

O ESTRESSE NO CONTEXTO INTERDISCIPLINAR: JOGOS E BRINCADEIRAS

Fernanda Gurgel Prefeito¹; Uelder Tavares da Silva², Paulo Alexandre de Castro³,
Adriana dos Santos Prado Sadoyama⁴, Geraldo Sadoyama⁵

1 Discente do PIBID-Interdisciplinar – Regional Catalão/Universidade Federal de Goiás

2 Professor Supervisor do PIBID-Interdisciplinar – Regional Catalão/Universidade Federal de Goiás

3 Coordenador do PIBID-Interdisciplinar – Regional Catalão/Universidade Federal de Goiás

4 Coordenadora do PIBID-Interdisciplinar – Regional Catalão/Universidade Federal de Goiás

5 Coordenador do PIBID-Interdisciplinar – Regional Catalão/Universidade Federal de Goiás
(gsadoyama@yahoo.com.br)

Recebido em: 08/09/2015 – Aprovado em: 14/11/2015 – Publicado em: 01/12/2015

RESUMO

O estresse é uma reação do corpo humano que acontece em situações que demanda um grande esforço físico ou emocional. Nas atividades de longa duração e de alto teor de gravidade, a intensidade do estresse é maior. Logo, diante às manifestações de risco que o corpo humano apresenta, o organismo libera alguns hormônios, tais como, adrenalina, catecolaminas, cortisol entre outros, que, quando em excesso, desencadeiam uma série de reações no corpo que caracteriza o estresse, que consequentemente aumenta a frequência cardíaca, a frequência respiratória e a circulação sanguínea nos músculos. O estresse se torna um fator de grande importância na defesa do corpo humano, pois auxilia a identificar os limites do corpo e da mente humana. Com base nas características do estresse, as aulas de educação física foram ministradas de forma interdisciplinar, em uma Escola pública Municipal situada no Sudeste do Estado de Goiás, com as turmas de 3º e 4º ano do ensino fundamental, com o objetivo de identificar até que ponto o estresse interviria no comportamento dos alunos, durante as atividades realizadas. As aulas desenvolvidas foram realizadas de forma lúdica com base nos jogos e brincadeiras, a fim de trabalhar com as crianças, respeitando suas individualidades e seu desenvolvimento físico e intelectual, abordando os conteúdos das disciplinas de educação física, matemática, ciências, inglês e português. As aulas foram organizadas em um espaço aberto, (quadra de esportes) e sala de aula. A divisão em dois espaços foi pensada a fim de identificar os níveis de estresses utilizando o esforço físico e um método didático com a ausência do mesmo. No espaço aberto foi utilizado um circuito com perguntas e respostas e na sala de aula trabalhamos o raciocínio e concentração em equipes, porém utilizamos também perguntas e respostas. Contudo, foram avaliadas de forma positiva as aulas, com respaldo e participação efetiva dos alunos, os mesmo tiveram um momento de avaliar suas dificuldades enfrentadas pelo estresse durante as atividades e diferenciaram suas reações nos diferentes métodos didáticos e espaços de aplicação. Com avaliação dos alunos foi

possível perceber que o estresse se desenvolveu nos dois ambientes, de forma diferenciada, porém pode se compreender que mesmo com essa circunstância é possível controlar o estresse e obter aulas mais agradáveis e com maior rendimento.

Palavras-chaves: Estresse, educação física, interdisciplinar, jogos e brincadeiras.

Apoio: CAPES