
O LUGAR DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NO COTIDIANO DOS ESTUDANTES DE CURSOS TÉCNICOS INTEGRADOS AO ENSINO MÉDIO EM TEMPO INTEGRAL

Pimentel, Ana Luiza Macedo

Instituto Federal de Goiás Câmpus Goiânia Oeste, Autora 1

Wascheck, Murilo de Camargo

Instituto Federal de Goiás Câmpus Goiânia Oeste, Autor 2

Justificativa: Esta pesquisa aborda a importância dos exercícios físicos para jovens matriculados em cursos técnicos integrados ao ensino médio de tempo integral, como acontece no Instituto Federal de Goiás Câmpus Goiânia Oeste (IFG-OES). Os recortes se justificam na medida em que estes estudantes enfrentam desafios específicos para a prática regular de exercícios físicos, decorrentes da complexidade das atividades acadêmicas, da falta de tempo e limitações socioeconômicas. Objetivos: identificar e apresentar pesquisas que comprovem que os exercícios físicos realizados por jovens do ensino médio beneficiam aspectos sociais e aprimoram aspectos orgânicos ligados aos processos cognitivos e à saúde; demonstrar que a escola de ensino médio integral, integrado e de tempo integral pode comprometer o tempo disponível para a prática dos exercícios físicos, mas que, esta mesma escola, pode ser

protagonista na promoção dos exercícios físicos; além de elaborar e apresentar um questionário que permita, em continuidade desta pesquisa, consultar os estudantes do IFG-OES a respeito dos benefícios, potencialidades e limitações à prática de exercícios físicos. Metodologia: foi realizada a revisão bibliográfica narrativa de produções acadêmicas nacionais (tese, trabalho de conclusão de curso e artigos). Resultados: apesar do reconhecimento dos impactos positivos dos exercícios físicos sobre o desempenho acadêmico, a saúde mental e o bem-estar, a sobrecarga escolar e as restrições econômicas dificultam a prática regular. A literatura evidencia ainda que a prática de exercícios físicos contribui para a diminuição dos níveis de estresse e de cortisol, aspectos fundamentais a serem explorados em etapas futuras da pesquisa. Produto final: apresentamos um questionário que, aplicado posteriormente (em continuidade desta pesquisa), permitirá identificar junto aos estudantes do IFG-OES o conhecimento dos benefícios, potencialidades e limitações à prática de exercícios físicos dentro e fora da escola. Conclusão: os exercícios físicos podem ser extremamente benéficos aos estudantes do ensino médio integrado de tempo integral e é necessário ouvi-los para aperfeiçoar estratégias pedagógicas, infraestrutura e políticas públicas para propiciar o acesso aos exercícios físicos no cotidiano escolar.

Palavras-chave

benefícios do exercício físico; estudantes; ensino médio integrado de tempo integral.

Agradecimentos

O presente trabalho foi realizado com apoio do Instituto Federal de Goiás. Agradecemos ao CNPq pela bolsa concedida.