

# DESENVOLVENDO SENSIBILIDADES QUANTO A ATIVIDADE FÍSICA E VIDA SAUDÁVEL

Kuffel, Aline Izabeli<sup>1</sup>

Meier, Jaqueline<sup>2</sup>

Frey Kurlan<sup>3</sup>

**Resumo:** Este artigo teve como objetivo principal relatar a prática pedagógica realizada em espaços não-escolares. Buscamos sensibilizar o grupo para a importância das atividades físicas para assim buscar por uma vida mais saudável, além disso, proporcionamos momentos de diversão, socialização, o entendimento da importância do exercício e ainda, buscamos promover o prazer por ele. A metodologia utilizada no artigo foi embasada na revisão bibliográfica. Dessa forma, observamos durante seu decorrer, que o grupo realmente apreciava a dinâmica e se fez presente durante os encontros.

**Palavras chave:** Caminhada; Jogos cooperativos; Saúde; Pedagogia;

**Abstract:** This article had as main objective to report the pedagogical practice performed in non-school spaces. We seek to sensitize the group to the importance of physical activities in order to seek a healthier life. In addition, we provide moments of fun, socialization, an understanding of the importance of exercise and also, we seek to promote pleasure through it. The methodology used in the article was based on the bibliographic review. Thus, we observed during the course, that the group really appreciated the dynamics and was present during the meetings.

**Keywords:** Hiking; Cooperative games; Cheers; Pedagogy;

## 1. INTRODUÇÃO

Este artigo ressalva a prática de estágio realizado no Nasf – Núcleo de Atendimento à Saúde Familiar do município de Itapiranga - SC. As coordenadoras deixaram-nos a disposição para escolher em que grupos gostaríamos de trabalhar, assim, optamos pelo grupo de caminhada que é desenvolvido pela Fisioterapeuta e a psicóloga do Município. Desta forma, desenvolvemos nossa observação e prática, focando em trabalhos cooperativos que

---

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Pedagogia, 7 semestre, ano 2017, da FAI faculdades de Itapiranga. E-mail: Aline\_sjo@hotmail.com

<sup>2</sup> Acadêmica do Curso de Pedagogia, 7 semestre, ano 2017, da FAI faculdades de Itapiranga. E-mail: jaquelinemeier4@gmail.com

<sup>3</sup> Professor do Curso de Pedagogia da FAI Faculdades de Itapiranga, 2017. E-mail: Kurlanfrey@yahoo.com.br

desenvolvam a socialização e integração do grupo, no entanto sem perder o objetivo principal que é o exercício físico através da caminhada.

Esse grupo já funcionou no ano de 2016 e por ter resultados positivos a equipe resolveu desenvolver o programa novamente em 2017. O grupo conta com aproximadamente 25 integrantes, sendo que alguns participam também do grupo de peso que funciona de maneira intercalada.

A caminhada é um exercício que traz muitos benefícios a nossa saúde independente de nossa idade, além disso, a diversão e descontração são outros elementos que auxiliam no bem estar. Pelo grupo consistir em sua grande maioria de pessoas de mais idade, planejamos uma oficina que deixasse as participantes muito à vontade e com pretensão para voltar ao próximo encontro.

Desta forma, é possível ressaltar o quão importante o pedagogo fora do espaço escolar. Este estágio como o nome já diz não condiz a espaços escolares e sim a empresas e grupos. O pedagogo é habilitado e capaz de atuar e desenvolver trabalhos para humanizar mais o espaço na empresa ou nos diferentes grupos. É uma área ainda pouco conhecida, mas, que aos poucos toma forma e entendimento que os trabalhos desenvolvidos podem contribuir no desempenho dos funcionários dentro do meio empresarial.

Portanto, este estágio foi um grande desafio que nos proporcionou muitos momentos de reflexão planejamento e preparação. Além disso, podemos denominá-lo como desafiador, por em nenhum momento ter atuado fora do espaço escolar, porém a faculdade nos proporcionou este momento e agradecemos muito por ele. Desta forma, ao longo desse artigo surgirão todos os momentos vivenciados durante este processo. Desde o embasamento teórico até a análise da prática da oficina pedagógica realizada.

## **2. PEDAGOGIA EMPRESARIAL: ALÉM DA SALA DE AULA**

Quando pensamos, escrevemos sobre o pedagogo normalmente associamos a uma escola ou sala de aula. Felizmente o pedagogo tem uma boa formação para atuar em escola e em sala de aula, mas também ganha força a ideia de que pode contribuir em outros espaços, seja cooperativas, empresas, órgãos públicos. A Pedagogia Empresarial mais conhecida como a atuação do pedagogo em empresas, está ganhando cada vez mais espaço no mercado de trabalho, nos últimos anos.

A pedagogia na Empresa caracteriza-se como uma das possibilidades de formação/atuação do pedagogo bastante recente, especialmente no contexto

brasileiro. Tem seu surgimento vinculado à ideia de necessidade de formação e/ou preparação dos Recursos Humanos nas empresas. Nem sempre, no entanto, as empresas preocuparam-se com o desenvolvimento de seus recursos humanos, entendidos como fator principal do êxito empresarial (RIBEIRO, 2008, p. 9).

A atuação deste profissional se tornou muito importante, pois, como são preparados através de estágios obrigatórios para trabalhar nas mais diversas áreas como, com crianças, adolescentes de ensino fundamental e ensino médio, além de também atuarem por certo tempo em espaços não escolares, como empresas das mais diversas áreas com vários grupos de pessoas, terceira idade, um grupo de profissionais de certa área específica, entre outros.

Portanto SCHMITZ (2012, p.109) afirma:

[...]O educador/pedagogo assume novos papéis e funções, além daqueles tradicionalmente desempenhados no sistema formal de ensino. Inscreve-se agora no âmbito da educação não formal, que invade empresas, organizações não governamentais (ONGs), centros comunitários sindicatos etc.

Conforme Ribeiro (2008, p.11) “A pedagogia empresarial existe, portanto, para dar suporte tanto em relação à estruturação das mudanças quanto em relação à ampliação e à aquisição de conhecimento no espaço organizacional [...]”.

O pedagogo por si próprio possui um olhar diferenciado, um olhar de mudança, de estratégia, cabe a ele criar formas de chamar a atenção dos funcionários de uma empresa para perceberem a importância do trabalho em equipe, da união de todos em prol do que é melhor para todos e não somente para alguns.

Considerando-se a Empresa como essencialmente um espaço educativo, estruturando como uma associação de pessoas em torno de uma atividade com objetivos específicos e, portanto, como um espaço também aprendente, cabe à Pedagogia a busca de estratégias e metodologias que garantam uma melhor aprendizagem/apropriação de informações e conhecimentos, tendo sempre como pano de fundo a realização de ideias e objetivos precisamente definidos, Tem como a finalidade principal provocar mudanças no comportamento das pessoas de modo que estas melhorem tanto a qualidade do seu desempenho profissional quanto pessoal (RIBEIRO 2008, p. 11).

Sendo assim, o pedagogo cria maneiras para que se entenda a importância do que se faz, a sua finalidade, e para que se busque melhorar a cada dia, tanto para si mesmo quanto para a empresa, ou para o grupo. Trabalhar de equipe faz grande diferença e facilita na organização e realização do trabalho.

Entender que um trabalho em equipe possui um grande valor e que este traz benefícios para todos é fundamental. Cabe ao educador/pedagogo o desafio da

emancipação do trabalhador, conferindo-lhe a autonomia e o conhecimento necessários à agilidade e ao aperfeiçoamento constante dos processos de trabalho. (SCHMITZ, 2012, p. 111).

Quando se trabalha em equipe, não se trabalha somente para si, mas em conjunto, e a função de todos é valorizada, todos se apoiam na busca do objetivo individual, mas também dos objetivos que se tornam coletivos.

Além disso, torna-se fundamental que uma empresa busque formas de treinar seus funcionários, lhes mostrando a essência do trabalho em equipe, e que este faz toda a diferença. Saber que isto não causa somente o crescimento empresarial, mas também pessoal para todos que o praticam é fundamental. Ribeiro afirma que:

[...] a Pedagogia Empresarial se ocupa basicamente com os conhecimentos, as competências, as habilidades e as atitudes diagnosticadas como indispensáveis/necessários à melhoria da produtividade. Para tal, implanta programa de qualificação profissional, produz e difunde o conhecimento, estrutura o setor de treinamento, desenvolve programas de levantamentos de necessidades de treinamento, desenvolve e adapta metodologias da informação e da comunicação às práticas de treinamento. (2008, p. 11).

Deste modo, o pedagogo que antes era visto apenas como educador, restrito ao espaço de escola/sala de aula, hoje vem sendo procurado em vários outros espaços pelas suas competências e seu olhar diferenciado para com as pessoas e para o espaço de trabalho.

Assim, Schmitz (2012 p. 109) destaca:

A organização da atualidade têm investido muito na formação e na capacitação de seus empregados, com o objetivo de proporcionar condições para que, ao expandirem seus conhecimentos, ampliem também sua capacidade de participação e sua criatividade e, conseqüentemente aumentam o CAPITAL INTELECTUAL da organização, tornando-a mais competitiva.

Este artigo nos proporciona um olhar diferenciado sobre os ambientes não escolares, o que faz com que tenhamos uma concepção sobre todos os espaços que podemos atuar. Além de também mostrar que um pedagogo não precisa somente trabalhar com crianças e adolescentes, mas que ele também possui uma grande capacidade para atuar em uma empresa e criar diversas estratégias de conhecimento.

Assim, educar significa crescer, sobreviver e manter-se no mercado. Nesse contexto, faz-se mister a gestão do conhecimento, ou seja, identificar e ampliar os conhecimentos de todos os que integram a organização, planejar o desenvolvimento de suas potencialidades e incrementar a comunicação por meio da adoção de uma linguagem comum a todos. É nesse estágio de desenvolvimento do mundo organizacional que a presença de um educador/pedagogo faz-se necessária. (SCHMITZ, 2012, p.109- 110).

Atuar em espaços não-escolares faz com que o pedagogo busque criar dinâmicas diferenciadas para mostrar a importância do trabalho de cada um dos colaboradores da empresa. Cabe ao pedagogo um olhar diferenciado buscando sempre melhorar a empresa.

## 2.1 POLÍTICAS PEDAGÓGICAS EM ESPAÇOS NÃO – ESCOLARES

O estágio em Espaços Não- Escolar é um momento de grandes aprendizagens para todo e qualquer acadêmico. Como todos sabemos são um grande momento de preparação e aprendizagem, para assim adquirir experiência e abrem um olhar diferenciado para as diversas áreas em que poderá atuar.

Muitas outras formas de atuação pedagógica podem ser encontradas-tais como intervenções nos processos de relacionamento interpessoal, no clima organizacional, na transmissão da cultura e das crenças e valores da empresa, podendo mobilizar todos os funcionários, fornecedores e até mesmo clientes (SCHMITZ 2012, p.105).

Sabemos que atuar em um espaço não escolar nos traz grandes desafios e nos coloca em uma realidade que até então era desconhecida. Ribeiro afirma que:

Com o objetivo de explicitar e oferecer subsídios que possam contribuir com os profissionais envolvidos com atividades de planejamento, apontam – se, a seguir, alguns itens considerados essenciais para a elaboração de projetos de treinamento organizacional. Cabe destacar que sobretudo no âmbito empresarial, não há “o modelo” de projeto posto que cada organização, de acordo com suas características e vinculações políticas, administrativas e culturais adotará o roteiro que melhor se adapte às suas necessidades (2008, p. 121).

É preciso que tenha a adaptação ao espaço em que iremos atuar, tendo em vista que dificuldades deverão ser enfrentadas e contornadas da melhor maneira possível. Outro fator que deve ser analisado de uma maneira mais cuidadosa é de que “[...] o cuidado especial que se deve ter com a linguagem utilizada e com a precisão quanto ao se pretende alcançar”. (RIBEIRO, 2008, p. 121).

Apesar de tudo, sabemos que dificuldades irão aparecer e que estas deverão ser superadas e adaptadas ao que for necessário.

## 2.2 JOGOS COOPERATIVOS

Jogos cooperativos estão se tornando cada vez mais importantes em empresas e com grupos de pessoas em geral, eles possuem a finalidade de trabalhar a equipe, criando um olhar não somente para si, mas para o grupo como um todo.

No Brasil, os jogos cooperativos estão cada vez mais conhecidos, tanto na teoria, com a vasta produção acadêmica (livros, artigos, cursos de especialização) e a realização de inúmeros congressos, quanto na prática do cotidiano em que os jogos cooperativos são utilizados com grupos diferenciados (terceira idade, empresas e escolas) como forma de contribuir para a melhoria das relações humanas de crianças, adultos e idosos (BUGESTE, 2012, p.100).

Como já vimos os jogos cooperativos são jogos que envolvem um grupo ou vários grupos de pessoas, que irão desenvolvê-lo de uma maneira sadia, sem se preocupar em ganhar ou perder, apenas cooperar com a sua equipe.

[...] Ao interagirmos com os outros, com as regras, com as recompensas e com as punições, estabelecemos um processo de formação de valores e princípios, formação essa que pode afirmar tanto o coletivismo, a solidariedade e a cooperação quanto a individualidade, o egoísmo e a competitividade. [...] (CORREIA, 2015 p. 43- 44).

Sabemos que isto nem sempre acontece, e que em muitos casos a competição e a vontade de ganhar é maior. Porém, está é a finalidade dos jogos cooperativos, educar jogadores participantes que não se preocupem com o fato de perder ou ganhar, mas sim jogar, cooperar, trabalhar em equipe.

Muito tem sido discutido sobre a importância do lúdico no desenvolvimento do ser humano. Basicamente, argumenta-se que o lúdico auxilia do desenvolvimento porque provoca mudanças substanciais nas relações interpessoais, que, por sua vez, podem mudar as relações intrapessoais (BUGESTE, 2012, p. 100)

Nos dias atuais estes processos são usados em treinamentos de empresas, para mostrar a importância do papel de todos, indiferente de qual seja, cada um possui uma função e está exerce um papel de grande importância quando se cria um olhar sobre o todo. Existem vários tipos de jogos cooperativos tais como:

Jogos cooperativos de resultado coletivo – são jogos em que existe a divisão em duas ou mais equipes, que tentam romper a tradição de jogar uma contra a outra, ao contrário, o resultado final depende do esforço e da participação coletiva, e o objetivo é alcançado com todos jogando juntos (CORREIA, 2015 p. 45)

Outro fator que traz grande influência para os jogos cooperativos é importância de criar formas variadas para a criação dos grupos que irão participar dos jogos, quanto mais dinâmico for este processo, melhor, pois irá chamar a atenção dos participantes e lhes mostrar que é importante usar táticas diferenciadas em processos diários.

Formação de Grupos: normalmente, as crianças querem jogar sempre com os mesmos colegas, de preferência com os mais habilidosos, na linguagem dos nossos alunos, formam “panelinhas”. Esse procedimento procura diminuir essa tendência, fazendo com que os grupos sejam formados por critérios aleatórios, tais como: mês e dia do nascimento, signo, time de futebol, primeira letra no nome, sorteio etc. [...] (CORREIA, 2015, p.47).

Este exemplo, não acontece somente com crianças, mas sim com adultos de forma geral, pois normalmente temos um grupo de pessoas com as quais temos mais afinidade o que acaba acontecendo é que nos acostumamos tanto que acabamos deixando a interação com outras pessoas de lado, o que leva a formação das “panelinhas”. Sabemos que é de grande importância a interação com outras pessoas e que este processo deveria acontecer de forma mais frequente, pois é preciso que se esteja preparado para interagir com todos os tratando de uma forma igualitária sem discriminações. Para tanto pode se afirmar que:

- o jogo e o esporte são importantes para aperfeiçoar nossa compreensão de viver;
- aprimorando nossa forma de jogar, poderemos praticar na vida o exercício da cooperação e da convivência;
- incluindo a “ética do jogo cooperativo” (p.6) no cotidiano, colaboraremos para transformar o adversário em companheiro e os obstáculos em pontes para continuar jogando e convivendo (CORREIA, 2015, p. 48).

Através disto entendemos que os jogos cooperativos exercem grande função sobre as pessoas que deles participam, e que o trabalho em equipe é muito importante, pois um sozinho não consegue ir longe, mas em equipe, cada um cumprindo e realizando o seu papel, faz as coisas se tornarem muito mais bem sucedidas e organizadas.

### **3. A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA UMA VIDA SAUDÁVEL**

A atividade física desde sempre foi vista como uma das melhores formas de se criar uma vida equilibrada e saudável, quando esta se encontra aliada com uma boa alimentação, com produtos naturais e porções variadas, torna se ainda mais eficaz. Stein afirma que:

Existem evidências de que ao exercitar-se o indivíduo assume uma postura positiva em relação a outros fatores de risco, procurando assumir um hábito de

vida mais saudável. Logo, ao engajar-se em um programa de atividade física, exercitando-se de forma regular, o praticante passa a dispor de um aliado. Isso pode ser mencionado, uma vez que existe uma relação inversa entre a prática de exercícios físicos e diferentes hábitos não recomendáveis em se tratando de saúde. O exercício pode ter um impacto sobre o tabagismo, sobre a ingestão calórica inadequada, sobre o estresse exagerado, além de poder atuar sobre a dependência de álcool e de drogas psicoativas (2017, p.1).

O exercício físico é usado para o tratamento de vários problemas, como a obesidade, problemas no coração, perda de peso de uma forma correta entre vários outros. Várias doenças podem ser evitadas principalmente as cardiovasculares, conforme Stein “um efeito protetor contra doenças crônico-degenerativas, especialmente as de origem cardiovascular, pode ser esperado” (2017, p.1).

Sabemos que pessoas que praticam atividade física regular possuem uma forma física e uma disposição muito grande, não cansam facilmente praticando alguma atividade diferenciada, possuem mais disponibilidade e são mais felizes e ou de bem com a vida.

O conceito de educação em saúde é mais limitado e concerne às informações sobre saúde, à recepção e à compreensão das mensagens dos programas, ao entendimento da saúde como direito, à valorização de conhecimentos, práticas ou comportamentos saudáveis ou não, à problematização e à facilitação de discussões, ao desenvolvimento da autonomia de pensamento e à reelaboração dos conhecimentos de modo a conformar valores, facilidade e práticas consideradas saudáveis (SCHMITZ 2012, p.127).

Recomenda-se que antes de começar a prática de atividade física de uma forma diária torna-se importante procurar um médico e fazer uma avaliação. Stein afirma que:

Para que os benefícios da prática de exercícios sejam otimizados e os riscos diminuídos, recomenda-se avaliação médica prévia ao início do programa. Para os indivíduos assintomáticos, anamnese cuidadosa e exame físico abrangente costumam ser inicialmente suficientes. Já naquelas pessoas com sinais e/ou sintomas que sugerem possível doença cardíaca, o encaminhamento ao cardiologista, para avaliação mais detalhada, é recomendável (2017, p.1).

Acreditamos que muitos casos de problemas em relação à saúde não ocorrem por falta de aviso, mas sim por descuido, pela má alimentação e pela falta de prática de atividade física.

[...] a tarefa da educação em saúde é uma tarefa que se volta para o futuro de uma humanidade que tem de aprender com os erros do passado, de maneira que os sujeitos possam, pelo uso da linguagem, ser capazes de assumir uma posição na vida por meio dos argumentos retirados já do próprio modo de viver. (SCHMITZ 2012, p.127).

Sendo assim, é uma tarefa de extrema importância criar novos hábitos com relação à saúde e alimentação, além de ser difícil também, pois quando uma pessoa precisa mudar a sua



maneira de ver a alimentação e a saúde ela acaba precisando ser muito esforçada e persistente para que bons resultados sejam alcançados.

#### **4. ANÁLISANDO O CAMINHO DA PRÁTICA PEDAGÓGICA**

Ao realizarmos práticas pedagógicas sempre é importante desenvolver um bom planejamento e se preparar para este momento único em nossas carreiras, quanto pedagogas. Em seguida outra etapa essencial é analisar a nossa prática docente, observando o que se pode melhorar e ainda o que já está muito bom. Assim, para início de discussão ressaltamos a fala de Freire (1996, p.39):

[...] na formação permanente dos professores, o momento fundamental é o da reflexão crítica sobre a prática. É pensando criticamente a prática de hoje ou de ontem que se pode melhorar a próxima prática. O próprio discurso teórico, necessário à reflexão crítica, tem de ser de tal modo concreto que quase se confunda com a prática. [...].

Portanto, analisar e criticar a prática desenvolvida é necessário para contribuir ainda mais em nossa vidas, ou seja, são experiências que contribuirão muito para o desenvolvimento de ótimas profissionais da educação é a prática e a reflexão acontecendo. Contudo, realizamos nossa prática no Nasf no município de Itapiranga, com o grupo peso saudável e o grupo de caminhada.

A partir do momento em que fomos desafiadas a buscar um espaço de prática fora do âmbito escolar, podemos confessar que se tornou um imenso desafio. Pois, além de ser num espaço diferenciado ainda deveriam ter pelo menos dez funcionários ou integrantes de grupo, sendo que em muitos espaços os grupos possuem menos de 10 integrantes o que tornou as opções mais escassas.

Como sabemos as empresas da região geralmente não contam com uma demanda tão grande de funcionários, dessa forma fomos desafiadas a buscar um espaço que cumprisse todos os aspectos solicitados.

Nesta perspectiva, podemos ressaltar a fala de Schmitz (2012, p.19) “O pedagogo necessita ser um profissional mutante, capaz de vislumbrar diferentes formas de atuação, de acordo com o contexto no qual está inserido”. Ou seja, o pedagogo precisa se sentir e estar desafiado para melhorar ainda mais o contexto no qual se encontra inserido, sendo que somente assim conseguirá trazer alterações ou mudanças a fim de melhorar o convívio das pessoas que ali se encontram inseridas além de criar métodos que formas de melhorar o espaço num todo.

Destarte, buscamos com um grupo que nos identificássemos, assim conversando com as coordenadoras que nos acolheram muito bem, optamos pelo grupo de caminhada e grupo de peso que consiste em ser de pessoas com mais idade e todas do gênero feminino, sendo que muitas participavam dos dois grupos, já que estes encontros ocorriam de maneira intercalada, ou seja, uma semana o grupo de caminhada e outra semana o grupo de peso saudável.

No momento da escolha do tema, foi solicitado que a essência do grupo permanecesse, ou seja, que a caminhada semanal continuasse acontecendo. Desta forma, o nosso desafio se tornou ainda maior, pois além de atividades variadas que iríamos propor para as participantes, precisávamos preservar o horário e a prática da caminhada, como nos foi sugerido. Sendo assim, planejamos uma oficina dinâmica envolvendo e divertindo o grupo. Assim, destacamos a fala de Okuma (2012, p.16):

A importância da atividade física na melhora das funções física, mental e psicológica do idoso. Dentre os diferentes programas que começam a ser oferecidos aos idosos visando ao aumento de sua qualidade de vida e ao crescimento de sua participação na sociedade, encontram-se os programas de atividade física.

Portanto, é perceptível a compreensão deste tipo de atividade realizada dentro da sociedade, auxiliando na qualidade de vida e saúde das pessoas que participam.

No decorrer do processo da oficina, levamos em consideração o cuidado com o nosso corpo e com os demais participantes. Assim, antes da caminhada e no seu término realizamos o alongamento que de acordo com Manocchia (2009, p.20) pode ser realizado:

Eles podem ser realizados antes dos exercícios como uma atividade preparatória, para estimular a consciência neurológica; durante uma sessão de exercícios, para fornecer sangue aos músculos em atividade; após o exercício, como um método de resfriamento; e para “lembrar” as articulações e músculos dos seus padrões de movimento; ou como um treinamento em si, representando um método de recuperação e de regeneração de um período prévio de atividade.

Além de realizá-lo também reforçamos ao grupo o seu principal objetivo e a sua necessidade que Manocchia (2009, p.20) explica: “O objetivo da realização desses alongamentos é principalmente ajudar a melhorar a amplitude de movimento das articulações e dos músculos”. Desta forma, foi notável que o grupo já vinha os realizando, dando até sugestões de como já foi mediado por outros profissionais. Deste modo, destacamos Freire (1996, p.47) “Saber que ensinar não é transferir conhecimento, mas criar possibilidades para a sua própria produção ou a sua construção”. Ou seja, as sugestões e todas as contribuições sempre são bem vindas, contribuindo para melhorar nossa prática.

Outro aspecto que chamou muito a nossa atenção foi à curiosidade do grupo em saber o que iríamos realizar naquele dia, e quando voltaríamos. Dessa forma destacamos Freire (1996, p. 32):

A curiosidade como inquietação indagadora, como inclinação ao desvelamento de algo, como pergunta verbalizada ou não, como procura de esclarecimento, como sinal de atenção que sugere alerta faz parte integrante do fenômeno vital. Não haveria criatividade sem a curiosidade que nos move e que nos põe pacientemente impacientes diante do mundo que não fizemos, acrescentando a ele algo que fazemos.

Assim, a curiosidade instigou ainda mais o grupo para voltar no próximo encontro e ainda convidar mais pessoas para vir participar. Além disso, outro aspecto interessante foi que uma das participantes não havia vindo ao primeiro dia de prática, assim as demais comunicaram a ela que as atividades realizadas naquele dia foram muito divertidas, fazendo com que no próximo encontro ela participasse.

Além das atividades físicas, alongamentos serem tão importante também se acreditou que dinâmicas de cooperação contribui para o bem estar, diversão e socialização do grupo. Afinal, as atividades cooperativas são muito utilizadas atualmente por diversos profissionais. Ela utiliza de momentos de descontração e socialização através de atividades diferenciadas utilizadas em grupos. “Os jogos cooperativos tem como característica integrar todos, de modo a ninguém se sentir discriminado, colocando a cooperação em primeiro lugar, e não o desejo de vencer” (MARINHO 2012, p.102).

Ainda de acordo com Marinho (2012, p.103-104) “[...] jogos cooperativos podem aguçar sensibilidades e competências, como pensar, criar, tocar, ver, mover-se etc. são versáteis, com regras flexíveis e, por isso, adaptam-se a todo tipo de pessoas, grupos, espaços e competências”.

Portanto, os jogos cooperativos foram todos realizados com muito êxito, sendo que a dinâmica do “Sonho no ar”, “ Passeio do Bambolê” e o “Nó humano” foram as mais apreciadas e prazerosas para o grupo e ainda as que mais se percebeu o envolvimento, socialização, dialogo, diversão e descontração.

Além disso, em nenhum momento foi necessário lembrá-los de que o jogo necessitava da ajuda de todos para dar certo. O cooperativismo, o diálogo e o planejamento entre o grupo está muito presente. Pois, ao encaminharmos a atividade todos já davam sua opinião de como deveria ser realizado, se tornando assim um exercício físico relacionado com cooperação diálogo, diversão e socialização. Desta forma podemos ainda destacar que “O exercício da convivência e da cooperação, bem como o aperfeiçoamento das habilidades de relacionamento” (MARINHO 2012, p.106).

Além de tudo isso já citado não podemos esquecer da importância da atividade física que desde sempre foi vista como uma das melhores formas de se criar uma vida equilibrada e saudável. Assim, durante diálogos e socializações realizadas com as participantes do grupo percebeu-se que todas sabem o benefício que a caminhada lhes oferece, sendo que é muito enfatizada pelas profissionais da saúde que coordenam os trabalhos.

Outra atividade oportunizada ao grupo foi o relaxamento que é um momento de descontração muscular sendo que atinge um nível muito baixo de tensões proporcionando momentos de paz e descontração (LIPP, 2014, p.30). Além disso, ainda podemos destacar que:

O relaxamento muscular é um exercício participativo, em que a própria pessoa opera em busca do estado de relaxamento e bem-estar físico. O cliente trabalha com seus músculos de forma consciente, controlada e programada, é uma técnica ativa e dinâmica (LIPP, 2014, p.29).

Consequentemente, no segundo dia de prática ao realizarmos a caminhada e se reunirmos no auditório do Posto de Saúde da Fronteira proporcionamos o momento de relaxamento, sendo que se fez necessário para proporcionar momentos de calma se tornando interessante depois de uma atividade física acalmando o agito propiciado pelo exercício.

Como última atividade realizamos a dinâmica da teia que foi utilizada como avaliação dos dias de prática. Sendo que a mesma foi inserida como forma de aprendizagem e contribuição para nós, como afirma Luckesi (2010 p.33) “A avaliação pode ser caracterizada como uma forma de julgamento da qualidade do objeto avaliado, fator que implica uma tomada de posição a respeito do mesmo, para aceitá-lo ou para transformá-lo.” Dessa forma, podemos afirmar que a dinâmica funcionou muito bem, sendo que por vezes foram ressaltadas a nossa presença em mais encontros e ainda uma dinâmica em específico, “o sonho no ar” que caracterizaram como muito divertida.

## **5. CONSIDERAÇÕES**

Chegamos ao final de mais uma etapa, a conclusão de nossa prática pedagógica. Acreditamos que essa foi uma das etapas mais desafiadoras encontradas ao longo de todo o curso. Destacar o desafio quanto ao espaço e público, sendo que somente havíamos trabalhado em escolas com crianças ou adolescentes.

Realizar práticas pedagógicas em espaços não escolares, também é muito prazeroso e ao mesmo tempo nos impõe grandes desafios, pois podemos nos deparar com diversos públicos, nos mais diversos ambientes, além de termos que nos desafiar a trabalhar com idades variadas,

sendo que com pessoas de mais idade, acaba-se se criando uma exigência maior com relação à saúde.

Desenvolvemos um trabalho que direcionava aos exercícios físicos e a qualidade de vida, sendo que ela é muito importante para qualquer pessoa. Exercícios deveria ser um hábito de todos, pois além de evitar muitas doenças também contribui para o seu bem estar diário. Além disso, algumas pessoas podem ter problemas que não permitam realizar determinadas atividades como, por exemplo, doenças do coração. Dessa forma é importante advertir que este também precisa ser um dos grandes cuidados que precisa ser mantido.

Contudo, acreditamos que os objetivos traçados no projeto foram alcançados de maneira muito tranquila e prazerosa. E assim concluímos este estágio com sucesso, e acreditamos que foi um momento de crescimento em ambos os sentidos e partes, pois trabalhar com pessoas que possuem uma disposição tão grande, e onde a alegria contagia, é simplesmente maravilhoso. Foi uma experiência incrível e esperamos poder atuar com grupos assim mais vezes.

## REFERÊNCIAS

- CORREIA, Marcos Miranda. **Trabalhando com jogos cooperativos**: Em busca de novos paradigmas na educação física [livro eletrônico] / Marcos Miranda Correia. – Campinas, SP: Papyrus, 2015. – Coleção Papyrus Educação).
- FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Autonomia**: Saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.
- LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. **Relaxamento para todos**: controle o seu stress. [ livro eletrônico]. Papyrus, Campinas SP, 2014.
- LUCKESI, Cipriano Carlos. **Avaliação da aprendizagem escolar**: estudos e oposições. 21 ed. São Paulo : Cortez, 2010.
- MANOCCHIA, Pat. **Anatomia do exercício**; Trad. Marcos Ikeda.Barueri,SP:Manoele 2009.
- MARINHO Hermínia Regina Bugeste... Et al. **Pedagogia do movimento**: universo lúdico e psicomotricidade[livro eletrônico]. Curitiba: Itersaberes, 2012.
- OKUMA, Silene Sumire. **O idoso e a atividade física**: fundamentos e pesquisa. 6º ed. Campinas SP. Papyrus, 2012.
- RIBEIRO, Amélia Escotto do Amaral. **Pedagogia empresarial**: atuação do pedagogo na empresa. 5 ed. Rio de Janeiro: Wak, 2008.
- SCHMITZ, Taís et al. **Pedagogia e ambientes não escolares**. Curitiba: InterSaberes, 2012. (Série Gestão educacional).

STEIN, Ricardo. Atividade física e saúde pública. Disponível em <  
[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86921999000400006](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86921999000400006)>.  
Acesso em 14 de abril de 2017.