de educação física escolar. **Motriz**, v. 5, n. 1, p. 10-14, 1999.

GUEDES, Dartagnan Pinto; ARAÚJO, Carlos Eduardo. **Atividade física e exercício físico na promoção da saúde**. Londrina: [s.n], 2017.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GRONDIN, Lina Maria Viezzer. Percepção de hábitos saudáveis por adolescentes: associação com indicadores alimentares, prática de atividade física e controle de peso corporal. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 24, n. 1, 2002.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete R. Pinto. Esforços físicos nos programas de educação física escolar. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 15, n. 1, p. 33-44, 2001.

HONORA, Márcia; FRIZANCO, Mary Lopes Esteves. Ciranda da Inclusão. São Paulo – SP, 2010.

IFPR. Instituto Federal do Paraná. **Missão e Valores**. Site Oficial. 2018. Disponível em: <http://reitoria.ifpr.edu.br/menu-institucional/missao-e-valores/>. Acesso em: 24 de jan. 2018.

LEODORO, Marcos Pires; BALKINS, Márcia AS. Problematizar e participar: elaboração do produto educacional no Mestrado Profissional em Ensino. **SIMPÓSIO NACIONAL DE ENSINO DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA**, v. 2, 2010.

LIMA, Valquíria de. **Ginástica Laboral** [recurso eletrônico] :**atividade física no ambiente de trabalho** / Valquíria de Lima. – 4. ed. – São Paulo : Phorte, 2018. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt->

BR&lr=&id=zXF_DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT5&dq=tipos+de+gin%C3%A1stica+laboral&ots=uGEfHIKYtH&sig=jBdPfwVFhhPGz_filQwx87FZdbl#v=onepage&q&f=false.
Acesso em: 16 de jan. 2019.

MARÇAL, Jairo. (Coord.). **Educação Física. Ensino Médio. 2ª Ed.** SEED. Curitiba. 2006.

MENDES, Ricardo Alves. **Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas** / Ricardo Alves Mendes, Neiva Leite. – 3. Ed. Ver. e ampl. – Barueri, SP : Manole, 2012.

MORAES, Roque. Uma tempestade de luz: a compreensão possibilitada pela análise textual discursiva. **Ciência & Educação**, v. 9, n. 2, p. 191-211, 2003.

MORAES, Roque; GALIAZZI, Maria do Carmo. Análise textual discursiva: processo reconstrutivo de múltiplas faces. **Ciência & Educação**, v. 12, n. 1, p. 117-128, 2006.

MOREIRA, Marco Antonio. O mestrado (profissional) em ensino. **Revista Brasileira de Pós-Graduação**, v. 1, n. 1, 2004.

NACIONAIS, MEC **Parâmetros Curriculares. Parâmetros Curriculares Nacionais (Ensino Médio)**. Secretaria da Educação Média e Tecnológica/Brasília: MEC/SEMT, 2000.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo** / Markus Vinicius Nahas. – ed. rev. e atual. – Londrina : Midiograf, 2010. 318 p.

O que revela o espaço escolar? : um livro para diretores de escola / [Comunidade Educativa CEDAC]. – 2. Ed. – São Paulo : Moderna, 2017.

OLIVEIRA, Amanda Souza et al. **Ginástica Laboral**. Digital, Buenos Aires, Año 11, n. Revista 106, março. 2007. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd106/ginastica-laboral.htm>>. Acesso em: 29 abr. 2018.

PACHECO, Eliezer Moreira. **Os Institutos Federais: Uma Revolução na Educação Profissional e Tecnológica**. Brasília, 2008. Disponível em: <http://portaldoprofessor.mec.gov.br/storage/materiais/0000013531.pdf>. Acesso em: 28 jan. 2018.

PALMA, A. P. T. V.; OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bassoli; PALMA, José Augusto Victoria. **Educação Física e a organização curricular: educação infantil, ensino fundamental, ensino médio**. Londrina: Eduel, 2010.

Parâmetros Curriculares Nacionais. Fundamental. Brasília: Ministério da Educação, 1998.

PLANALTO. Presidência da República. **Lei Nº 11.892, De 29 De Dezembro De 2008.** Casa Civil. Site Oficial. 2018. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2008/lei/l11892.htm. Acesso em 20 fev. 2018.

Projeto Pedagógico do Curso Técnico em Alimentos. IFPR. Instituto Federal do Paraná. Site Oficial. 2017. Disponível em: <http://jacarezinho.ifpr.edu.br/menu-institucional/cursos/cursos-integrados/tecnico-em-alimentos/projeto-pedagogico-do-curso/>. Acesso em: 16 de jul. 2018.

Projeto Pedagógico do Curso Técnico em Eletromecânica. IFPR. Instituto Federal do Paraná. Site Oficial. 2017. Disponível em: <http://jacarezinho.ifpr.edu.br/menu-institucional/cursos/cursos-integrados/tecnico-em-eletromecanica/projeto-pedagogico-do-curso/>. Acesso em: 16 de jul. 2018.

Projeto Pedagógico do Curso Técnico em Informática. IFPR. Instituto Federal do Paraná. Jacarezinho – PR 2017.

Projeto Pedagógico do Curso Técnico em Mecânica. IFPR. Instituto Federal do Paraná. Site Oficial. 2017. Disponível em: <http://jacarezinho.ifpr.edu.br/menu-institucional/cursos/cursos-integrados/tecnico-em-mecanica/projeto-pedagogico-do-curso/>. Acesso em: 16 de jul. 2018.

Rede e-Tec Brasil. Ministério da Educação. Instituto Federal do Paraná. **Saúde e Segurança Ambiental.** SILVA, Cesar; GOMES, João. Curitiba-PR, 2011.

ROSAS. Eric Jenner. **Relatório Final.** 8ª Conferência Nacional de Saúde. Brasília. Março/1986. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/8_conferencia_nacional_saude_relatorio_final.pdf. Acesso em: 23 abr. 2018.

SIMÕES, José Luis. **Educação Física e sua Importância na Adolescência.** Educação Física na Adolescência. UF Pernambuco. 2017. Disponível em: <https://even3storage.blob.core.windows.net/anais/71086.pdf>. Acesso em: 12 de jan. 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. **Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO) – 1946.** Universidade de São Paulo. São Paulo. 2011. Disponível em <http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.html>. Acesso em: 02/05/2018.

ZABALA, Antoni. A prática educativa: como ensinar. **Penso Editora**, 2015.

ANEXO



INSTITUTO FEDERAL
PARANÁ



Ministério da Educação

**DECLARAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DE INTERVENÇÃO REFERENTE
AO PPGEN UENP – CAMPUS CORNÉLIO PROCÓPIO**

Eu, Andreza Tangerino Mineto, Diretora de Ensino do Instituto Federal do Paraná – Campus Jacarezinho, SIAPE 1097086, declaro para os devidos fins que AUTORIZO o docente Wagner Fernandes Pinto, SIAPE 2029350, servidor do IFPR Campus Jacarezinho, na condição de aluno matriculado no Programa de Pós Graduação em Ensino da Universidade Estadual do Norte do Paraná – PPGEN UENP realize em sua unidade curricular denominada Promoção de Saúde no Mundo do Trabalho a dinâmica “Atividades Ginásticas e Intervenções Ativas na Promoção da Saúde de Escolares do Ensino Médio Integrado”, como parte de sua pesquisa de Mestrado junto a instituição, sob a orientação do Prof. Dr. Antonio Stabelini Neto.

IFPR Campus Jacarezinho, 20 de novembro de 2018.

Andreza T. Mineto

Andreza Tangerino Mineto
Diretora de Ensino
IFPR Campus Jacarezinho

Dra. Andreza T. Mineto
Docente
INSTITUTO FEDERAL DO PARANÁ
Campus Jacarezinho
SIAPE - 1097086

APÊNDICES

Encontram-se a seguir os apêndices pertencentes ao referido trabalho, constando a Declaração da instituição para realização da pesquisa, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) utilizado e encaminhado aos responsáveis dos participantes, o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) entregue aos participantes da proposta, a Avaliação Diagnóstica Inicial, o Diário de Bordo com os questionamentos pertinentes as atividades efetuadas no decorrer dos encontros, a Avaliação Diagnóstica de Extensão realizada junto aos familiares, a Avaliação Diagnóstica Final e o Material Ilustrado (Produção Técnica Educacional), todos realizados na UC “Promoção de Saúde no Mundo do Trabalho” da disciplina de Educação Física no ensino médio integrado do Instituto Federal do Paraná – *Campus Jacarezinho*.

APÊNDICE A

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado(a) Senhor(a) Responsável:

a) Seu filho(a) encontra-se matriculado no Instituto Federal do Paraná – IFPR Campus Jacarezinho na unidade curricular “Promoção de Saúde no Mundo do Trabalho”. Com isso, ele(a) está sendo convidado a participar de uma pesquisa pertencente ao trabalho “Atividades ginásticas e intervenções ativas na promoção da saúde de escolares do ensino médio integrado”

b) O objetivo deste estudo é **“ofertar a promoção da saúde por meio de um material ilustrado (cartilha) de atividades ginásticas (alongamentos) e intervenções ativas aos escolares do ensino médio integrado da unidade curricular “Promoção de Saúde no Mundo do Trabalho”, do IFPR Campus Jacarezinho”**.

c) A participação do seu filho(a) é muito importante, pois ele atende os critérios de inclusão do estudo, como estar devidamente matriculado na unidade curricular citada; entregar o termo de consentimento livre e esclarecido assinado pelo responsável (TCLE) e o termo de assentimento livre e esclarecido assinado pelo participante (TALE). Assim que o(a) senhor(a) autorizar a participação do seu filho(a), o mesmo responderá a um questionário diagnóstico antecedendo as ações de alongamento a serem realizadas e, ao término de cada encontro, conforme as atividades aplicadas e ao final de todo o processo. Participará de atividades ginásticas e intervenções ativas ao longo de 5 encontros presenciais, que ocorrerão nas aulas da unidade curricular “Promoção de Saúde no Mundo do Trabalho”. Ao término de cada encontro, o questionário será devolvido respondido conforme as atividades do respectivo encontro. No momento oportuno, parte da carga horária das atividades serão feitas em domicílio, junto aos seus responsáveis de acordo com as rotinas diárias dos mesmos em conformidade com a pesquisa.

d) Estão garantidas todas as informações que você queira, antes, durante e após o estudo.

e) A participação de seu filho(a) é voluntária. Você tem a liberdade de recusar a participar do estudo, ou retirar seu consentimento a qualquer momento.

f) Esclarecemos, também, que suas informações serão utilizadas somente para os fins desta pesquisa e serão tratadas com o mais absoluto sigilo e confidencialidade, de modo a preservar a sua identidade.

g) Esclarecemos ainda, que não pagará e nem será remunerado(a) por sua participação. Além disso, vale ressaltar que caso haja gastos com deslocamento, estes serão de inteira responsabilidade do pesquisador.

h) Quanto a participação dos escolares nas ações a serem realizadas, estas ocorrerão sem nenhum gasto, o(a) voluntário(a) receberão informações sobre a forma de aplicação das atividades ao longo do curso e as atividades práticas serão realizadas todas no Instituto Federal do Paraná – IFPR Campus Jacarezinho em horário de aula (as segundas-feiras, das 07:20 as 08:50) somente com os escolares matriculados na unidade curricular citada.

i) Qualquer desconforto que ocorra na realização de alguma das atividades ginásticas ou intervenções ativas, o escolar poderá ficar a vontade em se ausentar da prática, salvaguardando assim todo o cuidado necessário em relação a sua saúde e bem estar nos encontros.

j) Quando os resultados forem publicados, não aparecerá o nome dos participantes, e sim um código.

k) Caso tenha dúvidas ou necessite de maiores esclarecimentos sobre a pesquisa poderá entrar em contato com os pesquisadores: **Prof. Dr. Antonio Stabelini Neto**. Centro de Ciências da Saúde da Universidade Estadual do Norte do Paraná. Alameda Padre Magno, 841 – Jacarezinho - PR - CEP 86400-000. Tel.: (043) 3525-0498. E-mail: asneto@uenp.edu.br. **Prof. Esp. Wagner Fernandes Pinto**. Instituto Federal do Paraná – IFPR Campus Jacarezinho. Avenida Doutor Tito, s/ nº, Jardim Panorama, Jacarezinho – PR. E-mail: wagner.fernandes@ifpr.edu.br, ou procurar o Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual do Norte do Paraná (CEP/UENP), telefone: (43) 3542-8056, situado no endereço: Rodovia BR 369 Km 54 - Universidade Estadual do Norte do Paraná - UENP. Bandeirantes - Pr.

Este termo deverá ser preenchido em duas vias de igual teor, sendo uma delas, devidamente preenchida e assinada entregue a você.

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, _____ li o texto acima e compreendi a natureza e objetivo de estudo no qual meu filho(a) _____ foi convidado (a) a participar. Entendi que sou livre para interromper a sua participação no estudo a qualquer momento sem justificar a minha decisão. Eu concordo voluntariamente do (a) meu (minha) filho (a) em participar deste estudo.

Assinatura do responsável ou impressão datiloscópica

Data: ____/____/____

Eu, **Antonio Stabelini Neto**, declaro que forneci todas as informações referentes ao projeto de pesquisa supra nominado.

Antonio Stabelini Neto

Data: ____/____/____

Eu, **Wagner Fernandes Pinto**, declaro que forneci todas as informações referentes ao projeto de pesquisa supra nominado.

Wagner Fernandes Pinto

Data: ____/____/____

Jacarezinho, ____ de ____ de 201____.

Endereço do Comitê de Ética em Pesquisa para recurso ou reclamações do sujeito pesquisado
Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual do Norte do Paraná (CEP/UENP) Rodovia BR 369 Km 54 - Universidade Estadual do Norte do Paraná - UENP. Bandeirantes - Pr. (43) 3542-8056.

APÊNDICE B

TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título do Trabalho: Atividades ginásticas e intervenções ativas na promoção da saúde de escolares do ensino médio integrado

Investigador: Wagner Fernandes Pinto

Local da Pesquisa: Instituto Federal do Paraná – IFPR Campus Jacarezinho

Endereço: Avenida Doutor Tito, s/ nº, Jardim Panorama, Jacarezinho – PR.

O que significa assentimento?

O assentimento significa que você concorda em fazer parte de um grupo de adolescentes, da sua faixa de idade, para participar de uma pesquisa. Serão respeitados seus direitos e você receberá todas as informações por mais simples que possam parecer.

Pode ser que este documento denominado TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO contenha palavras que você não entenda. Por favor, peça ao responsável pela pesquisa ou à equipe do estudo para explicar qualquer palavra ou informação que você não entenda claramente.

Prezado(a) voluntário(a):

Gostaríamos de convidá-lo(a) para participar de uma pesquisa com o objetivo de “ofertar a promoção da saúde no ensino médio integrado por meio de um material ilustrado de atividades ginásticas e intervenções ativas aos escolares da unidade curricular “Promoção de Saúde no Mundo do Trabalho”, do IFPR Campus Jacarezinho”.

A sua participação é muito importante e será assim:

- 1) Responderá a um questionário diagnóstico antecedendo as ações a serem realizadas, ao término de cada encontro conforme as atividades aplicadas e ao final de todo o processo.
- 2) Participará de atividades ginásticas e intervenções ativas ao longo de 5 encontros presenciais, que ocorrerão nas aulas da unidade curricular “Promoção de Saúde no Mundo do Trabalho”.
- 3) Ao término de cada encontro, o questionário será devolvido respondido conforme as atividades do respectivo encontro.

4) No momento oportuno, parte da carga horária das atividades serão feitas em domicílio, junto aos seus responsáveis de acordo com as rotinas diárias dos mesmos em conformidade com a pesquisa.

5) Todo estudo é único e exclusivo da referida unidade curricular, sendo seus dados trabalhados com fins pedagógicos.

Esclarecemos que sua participação é totalmente voluntária, podendo: recusar-se a participar, ou mesmo desistir a qualquer momento, sem que isto acarrete qualquer ônus ou prejuízo à sua pessoa. Esclarecemos, também, que suas informações serão utilizadas somente para os fins desta pesquisa e serão tratadas com o mais absoluto sigilo e confidencialidade, de modo a preservar a sua identidade.

Esclarecemos ainda, que **não pagará** e **nem será remunerado(a)** por sua participação. Além disso, vale ressaltar que caso haja gastos com deslocamento, estes serão de inteira responsabilidade do pesquisador.

Quanto a participação dos escolares nas ações a serem realizadas, estas ocorrerão sem nenhum gasto, o(a) voluntário(a) receberão informações sobre a forma de aplicação das atividades ao longo do curso e as atividades práticas serão realizadas todas no Instituto Federal do Paraná – IFPR Campus Jacarezinho em horário de aula (as segundas-feiras, das 07:20 as 08:50) somente com os escolares matriculados na unidade curricular citada.

Qualquer desconforto que ocorra na realização de alguma das atividades ginásticas ou intervenções ativas, o escolar poderá ficar a vontade em se ausentar da prática, salvaguardando assim todo o cuidado necessário em relação a sua saúde e bem estar nos encontros.

Caso o(a) voluntário(a) tenha dúvidas ou necessite de maiores esclarecimentos poderão nos contatar: Prof. Dr. Antonio Stabelini Neto. Centro de Ciências da Saúde da Universidade Estadual do Norte do Paraná. Alameda Padre Magno, 841 – Jacarezinho - PR - CEP 86400-000. Tel.: (043) 3525-0498. E-mail: asneto@uenp.edu.br. Prof. Esp. Wagner Fernandes Pinto. Instituto Federal do Paraná – IFPR Campus Jacarezinho. Avenida Doutor Tito, s/ nº, Jardim Panorama, Jacarezinho – PR. E-mail: wagner.fernandes@ifpr.edu.br.

Este termo deverá ser preenchido em duas vias de igual teor, sendo uma delas devidamente preenchida, assinada e entregue ao (à) voluntário(a).

DECLARAÇÃO DE ASSENTIMENTO DO SUJEITO DA PESQUISA:

Eu, _____, li e discuti com o investigador responsável pelo presente estudo os detalhes descritos neste documento. Entendo que eu sou livre para aceitar ou recusar, e que posso interromper a minha participação a qualquer momento sem dar uma razão. Eu concordo que os dados coletados para o estudo sejam usados para o propósito acima descrito.

Eu entendi a informação apresentada neste TERMO DE ASSENTIMENTO. Eu tive a oportunidade para fazer perguntas e todas as minhas perguntas foram respondidas. Eu receberei uma cópia assinada e datada deste Documento DE ASSENTIMENTO INFORMADO.

Assinatura do adolescente participante ou impressão datiloscópica

Data: ____/____/____

Eu, Wagner Fernandes Pinto, RG 6.754.647-4 PR, declaro que forneci todas as informações sobre o referido trabalho.

Data: ____/____/____

Jacarezinho – PR, ____ de _____ de 201____.

Endereço do Comitê de Ética em Pesquisa para recurso ou reclamações do sujeito pesquisado
Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual do Norte do Paraná (CEP/UENP) Rodovia BR 369 Km 54 - Universidade Estadual do Norte do Paraná - UENP. Bandeirantes - Pr. (43) 3542-8056.

APÊNDICE C

AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA INICIAL

1 – O que você sabe sobre atividades ginásticas e intervenções ativas?

2 – Você já participou de atividades ginásticas e intervenções ativas com seus familiares?

APÊNDICE D

INSTITUTO FEDERAL DO PARANÁ – CAMPUS JACAREZINHO
UNIDADE CURRICULAR – PROMOÇÃO DE SAÚDE NO MUNDO DO TRABALHO**DIÁRIO DE BORDO A PARTIR DA APLICAÇÃO DE UM MATERIAL ILUSTRADO
NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DE ESCOLARES DO ENSINO MÉDIO INTEGRADO**

Nome _____ Curso _____

Questão 1 – Qual era o seu conhecimento sobre o tema abordado na aula de hoje?

Questão 2 – Como você compreende que os conteúdos aplicados no encontro de hoje podem contribuir na sua saúde?

Questão 3 – Em relação ao material ilustrado aplicado no encontro de hoje, quais as suas contribuições quanto às tarefas do seu curso?

Questão 4 – A metodologia empregada pelo professor ajudou na compreensão do tema? Justifique:

APÊNDICE E**AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA DE EXTENSÃO**

1 – DESCREVA O NOME DE 5 DE SEUS FAMILIARES E SUAS PROFISSÕES:

2 – QUE TIPO DE MOVIMENTOS OU HABILIDADES VOCÊ IDENTIFICA QUE ESSAS PROFISSÕES EXIGEM DOS QUE A EXECUTAM?

3 – EXISTE ALGUMA ATENÇÃO COM A SAÚDE EM SEU MEIO FAMILIAR COM AS ATIVIDADES QUE OS MESMOS EXECUTAM EM SUAS PROFISSÕES? COMO?
