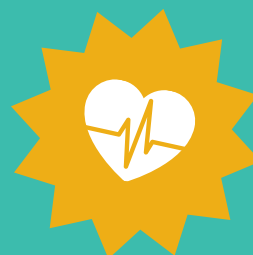


MANUAL INSTRUCIONAL

IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA NA FORMAÇÃO HUMANA INTEGRAL





FICHA CATALOGRÁFICA

G984i Gutiérrez, Fernando Jassin.

Manual instrucional: importância da prática regular de atividade física na formação humana integral / Fernando Jassin Gutiérrez. — 2024.

20 f. : il.

Produto educacional (Mestrado) Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica em Rede Nacional - ProfEPT - Instituto Federal Sul-rio-grandense, Charqueadas, 2024.

1. Educação profissional e tecnológica. 2. Produto educacional. I. Hammes, Itamar Luis. II. Instituto Federal Sul-rio-grandense. III. Título.

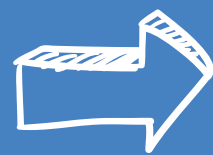
CDD 373.246

Catalogação na publicação:

Bibliotecária Vivian Iracema Marques Ritta CRB 10/1488



O trabalho Importância da Prática Regular de Atividade Física na Formação Humana Integral © 2024 by Fernando Jassin Gutiérrez e Itamar Luís Hammes está licenciado sob [Creative Commons Atribuição-NãoComercial-Compartilhalgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



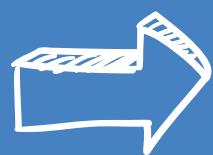
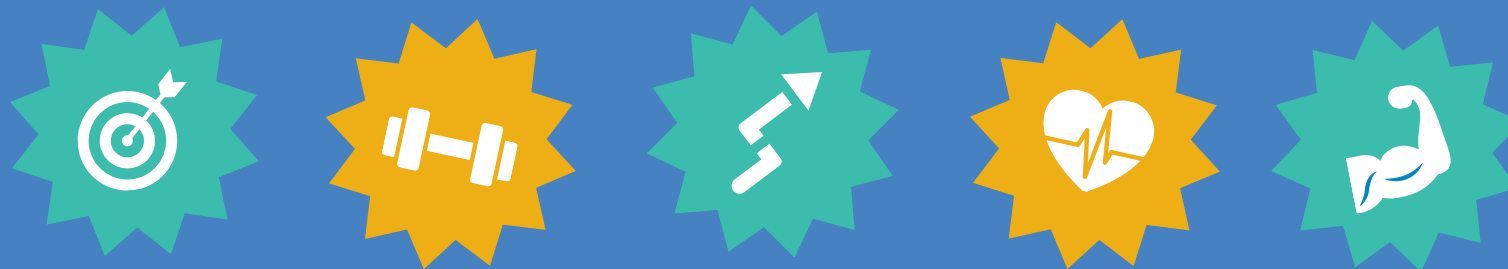
AUTORES

FERNANDO JASSIN GUTIÉRREZ

Docente efetivo do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense, desde 2011; Mestrando em Educação Profissional e Tecnológica-ProfEPT/IFSul; Especialista em Ensino e Treinamento de Esportes Coletivos pela Faculdade Sogipa e Graduado em Educação Física (Licenciatura Plena) pela Universidade Federal de Pelotas.

ITAMAR LUIS HAMMES

Docente efetivo do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense, desde 2010; Doutor em Filosofia pela Pontifícia Universidade Católica do RS. Estágio Pós-Doc pela FACED UFRGS.

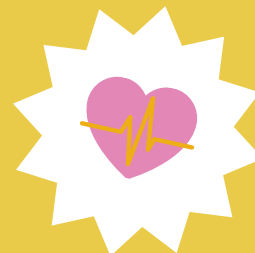


APRESENTAÇÃO

Este Produto Educacional (PE) é resultado da pesquisa desenvolvida no Mestrado do Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT).

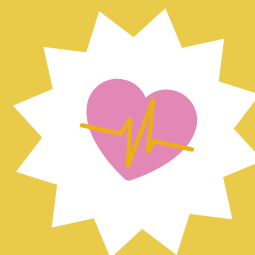
De acordo com Kaplún (2003), o PE pode ser entendido como um material educativo que facilita ou apoia o desenvolvimento de uma experiência de aprendizado. Consiste, assim, em um produto ou processo educativo elaborado durante a pesquisa desenvolvida em uma situação real de ensino.

Este Manual Instrucional foi desenvolvido através do estudo realizado no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense – IFSul – Câmpus Pelotas/Visconde da Graça, a partir da análise de documentos institucionais e entrevistas com os estudantes residentes no internato estudantil.



SUMÁRIO

1 - O que é Formação Humana Integral -- FHI?	6
2 - O que é Atividade Física?	7
2.1 - Onde podemos incluir a AF nas nossas vidas?	8
3 - Relação da Prática de AF com a FHI	12
4 - Benefícios da Prática de AF para FHI	16
5 - Considerações Finais	18
6 - Referências	19
7 - Dicas de leituras e vídeos	20



1 - O que é Formação Humana Integral -- FHI?

A FHI constitui-se como um dos pilares da Educação Profissional e Tecnológica – EPT, por isso, é necessário entendê-la como uma formação que integra todas as dimensões da vida, dimensões essas que partem da perspectiva do trabalho, da ciência e da cultura. Assim, não podemos referir-nos a um somatório de várias partes, mas sim a sua integralidade, em que o conjunto de várias partes no seu todo formam a unidade total, relevante e indispensável, levando-nos a compreender que trabalho, ciência e cultura estão interligados.

De acordo com Paro (2007), a FHI orientada pela Educação é aquela que configura o estudante como um sujeito histórico, que é capaz de produzir cultura, além de apropriar-se da cultura construída em outros tempos históricos. Ainda, segundo ele, a formação integral refere-se à “formação da personalidade do educando em sua integralidade, e não apenas à aquisição de conhecimentos em seu sentido tradicional” (Paro, 2007, p. 34). Em outras palavras, é a possibilidade de o estudante desenvolver-se nas dimensões afetiva, cognitiva, corporal, econômica, ética, estética, social, política, cultural, psicológica, dentre tantas outras.



2 - O que é Atividade Física (AF)?

Praticar AF é muito importante para as nossas vidas. Ela deve ser realizada por todas as pessoas e em todas as idades. Mas afinal, o que é AF?

É definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, resultando em um gasto energético maior que os níveis de repouso (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985), promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas. Isso inclui uma ampla gama de atividades do dia a dia, como caminhar, correr, pedalar, brincar, subir escadas, carregar objetos, dançar, limpar a casa, passear com animais de estimação, cultivar a terra, cuidar do quintal, praticar esportes, lutas, ginásticas, yoga, entre outros, que não necessariamente seguem um padrão específico de intensidade, duração ou frequência (ACSM, 2018).



A AF faz parte da nossa rotina diária e traz inúmeros benefícios, como o controle do peso e a melhora da qualidade de vida, do humor, da disposição, da interação com as outras pessoas e com o ambiente.

2.1 - Onde podemos incluir a AF nas nossas rotinas?

De acordo com o Guia de Atividade Física para a População Brasileira (2021), há quatro momentos (domínios) na vida onde você pode incluir atividade física:



Durante seu tempo livre



Enquanto se desloca



Nas atividades relacionadas ao trabalho ou estudo



Nas tarefas domésticas



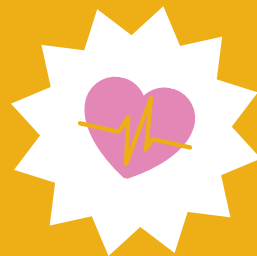
NO SEU TEMPO DE LAZER (OU LIVRE)

Refere às AF que são realizadas voluntariamente durante seu tempo livre, como esportes recreativos (vôlei, futebol, basquete...), caminhar, correr, empinar pipa, dançar, ou participar de brincadeiras e jogos, como esconde-esconde, pega-pega, caçador, entre outras. São atividades realizadas por prazer, relaxamento, recreação ou na busca de bem-estar físico e mental.



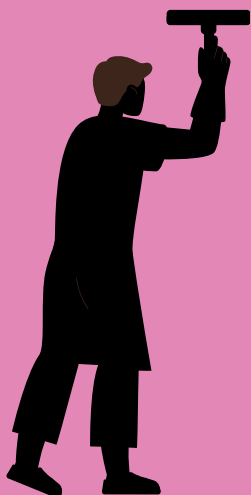
QUANDO VOCÊ SE DESLOCA

Abrange a prática de AF durante os deslocamentos diários, como caminhar, manejar a cadeira de rodas ou pedalar até o trabalho, escola, faculdade ou qualquer outro local que você precise frequentar. Inclui também a utilização de escadas em vez de elevadores, entre outras formas de AF incorporadas à rotina de deslocamento.



NAS ATIVIDADES DE ESTUDO OU TRABALHO

Aqui a AF está relacionada às tarefas de estudo ou trabalho. Pode incluir atividades que exigem movimento físico, como fazer trabalhos manuais, levantar objetos, plantar, capinar, limpar, varrer, lavar, ordenhar, costurar, participar das aulas práticas ou de educação física (atividades extracurriculares). Podendo também abranger alongamento ou exercícios físicos para melhorar o conforto e a saúde durante longos períodos sentado.

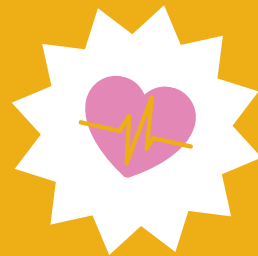


NAS TAREFAS DE CASA

Diz respeito à prática de AF enquanto realiza tarefas domésticas, como limpar e arrumar a casa, lavar louça, lavar roupa, fazer compras, entre outras atividades. Muitas vezes, essas tarefas exigem esforço físico e movimento, contribuindo para a AF diária de uma pessoa.



"LEMBRE-SE DE QUE REALIZAR QUALQUER TIPO DE ATIVIDADE FÍSICA, SEMPRE QUE POSSÍVEL, É PREFERÍVEL A NÃO FAZER NADA. ENGAJAR-SE EM ATIVIDADES FÍSICAS É CRUCIAL PARA A SUA QUALIDADE DE VIDA. MESMO AO DEDICAR UM TEMPO LIMITADO A ESSAS PRÁTICAS, VOCÊ PODE COLHER BENEFÍCIOS SIGNIFICATIVOS PARA A SUA SAÚDE. ALÉM DISSO, A FHI É FORTALECIDA POR MEIO DESSAS ATIVIDADES, POIS ELAS CONTRIBUEM NÃO APENAS PARA O BEM-ESTAR FÍSICO, MAS TAMBÉM PARA O DESENVOLVIMENTO MENTAL, EMOCIONAL E SOCIAL".





3 - Relação da prática de AF com a FHI

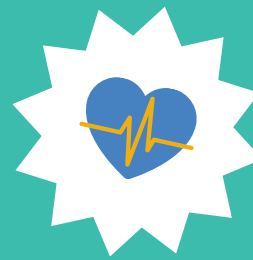
A prática regular de AF entre estudantes é crucial para sua formação integral, resultando em melhorias na saúde física e mental, redução do estresse e da ansiedade, desenvolvimento cognitivo e convívio social saudável. Além disso, ajuda na criação de hábitos saudáveis como alimentação balanceada e sono adequado, garantindo benefícios duradouros ao longo da vida adulta. Nahas (2017, p. 12), afirma que “níveis adequados de AF somente são mantidos quando o indivíduo percebe os benefícios deste comportamento como de grande valor para sua vida...”.

Adolescentes que se exercitam regularmente fortalecem o sistema cardiovascular, melhoram resistência física e adquirem benefícios, como aumento da flexibilidade, equilíbrio e coordenação motora, gerando autoconfiança e autoestima. De acordo com Nahas (2017, p. 20), “há evidências de que as pessoas que têm um estilo de vida mais ativo tendem a ter uma autoestima e uma percepção de bem-estar psicológico positivas”.



Além disso, a prática regular de AF ainda libera substâncias que promovem bem-estar, auxiliando na redução de estresse, ansiedade e depressão, promovendo a socialização e aumentando a percepção de bem-estar geral (Nahas, 2017, p. 155).

Participar de atividades físicas em grupo melhora o convívio social, desenvolvendo habilidades sociais importantes, como trabalho em equipe, cooperação e empatia. Assim, a prática regular de atividade física é essencial para preparar os adolescentes para uma vida adulta saudável e equilibrada, promovendo qualidade de vida e bem-estar geral.



RELAÇÃO AF E FHI

Hábitos de Vida Saudáveis



Ao introduzir os estudantes na prática regular de atividade física, eles são mais propensos a manter esses hábitos ao longo da vida, reduzindo o risco de desenvolverem doenças crônicas, como obesidade, diabetes e doenças cardíacas.

Desenvolvimento Cognitivo



AF regular está associada a um melhor desempenho acadêmico, incluindo melhora da concentração, memória e função executiva. Isso ocorre porque o exercício aumenta o fluxo sanguíneo para o cérebro, estimulando o crescimento de novas células cerebrais e melhorando a plasticidade cerebral.

[...] capacita o aluno para a sua participação na vida social, cultural e esportiva, o que significa não somente a aquisição de uma capacidade de ação funcional, mas a capacidade de conhecer, reconhecer e problematizar os sentidos e significados nesta vida, através da reflexão crítica (KUNZ, 2004, p. 31).

Desenvolvimento Emocional



A prática de AF pode ajudar os estudantes a lidar com emoções difíceis, como raiva, frustração e tristeza, fornecendo uma saída saudável para expressar e liberar essas emoções. Além disso, alcançar metas físicas pode aumentar a autoestima e a sensação de realização.



” RELAÇÃO AF E FHI ”

Desenvolvimento Físico



A prática de AF promove o desenvolvimento muscular, aprimora a resistência cardiovascular, fortalece ossos e articulações e melhora a coordenação motora. Isso é crucial para a saúde física a longo prazo e para estabelecer hábitos saudáveis de vida desde a adolescência.

Saúde Mental

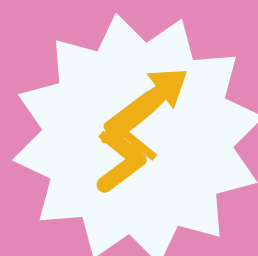
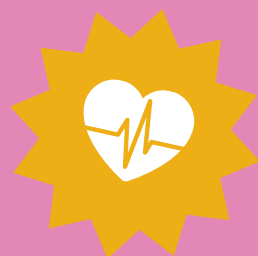
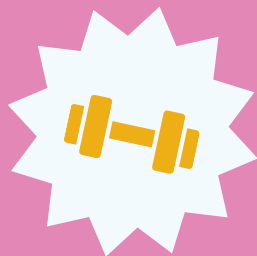
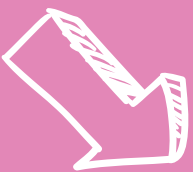


A AF libera endorfinas, neurotransmissores que ajudam a reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão. Além disso, ela proporciona uma pausa das preocupações diárias, promove um sono melhor e aumenta a autoestima e a autoconfiança.

Desenvolvimento Social



AF em grupo, como esportes de equipe, pode promover habilidades sociais importantes, como trabalho em equipe, comunicação, respeito mútuo e cooperação. Isso ajuda os adolescentes a se integrarem socialmente, a fazerem novas amizades e a desenvolverem um senso de pertencimento.



Ser fisicamente ativo na infância ou adolescência aumenta as chances de manter a prática de atividade física ao longo da vida.

Promove a adoção de um estilo de vida saudável, incluindo melhor alimentação e redução do tempo sedentário.

Contribui para um melhor desempenho escolar.

Melhora o humor e reduz o estresse, além de diminuir sintomas de ansiedade e depressão.

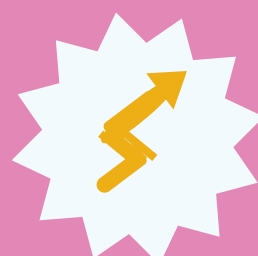
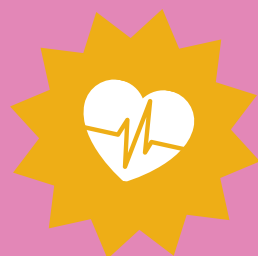
4 - Benefícios da prática de AF para FHI

Melhora suas habilidades de socialização.

Auxilia no controle do peso e na redução do risco de obesidade.

Auxilia na promoção do desenvolvimento humano e bem-estar, proporcionando uma vida plena com melhor qualidade.

Fortalece a saúde do coração, o condicionamento físico e desenvolvimento das habilidades motoras.



DICAS LEGAIS

Você pode praticar AF sozinho ou acompanhado. Convide amigos, família ou colegas da escola para se juntarem a você.

A recomendação é de, pelo menos, 60 minutos de AF diária. Você pode dividir esse tempo em pequenos blocos ou fazer de uma só vez. Faça da maneira que preferir e como for possível!

Se você ainda não pratica a quantidade recomendada de AF, não desista. Aumente gradualmente, experimente diferentes tipos de atividades para encontrar as que mais gosta.

Crie uma rotina para as suas atividades diárias, organizando seu tempo com momentos para estudar, praticar AF, descansar, comer e dormir.



5 - Considerações Finais

A prática de atividades físicas é superimportante para o nosso desenvolvimento como um todo. Não é só sobre manter o corpo em forma, mas também sobre cuidar da mente, se conectar melhor com as pessoas ao nosso redor e até melhorar nos estudos.

Quando nos envolvemos em atividades físicas, estamos nos preparando para encarar os desafios da vida com mais força e equilíbrio. O desenvolvimento físico, emocional, social e mental andam juntos para ajudar-nos a tornarmo-nos pessoas mais saudáveis, equilibradas e prontas para contribuir de forma positiva na sociedade.





6 - Referências

American College of Sports Medicine (ACSM). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 10th ed. 2018.

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 1985. p. 126-131. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>. Acesso em: 23 nov. 2023.

KAPLÚN, G. Material Educativo: a experiência do aprendizado. *Revista Comunicação & Educação*. São Paulo, Mai/Ago 2003. p. 46 a 60. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/comeduc/article/view/37491/40205>. Acesso em: 15 ago. 2023.

KUNZ, E. Educação Física: ensino & mudança. 3ª ed. Ijuí: Unijuí, 2004. (Coleção Educação Física).

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Brasília, DF, 2021. Disponível em: [guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf \(saude.gov.br\)](https://saude.gov.br/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf). Acesso em: 15 ago. 2023.

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde & qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7ª ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017.

PARO, V. H. Gestão escolar, democracia e qualidade do ensino. São Paulo: Átila, 2007.

WHO. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva: World Health Organization. 2010. Disponível em: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf?sequence=1. Acesso em: 13 maio 2023.





7 - Dicas de leituras e vídeos



Trilhas para a Formação Humana Integral



Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida



Por dentro do Guia de AF para a População Brasileira



Por que fazer AF é bom para a saúde?



5 dicas para incluir AF na sua rotina

