



PRÁTICAS PEDAGÓGICAS DO TEMA SAÚDE NO ENSINO MÉDIO



F746p

Fonseca, Paulo Vitor Antunes.

Práticas pedagógicas do tema saúde no ensino médio [recurso eletrônico]. / Paulo Vitor Antunes Fonseca, Rosângela Ramos Veloso Silva, Nayra Suze Souza e Silva 2025.

33f.

Orientador (a): Dr. Rosângela Ramos Veloso Silva.

Produto educacional (mestrado) – Universidade Estadual de Montes Claros, Programa de Pós-Graduação Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – PROEUF, Montes Claros - MG, 2025.

ISBN 978-65-01-37271-6

Inclui referências. F. 31.

1. Saúde – Bem-estar. 2. Atividade física - Qualidade de vida.
3. Melhoria da saúde. 4. Produto educacional. I. Silva, Rosângela Ramos Veloso. II. Silva, Nayra Suze Souza e. III. Programa de Pós- Graduação Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – PROEUF.
- IV. T.

CDD 610



Universidade Estadual de Montes Claros

Wagner de Paulo Santiago

Reitor

Dalton Caldeira Rocha

Vice-reitor

Rogério Othon Teixeira Alves

Pró-reitor de Extensão

Maria das Dores Magalhães Veloso

Pró-reitora de Pesquisa

Marlon Cristian Toledo Pereira

Pró-reitor de Pós-Graduação

Vinícius Dias Rodrigues

Coordenador do Mestrado Profissional em Educação Física (Proef-Unimontes)

Rogério Othon Teixeira Alves

Coordenador Adjunto do Mestrado Profissional em Educação Física
(Proef-Unimontes)



SUMÁRIO

Apresentação	04
Saúde, Bem Estar, Qualidade de Vida e Atividade Física	06
Atividade Física e Exercício Físico.....	10
Saúde Mental e Atividade Física	13
Imagen corporal e Atividade Física	18
Anabolizantes, Suplementos e Doping	21
Uso de Tecnologias e Saúde	24
Palavras finais dos autores	27
Referências	28
Sobre os autores	29



APRESENTAÇÃO

A adolescência é um período de intensas transformações físicas, emocionais e sociais, no qual as escolhas realizadas podem ter impactos duradouros na qualidade de vida. Diante desse cenário, a escola desempenha um papel essencial na formação de hábitos saudáveis, promovendo reflexões sobre saúde e bem-estar.

Este guia foi desenvolvido especialmente para professores de Educação Física, oferecendo recursos e práticas pedagógicas que possibilitam a abordagem do tema saúde de forma dinâmica e significativa. As propostas apresentadas estão alinhadas às diretrizes do componente curricular Educação Física e seguem os princípios estabelecidos no Currículo Referência de Minas Gerais (CRMG) para o ensino médio. As práticas pedagógicas contemplam os seguintes eixos temáticos: potencialidades e limites do corpo; importância de um estilo de vida ativo; componentes do movimento e sua relação com a saúde e intervenção e uso dos espaços públicos e privados para práticas corporais.

O CRMG fundamenta-se em importantes marcos normativos, como a Constituição Federal de 1988, o Plano Nacional de Educação (PNE/2014), a Base Nacional Comum Curricular (BNCC/2017) e a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB 9394/96), garantindo que os conteúdos abordados estejam alinhados às exigências educacionais contemporâneas.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde é definida como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doenças ou enfermidades”. Dentro desse contexto, o trato com a saúde em sala de aula desempenha um papel fundamental na formação dos alunos, fornecendo-lhes conhecimentos essenciais para o autocuidado e a promoção de hábitos saudáveis.

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) reforça essa perspectiva ao estabelecer, em suas competências gerais da educação básica, que os estudantes devem “conhecer-se, apreciar-se e cuidar da própria 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”.

Dessa forma, a Educação Física torna-se um espaço privilegiado para o desenvolvimento integral dos estudantes, não apenas incentivando a prática de atividades físicas, mas também estimulando reflexões sobre a relação entre corpo, mente e sociedade. No ensino médio, uma fase marcada por desafios e mudanças significativas, é essencial oferecer aos jovens uma compreensão aprofundada sobre a importância dos hábitos saudáveis.

Este guia apresenta um conjunto de atividades pedagógicas que podem ser aplicadas ao longo de um bimestre ou conforme o planejamento do docente, proporcionando uma abordagem envolvente e enriquecedora sobre o tema saúde. Esperamos que este material seja uma ferramenta útil no dia a dia dos professores de Educação Física, contribuindo para práticas pedagógicas inovadoras e significativas.

Desejamos um ótimo uso do material e um excelente trabalho!

Paulo Victor Antunes Fonseca



VIVÊNCIA 1

DIRETRIZ: Os Componentes do Movimento
Relacionados à Manutenção da Saúde

TEMA	Saúde, bem estar, qualidade de vida e atividade física
TURMA	2º e 3º anos do Ensino Médio
HABILIDADES	EM13LGG501 - Selecionar e utilizar movimentos corporais de forma consciente e intencional para interagir socialmente em práticas da cultura corporal, de modo a estabelecer relações construtivas, éticas e de respeito às diferenças. EM13LGG50 - Vivenciar práticas corporais e significá-las em seu projeto de vida, como forma de autoconhecimento, autocuidado com o corpo e com a saúde, socialização e entretenimento.
OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	Conhecer o conceito, princípios e diferenças entre saúde, bem estar e qualidade de vida; reconhecer a importância de adotar um estilo de vida mais ativo na melhoria da saúde e qualidade de vida das pessoas; compreender a relação entre saúde, bem estar e qualidade de vida e atividade física; conhecer os conceitos e princípios da atividade física e do exercício físico, bem como suas diferenças e a importância na promoção da saúde.
RECURSOS	Quadro branco, pincel para quadro, texto impresso.
AVALIAÇÃO	Diagnóstica, Formativa e Somativa. Autoavaliação



Nesta aula discutiremos sobre os conceitos de saúde, bem estar e qualidade de vida e veremos a relação desses conceitos com a atividade física.

Passo 1

Professor, inicie a aula com uma discussão sobre o que os alunos entendem por "saúde", registre as ideias no quadro branco. Em seguida faça um levantamento junto a turma para verificar os conhecimentos prévios sobre bem estar e qualidade de vida.

Passo 2

Estudo, análise e discussão do texto abaixo:

SAÚDE E BEM-ESTAR

Saúde e bem-estar são dois conceitos distintos que merecem atenção. Estão relacionados, entre outros aspectos, com a ausência de doenças e com a satisfação com a vida. Saúde e bem-estar é um tema bastante complexo e que merece a atenção, pois apresenta relação direta com a qualidade de vida da população. Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades, é, inclusive, o terceiro objetivo dos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030, assinados pelos países-membros da Organização das Nações Unidas (ONU).

Saúde é um conceito de difícil definição, que varia de acordo com o órgão, com o indivíduo, com o local, com a época e, até mesmo, com a classe social de quem o conceitua.

CONCEITO DE SAÚDE

O conceito de saúde mais conhecido é aquele que diz que saúde é a ausência de doenças. Esse conceito foi proposto por Christopher Boorse em 1977 e, até hoje, é muito utilizado. Entretanto, para a Organização Mundial de Saúde (OMS), saúde é um conceito ainda mais complexo. De acordo com a OMS, saúde pode ser definido como "o estado do mais completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de enfermidade".

CONCEITO DE BEM-ESTAR

O bem-estar está relacionado, entre outros fatores, com os aspectos sociais e econômicos de um indivíduo, bem como com sua satisfação com a vida. O conceito de bem estar, assim como o conceito de saúde, é bastante complexo e destaca-se por ser um estado subjetivo. De acordo com a professora universitária Vera Maria Ribeiro Nogueira, em seu artigo “Bem-estar, bem-estar social ou qualidade de vida: a reconstrução de um conceito”, alguns autores consideram que o estado de bem-estar é “concernente às condições da pessoa de satisfazer suas necessidades materiais e suas aspirações espirituais”.

CONCEITO DE QUALIDADE DE VIDA

O conceito de qualidade de vida é bastante diversificado, sendo possível encontrar diferentes definições na literatura. De acordo com a OMS, a qualidade de vida pode ser definida como “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Esse conceito é extremamente complexo e está relacionado com aspectos físicos, psicológicos, sociais, entre outros.”

De acordo com o conceito da OMS, a qualidade de vida está, portanto, relacionada, com questões físicas, como a presença de dor e a quantidade de sono diário, e com questões psicológicas, como imagem corporal, sentimentos negativos e autoestima. Também está relacionada com questões de mobilidade, dependência da utilização de medicamentos, relações pessoais, capacidade de trabalho, segurança física, recursos financeiros, disponibilidade de cuidados com a saúde, opções de lazer, transporte e, até mesmo, aspectos espirituais e crenças pessoais. A qualidade de vida é, portanto, um conceito bastante complexo e, como podemos ver, estão relacionados, diretamente, com os conceitos de saúde e de bem-estar.

CLIQUE AQUI

[Saúde e Bem-estar](#)

Passo 3

A partir da análise do texto, reflita com os alunos as questões de forma oral ou escrita:



Qual é a diferença entre os conceitos de saúde e bem-estar? Como esses dois conceitos se relacionam entre si?

De acordo com a OMS, qual é a definição mais abrangente de saúde? Por que essa definição envolve não apenas a ausência de enfermidade, mas também o bem-estar físico, mental e social?

De que forma você acredita que a compreensão dos conceitos de saúde, bem-estar e qualidade de vida pode impactar as escolhas e decisões que fazemos em nossa vida cotidiana? Como esses conceitos podem nos auxiliar a buscar uma vida mais equilibrada e saudável?

Segundo o texto, qual é o terceiro objetivo dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030 da ONU? Por que garantir uma vida saudável e promover o bem-estar é considerado um objetivo tão importante?

O texto afirma que o conceito de qualidade de vida é diversificado. Você concorda com essa afirmação? Por quê? Como a percepção individual pode influenciar a definição de qualidade de vida?



VIVÊNCIA 2

DIRETRIZ: Os Componentes do Movimento
Relacionados à Manutenção da Saúde

TEMA	Atividade física e Exercício Físico
TURMA	2º e 3º anos do Ensino Médio
HABILIDADES	EM13LGG501 - Selecionar e utilizar movimentos corporais de forma consciente e intencional para interagir socialmente em práticas da cultura corporal, de modo a estabelecer relações construtivas, éticas e de respeito às diferenças. EM13LGG50 - Vivenciar práticas corporais e significá-las em seu projeto de vida, como forma de autoconhecimento, autocuidado com o corpo e com a saúde, socialização e entretenimento.
OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	Conhecer os conceitos e princípios da atividade física e do exercício físico, bem como suas diferenças e a importância na promoção da saúde.
RECURSOS	Quadro branco, pincel para quadro, texto impresso.
AVALIAÇÃO	Diagnóstica, Formativa e Somativa. Autoavaliação



Nesta aula discutiremos os princípios e conceitos da atividade física e do exercício físico e sua importância na promoção da saúde.

Passo 1

Verifique com a turma se eles sabem a diferença entre atividade física e exercício físico. Peça exemplos e faça um quadro comparativo após a fala dos mesmos.

Passo 2

Estudo e reflexão do texto base: "Atividade física ou exercício físico? Saiba a diferença"!

Passo 3

Divida a turma em 4 grupos, cada grupo deverá escolher um tipo de atividade física e apresentar suas características: história, local de prática, equipamentos necessários, regras básicas, etc.

Passo 4

Professor, a partir das escolhas dos alunos, planeje as próximas aulas práticas para que os mesmos possam vivenciar tais conteúdos.

Texto-base

ATIVIDADE FÍSICA OU EXERCÍCIO FÍSICO? SAIBA A DIFERENÇA!

As duas opções proporcionam benefícios para a saúde, mas possuem algumas diferenças. Conhecer os conceitos e princípios da atividade física e do exercício físico, bem como suas diferenças e a importância na promoção da saúde.

ATIVIDADE FÍSICA

É tudo aquilo feito no dia a dia com o corpo, ou seja, é qualquer movimento realizado. Limpar a casa, brincar com os filhos, ir à padaria, passear com o cachorro, subir e descer escadas são alguns exemplos.

A atividade física não é algo programado, mas uma ação natural que acontece pela necessidade do ser humano de realizar ações com o corpo. Porém, mesmo que

pareça algo simples, ela não deve ser menosprezada. Um dia de faxina intensa pode queimar muitas calorias. Realizar atividades diárias usando o corpo é extremamente benéfico. Além de queimar calorias, aumenta o bem-estar físico e mental, ajuda no condicionamento físico e reduz as chances de desenvolver doenças cardiovasculares e Acidente Vascular Cerebral (AVC).

A atividade física não demanda acompanhamento profissional, nem uso de equipamentos específicos e ainda pode ser realizada dentro de casa.

EXERCÍCIO FÍSICO

Apesar de estar relacionado com o movimento do corpo, o exercício físico trata-se de uma atividade programada, com movimentos executados de forma planejada e com objetivos específicos.

Além disso, os exercícios devem ser constantes e realizados com acompanhamento de profissionais especializados. Eles são responsáveis pelas instruções e direcionamentos sobre intensidade, duração, cargas, objetivos e outras indicações importantes para a realização correta do exercício. O cronograma de exercícios é desenvolvido a partir da avaliação do perfil e estado físico de cada pessoa.

Ao contrário da atividade física, eles envolvem movimentos técnicos, já que envolvem práticas esportivas. Natação, corrida, musculação, futebol, basquete, exercícios funcionais, boxe são alguns exemplos.

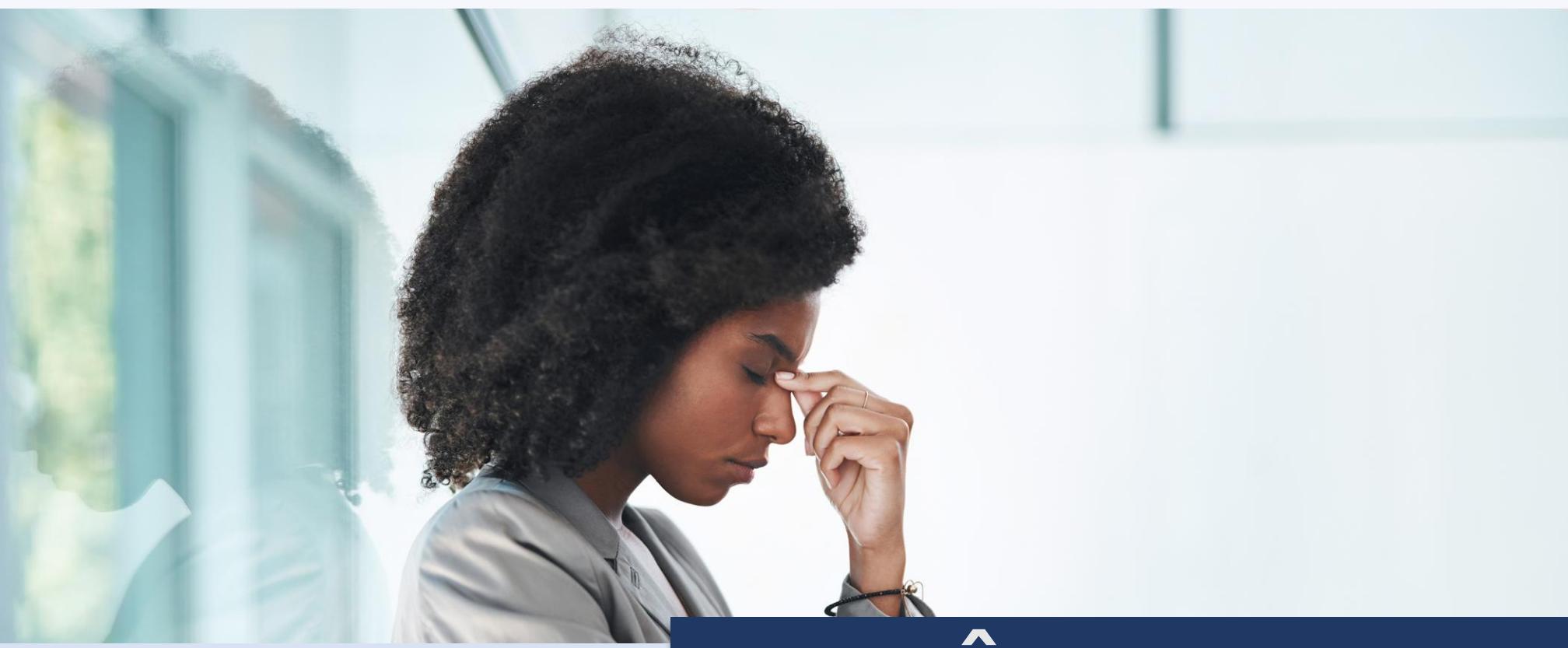
Os exercícios ajudam a equilibrar ou aumentar a musculatura, reduzir o peso corporal, melhorar a capacidade respiratória, diminuir a pressão arterial e prevenir doenças crônicas, como a diabetes e hipertensão. Pessoas sedentárias, que ficam muito tempo sentadas, deitadas ou sem nenhum tipo de atividade ou exercício físico, têm mais chances de desenvolver complicações de saúde.

Afinal, manter o corpo ativo ajuda na prevenção de uma série de problemas, e ainda traz outros benefícios para a vida de qualquer pessoa, principalmente se combinados com hábitos alimentares mais saudáveis.

CLIQUE AQUI

[Dançar é uma atividade para o corpo e para a mente](#)





VIVÊNCIAS 3 e 4

DIRETRIZ: Os Componentes do Movimento
Relacionados à Manutenção da Saúde

TEMA	Saúde Mental e Atividade Física
TURMA	2º e 3º anos do Ensino Médio
HABILIDADES	EM13LGG501 - Selecionar e utilizar movimentos corporais de forma consciente e intencional para interagir socialmente em práticas da cultura corporal, de modo a estabelecer relações construtivas, éticas e de respeito às diferenças. EM13LGG50 - Vivenciar práticas corporais e significá-las em seu projeto de vida, como forma de autoconhecimento, autocuidado com o corpo e com a saúde, socialização e entretenimento.
OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	Promover a compreensão da importância da saúde mental, explorando a relação entre atividade física e bem-estar psicológico; Integrar atividades teóricas e práticas para fortalecer a conscientização sobre a saúde mental.
RECURSOS	Quadro branco, pincel para quadro, espaço ao ar livre, quadra esportiva, bola de queimada.
AVALIAÇÃO	Diagnóstica, Formativa e Somativa. Autoavaliação



Nesta aula discutiremos sobre a importância da saúde mental, a relação entre atividade física e bem-estar psicológico integrando atividades teóricas e práticas.

Passo 1

Inicie a aula em um local externo, ao céu aberto. Explique a temática da aula: saúde mental e sua importância para uma vida equilibrada. converse com os alunos sobre o que eles entendem por saúde mental e por que ela é relevante.

Passo 2

Divida a turma em grupos. Cada grupo deve discutir e criar uma definição própria de saúde mental. Compartilhem as definições e promovam uma discussão.

Passo 3

Explique os principais fatores que podem afetar a saúde mental. Realize uma discussão em grupo sobre como esses fatores podem impactar a vida dos alunos.



Estresse

Estilo de vida

Pressão social

Outros fatores

Passo 4

Aborde como a atividade física pode influenciar positivamente a saúde mental, liberando endorfinas e reduzindo o estresse. Exponha evidências científicas que sustentam essa relação.

Texto-base

SAÚDE MENTAL

A maior parte das pessoas, quando ouve falar em "Saúde Mental", pensa em "Doença Mental". Mas, a saúde mental implica muito mais que a ausência de doenças mentais.

Pessoas mentalmente saudáveis compreendem que ninguém é perfeito, que todos possuem limites e que não se pode ser tudo para todos. Elas vivenciam diariamente uma série de emoções como alegria, amor, satisfação, tristeza, raiva e frustração. São capazes de enfrentar os desafios e as mudanças da vida cotidiana com equilíbrio e sabem procurar ajuda quando têm dificuldade em lidar com conflitos, perturbações, traumas ou transições importantes nos diferentes ciclos da vida.

A Saúde Mental de uma pessoa está relacionada à forma como ela reage às exigências da vida e ao modo como harmoniza seus desejos, capacidades, ambições, ideias e emoções.

Ter saúde mental é:

- Estar bem consigo mesmo e com os outros.
- Aceitar as exigências da vida.
- Saber lidar com as boas emoções e também com aquelas desagradáveis.
- Saber que todas as emoções fazem parte da vida.
- Reconhecer seus limites e buscar ajuda quando necessário.

CLIQUE AQUI

[Saúde Mental](#)

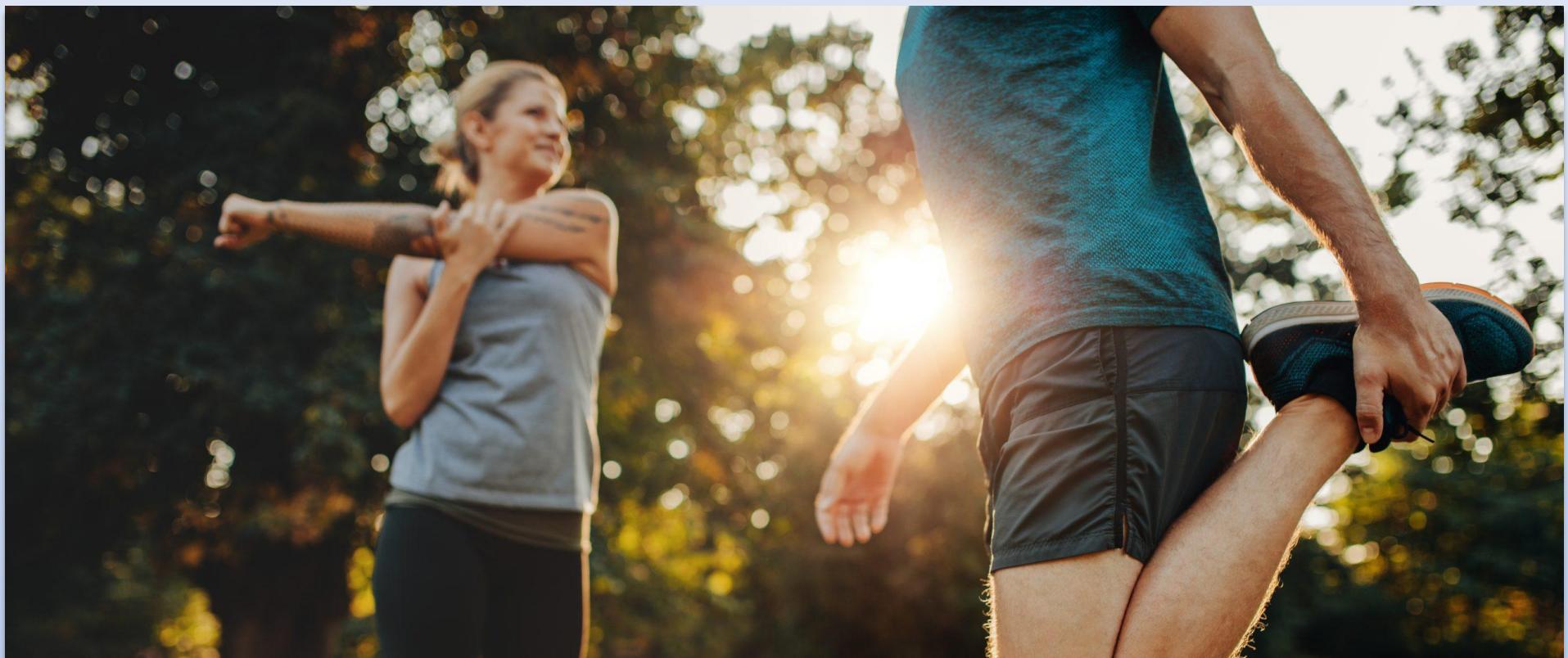


VIVÊNCIAS 4

PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA A SAÚDE MENTAL

Passo 1

Inicie a aula com um alongamento dos membros superiores e membros inferiores para relaxar o corpo.



Passo 2

Realize uma atividade física, iniciando com uma caminhada pelos espaços da escola, em seguida uma corrida leve na quadra esportiva, enquanto os alunos permanecem conscientes de suas sensações físicas.



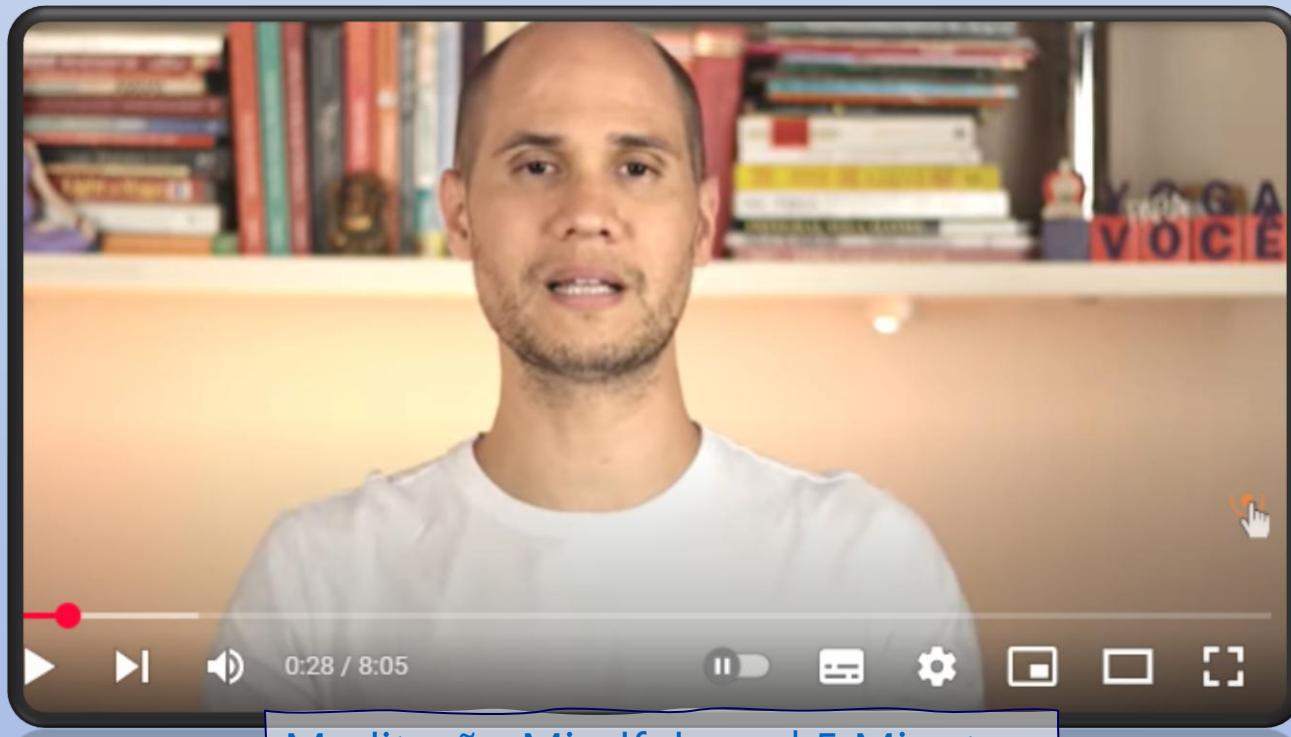
Passo 3

Organize um jogo de queimada. Enfatize a importância do trabalho em equipe, comunicação e como a atividade física pode fortalecer o espírito de equipe.



Passo 4

Realize uma breve sessão de *mindfulness* para focar a atenção dos alunos.



Passo 5

Reúna os alunos e promova uma discussão sobre como se sentiram após as atividades físicas.



VIVÊNCIAS 5

DIRETRIZ: os componentes do movimento relacionados à manutenção da saúde.

TEMA	Imagen corporal e Atividade Física
TURMA	2º e 3º anos do Ensino Médio
HABILIDADES	EM13LGG501 - Selecionar e utilizar movimentos corporais de forma consciente e intencional para interagir socialmente em práticas da cultura corporal, de modo a estabelecer relações construtivas, éticas e de respeito às diferenças. EM13LGG303 - Debater questões polêmicas de relevância social, analisando diferentes argumentos e opiniões, para formular, negociar e sustentar posições, frente à análise de perspectivas distintas. EM13LGG50 - Vivenciar práticas corporais e significá-las em seu projeto de vida, como forma de autoconhecimento, autocuidado com o corpo e com a saúde, socialização e entretenimento.
OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	Promover a compreensão da importância da imagem corporal positiva, explorando os fatores que a influenciam e promovendo a aceitação do próprio corpo. Integrar atividades teóricas e práticas para fortalecer a autoestima e a percepção do corpo.
RECURSOS	Quadro branco, pincel para quadrosala de aula, espelho.
AVALIAÇÃO	Diagnóstica, Formativa e Somativa. Autoavaliação



Nesta aula discutiremos sobre a importância da imagem corporal positiva, integrando atividades teóricas e práticas para fortalecer a autoestima e a percepção do corpo.

Passo 1

Inicie a vivência explicando para os alunos o conceito de imagem corporal e suas implicações.

Passo 2

Liste os principais fatores que influenciam a imagem corporal, como padrões de beleza, cultura, redes sociais, entre outros. Conduza uma discussão em grupo sobre como esses fatores podem impactar a forma como as pessoas veem o mesmo.

Passo 3

Aborde a importância de aceitar e respeitar o próprio corpo, independentemente de padrões externos.

Passo 4

Conduza uma reflexão em grupo sobre como a autoaceitação pode contribuir para a saúde mental e emocional.

Passo 5

Peça aos alunos para se posicionarem diante de um espelho. Cada aluno deverá identificar pelo menos três coisas que gostam em si mesmos. Eles podem compartilhar em grupo ou por escrito. Ao final explique sobre a importância da autoestima para a imagem corporal.

Passo 6

Para casa, solicite aos alunos para escreverem uma pequena carta a si mesmos, destacando suas qualidades únicas, habilidades e conquistas pessoais, enfatizando a importância da autoaceitação e da imagem corporal positiva.

Texto-base

EU QUERO ME EXERCITAR VOCÊ SABE O QUE É IMAGEM CORPORAL?

Você já ouviu falar em imagem corporal? Sabe o que significa? Talvez você não conheça o significado desse termo, mas já deve ter se deparado com ele. Nos últimos anos, o número de pessoas insatisfeitas com o seu corpo e com a sua aparência, independentemente da idade, aumentou muito em todo o mundo, principalmente em países ocidentais, como é o caso do Brasil. Com isso, aumentou também a procura por diferentes práticas e procedimentos estéticos para modificar a aparência física, o que, muitas vezes, pode ter sérias implicações para a saúde das pessoas.

Afinal, o que é imagem corporal? Segundo Gaia Salvador Claumann, profissional de Educação Física, mestre e doutora em Ciências do Movimento Humano que vem pesquisando sobre o tema há alguns anos, a imagem corporal é aquela que criamos em nossa mente de como é o nosso corpo e a nossa aparência: como imaginamos qual é a nossa altura, as nossas dimensões, se estamos com peso adequado ou acima dele, como imaginamos que as outras pessoas nos enxergam, etc. Em outras palavras, é como percebemos quem somos.

Além disso, ela também é a avaliação que fazemos desse corpo e dessa aparência que imaginamos ter: se nos sentimos satisfeitos ou não com isso, se gostamos ou não. A imagem corporal também envolve os pensamentos, as crenças, os sentimentos e os comportamentos que temos em relação ao nosso corpo e a nossa aparência.

Sobre quais comportamentos relacionados ao corpo e a aparência estamos falando? Claumann, explica que a maneira como nos vestimos, o fato de escolhermos ou evitarmos algumas atividades sociais, a forma como nos apresentamos e como nos relacionamos com as outras pessoas, nossos hábitos e práticas alimentares, bem como a prática de atividade física, são alguns dos principais comportamentos relacionados à nossa imagem corporal.

Mas, então, como a atividade física pode contribuir para o desenvolvimento de uma imagem corporal positiva? Primeiro, é importante saber que ter uma imagem corporal positiva significa se sentir confortável, confiante e feliz com o corpo que se tem; amar e respeitar esse corpo; apreciar as características únicas dele, incluindo aquelas que são inconsistentes com padrões idealizados, bem como apreciar aquilo que o corpo é capaz de fazer pela gente; além de focar nas qualidades, em vez de pensar nas imperfeições do corpo.

CLIQUE AQUI

[Você sabe o que é imagem corporal?](#)



VIVÊNCIA 6

DIRETRIZ: as potencialidades e os limites do corpo.

TEMA	Anabolizantes; Suplementos e Doping
TURMA	2º e 3º anos do Ensino Médio
HABILIDADES	EM13LGG501 - Selecionar e utilizar movimentos corporais de forma consciente e intencional para interagir socialmente em práticas da cultura corporal, de modo a estabelecer relações construtivas, éticas e de respeito às diferenças. EM13LGG50 - Vivenciar práticas corporais e significá-las em seu projeto de vida, como forma de autoconhecimento, autocuidado com o corpo e com a saúde, socialização e entretenimento.
OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	Conhecer os efeitos do doping no organismo e seus malefícios para a saúde; analisar razões e implicações do uso de anabolizantes para a obtenção do corpo “ideal”.
RECURSOS	Internet, textos, imagens, data show, pincel, cartazes.
AVALIAÇÃO	Diagnóstica, Formativa e Somativa. Autoavaliação



Nesta aula discutiremos os efeitos do doping e dos anabolizantes no organismo, seus riscos para a saúde e as implicações do uso na busca pelo “corpo ideal”..

Passo 1

Realize um debate sobre o tema, buscando conscientizar todos os alunos dos riscos do uso de anabolizantes e sobre o consumo de suplementos.

Passo 2

Dividir a turma em grupos, no qual cada grupo vai pesquisar um tema diferente sobre o doping:

O QUE É DOPING NO ESPORTE?

PROCEDIMENTOS QUE DESCOBREM SE O ATLETA CONSUMIU ALGUM MEDICAMENTO PROIBIDO.

ATLETAS QUE CAÍRAM NO DOPING.

CONSEQUÊNCIAS DO USO DE MEDICAMENTOS PROIBIDOS E PUNIÇÕES.

Passo 3

Organize um seminário para apresentação das pesquisas, sugira a confecção de cartazes e folders, para que posteriormente os trabalhos sejam expostos afim de conscientizar toda comunidade escolar.

Texto-base

O QUE SÃO ANABOLIZANTES E SUPLEMENTOS?

Os anabolizantes são hormônios sintéticos que aumentam o tamanho do músculo, força física e resistência, estimulam o crescimento celular e a sua divisão, resultando no desenvolvimento de diversos tipos de tecidos, especialmente o muscular e ósseo.

Os anabolizantes legalmente são usados nos tratamentos de doenças, fora isso, seu consumo considerado ilegal. Muitas pessoas buscando o culto perfeito do corpo se iludem, e consegue através do mercado negro adquirir anabolizantes ilegais, essas substâncias ao serem consumidas podem gerar vários efeitos colaterais indesejados: alteração de voz, dor de cabeça, insônia, acne, calvície, impotência sexual, hipertensão arterial, insônia, crescimento de pelos, entre outros.

Já os suplementos alimentares são utilizados por pessoas que possuem alguma carência em algum nutriente no seu organismo, como a proteína, carboidrato, vitaminas, minerais, fibras, ácidos graxos ou aminoácidos.

Como dito, o consumo de suplemento por indicação médica traz bastantes benefícios à saúde, principalmente para pessoas que possuem o hábito saudável de praticar exercícios físicos.

CLIQUE AQUI

[Anabolizantes e suplementos: as diferenças e riscos de cada](#)





VIVÊNCIA 7

DIRETRIZ: a importância de assumir um estilo de vida ativo.

TEMA	Uso de Tecnologias e Saúde
TURMA	2º e 3º anos do Ensino Médio
HABILIDADES	EM13LGG501 - Selecionar e utilizar movimentos corporais de forma consciente e intencional para interagir socialmente em práticas da cultura corporal, de modo a estabelecer relações construtivas, éticas e de respeito às diferenças. EM13LGG50 - Vivenciar práticas corporais e significá-las em seu projeto de vida, como forma de autoconhecimento, autocuidado com o corpo e com a saúde, socialização e entretenimento.
OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	Promover a conscientização sobre o uso equilibrado de dispositivos eletrônicos e o tempo de tela, enfatizando a importância da atividade física para a saúde.
RECURSOS	Internet, textos, imagens, data show, pincel, cartazes.
AVALIAÇÃO	Diagnóstica, Formativa e Somativa. Autoavaliação



Nesta aula discutiremos a importância do uso equilibrado de dispositivos eletrônicos, o uso de telas e a atividade física.

Passo 1

Inicie a aula explicando sobre o uso excessivo de tecnologias e seu impacto na saúde. converse com os alunos sobre o uso de dispositivos eletrônicos no dia a dia e como isso afeta seu tempo livre.

Passo 2

Divida a turma em grupos e peça a cada grupo para listar os dispositivos eletrônicos que usam regularmente e quais os sites/apps acessados.

Passo 3

Instrua os grupos a elaborar gráficos com as informações coletadas e posteriormente fazer uma análise sobre o perfil da turma.

Passo 4

Leve os alunos para um espaço ao ar livre (pátio da escola, parque, quadra esportiva). Realize uma vivência com jogos e brincadeiras populares, enfatizando os benefícios da atividade ao ar livre.

Passo 4

Leve os alunos para um espaço ao ar livre (pátio da escola, parque, quadra esportiva). Realize uma vivência com jogos e brincadeiras populares, enfatizando os benefícios da atividade ao ar livre.

Passo 5

Solicite aos alunos uma pesquisa sobre **nomofobia**: sinais, sintomas, consequências e dicas para prevenir.

Texto-base

QUAIS SÃO OS RISCOS DA TECNOLOGIA PARA A SAÚDE?

A tecnologia traz muitos benefícios para a sociedade: facilita a rotina, gera mais entretenimento e agiliza a troca de informações. Mas o seu uso excessivo também pode trazer uma série de malefícios. A utilização indiscriminada de dispositivos tecnológicos vem impactando tanto a saúde física quanto mental das pessoas, sendo que a dependência pela internet já está prestes a se tornar uma grave patologia psiquiátrica.

Um dos grandes prejuízos que o uso excessivo de tecnologias pode provocar para a saúde é a obesidade. Desde que os aparelhos eletrônicos e a internet ficaram amplamente acessíveis, as pessoas reduziram drasticamente a prática de atividades físicas no seu dia a dia, tornando-se cada vez mais sedentárias.

Outro prejuízo do uso excessivo de tecnologia são os problemas posturais. Talvez, a coluna seja uma das partes do corpo mais afetadas por esse exagero, visto que, na maioria das vezes, os dispositivos são utilizados sem preocupação com a postura.

Problemas de visão os olhos também podem ser muito prejudicados pelo uso indiscriminado de computadores, celulares e outros dispositivos móveis. Também pode causar problemas sociais, com a disseminação das redes sociais e dos aplicativos de trocas instantâneas de mensagens — que são carregados para todos os lugares por meio dos celulares —, as pessoas passaram a viver, cada vez mais, um mundo virtual.

CLIQUE AQUI

[Quais são os riscos da tecnologia para a saúde?](#)





PALAVRAS FINAIS DOS AUTORES

Acreditamos que a Educação Física desempenha um papel fundamental na construção de uma sociedade mais saudável e consciente. Ao longo deste guia, buscamos oferecer um material que não apenas auxilie na prática docente, mas que também inspire reflexões e ações que promovam o bem-estar dos estudantes.

Sabemos que cada escola, cada turma e cada aluno possuem suas particularidades, e é justamente essa diversidade que torna o ensino tão desafiador e, ao mesmo tempo, tão enriquecedor. Por isso, esperamos que as propostas aqui apresentadas possam ser adaptadas e aprimoradas conforme as necessidades e realidades de cada contexto escolar.

Que este material contribua para fortalecer a Educação Física como um espaço de aprendizado significativo, incentivando escolhas saudáveis e uma relação equilibrada com o corpo, o movimento e a coletividade. Desejamos a todos um excelente trabalho e, acima de tudo, que as práticas aqui compartilhadas façam a diferença na vida dos estudantes!

REFERÊNCIAS

AMIGÃO SAÚDE. **Quais são os riscos da tecnologia para a saúde?** Disponível em: <https://amigaosaude.com.br/blog/quais-sao-os-riscos-da-tecnologia-para-a-saude/>. Acesso em: 30 nov. 2023.

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular**: educação é a base. Brasília: MEC, 2017. Disponível em: Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/abase/>. Acesso em: 25 ago. 2023.

BRASIL. **Lei nº. 9.394, de 20 de dezembro de 1996**. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Diário Oficial da União, Brasília, 23 dez. 1996.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Você sabe o que é imagem corporal?** Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2021/voce-sabe-o-que-e-imagem-corporal>. Acesso em: 28 ago. 2023.

BRASIL ESCOLA. Saúde, bem-estar e qualidade de vida. Disponível em: <https://brasilescola.uol.com.br/saude>. Acesso em: 25 ago. 2023.

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

MINAS GERAIS. **Curriculo Referência de Minas Gerais**. Belo Horizonte, Minas Gerais, 2018. Disponível em: <https://curriculoreferencia.educacao.mg.gov.br/index.php/ens-medio/curriculo-referencia-ensino-medio>. Acesso em: 25 ago. 2023.

MINAS GERAIS. Secretaria de Estado de Educação. **O que são anabolizantes e suplementos?** Disponível em: <https://seliga.educacao.mg.gov.br/>. Acesso em: 24 ago. 2023.

PARANÁ. Secretaria da Saúde. **Saúde Mental**. Disponível em: <https://www.saude.pr.gov.br/Pagina/Saude-Mental>. Acesso em: 29 ago. 2023.

PROTESTE. **Atividade física e exercício físico**: saiba qual é a diferença. Disponível em: <https://minhasaude.proteste.org.br/atividade-fisica-e-exercicio-fisico/>. Acesso em: 30 ago. 2023.

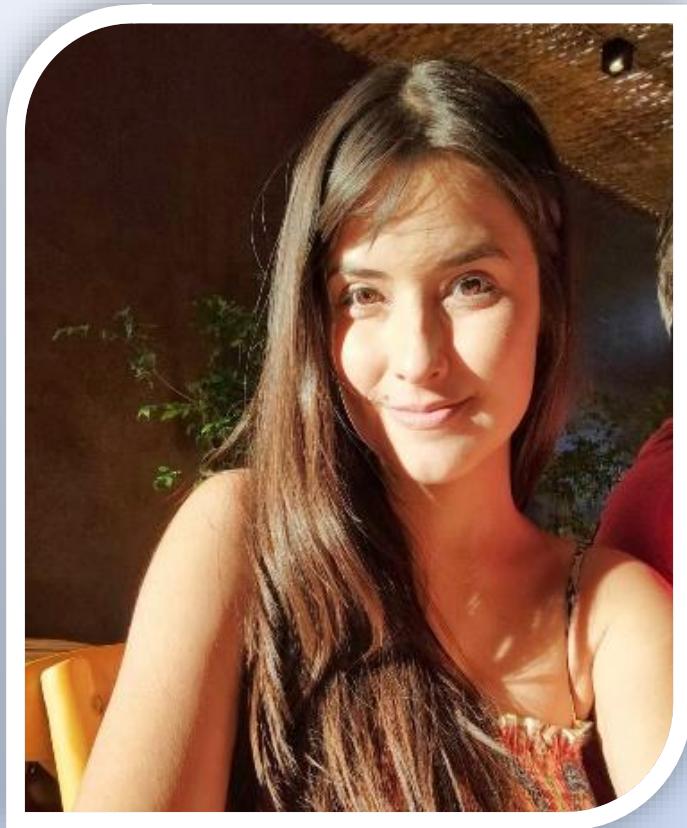
SILVA, Jaqueline Aragoni da. **Programa Movimente**: efetividade, mediadores e moderadores de uma intervenção de base escolar para a promoção da atividade física em adolescentes. Tese (doutorado) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Desportos, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Florianópolis, 2020.



Autor

PAULO VITOR ANTUNES FONSECA

Graduado em Educação Física pela Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes). Professor de educação básica da Secretaria de Estado de Educação de Minas Gerais e da rede privada em Montes Claros – MG. Mestrando em Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (ProEF - Unimontes). Especialista em Educação Especial e Inclusiva pelo Instituto Superior de Educação Ibituruna (ISEIB) e especialista em Educação de Jovens e Adultos (EJA) pelo Instituto Federal do Norte de Minas Gerais (IFNMG).



Autora

NAYRA SUZE SOUZA E SILVA

Doutora e Mestre em Ciências da Saúde pela Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes). Graduada em Bacharelado em Educação Física pela (Unimontes). Professora do Departamento de Educação Física e do Desporto (Unimontes).



autora

ROSÂNGELA RAMOS VELOSO SILVA

Doutora em Ciências da Saúde pelo Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde da Universidade Estadual de Montes Claros (PPGCS- Unimontes). Mestre em Educação pela Universidade de Brasília (UnB). Graduada em Bacharelado e Licenciatura em Educação Física (Unimontes). Professora do Departamento de Educação Física e do Desporto (Unimontes). Professora Permanente do Programa de Pós-graduação em Cuidado Primário em Saúde (PPGCPS)- Unimontes. Professora permanente do Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (ProEF). Membro do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Unimontes. Coordenadora do Núcleo de Pesquisa sobre a Saúde do Estudante (NuPeSE-@nupesemoc). Pesquisadora dos Grupos de Pesquisas do CNPq: Epidemiologia e Educação em Saúde, Saúde Coletiva e Atenção Primária à Saúde. Bolsista de Produtividade em Pesquisa- Bolsa de Incentivo à Pesquisa e ao Desenvolvimento Tecnológico (BIPDTT- Fapemig).

ISBN: 978-65-01-37271-6



A standard 1D barcode representing the ISBN number 978-65-01-37271-6. The barcode is black on a white background and is enclosed within a rectangular border.

9 786501 372716