UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA

PROGRAMA DE MONITORIA

**RELATÓRIO DE ATIVIDADE DE MONITORIA**

**DISCIPPLINA: FISIOLOGIA DA ATIVIDADE FÍSICA**

**CÓDIGO: 1609256**

**Sistematização do Ensino da Disciplina Fisiologia do Exercício no Curso de Educação Física**

REABIAS DE ANDRADE PEREIRA (Bolsista)

GUSTAVO DA SILVA FÉLIX (Voluntário)

ALEXANDRE SÉRGIO SILVA (Professor/Orientador).

Centro de Ciências da Saúde

 Departamento de Educação Física

João Pessoa, 2013.

**INTRODUÇÃO**

A Fisiologia do Exercício é o ramo que estuda as respostas e adaptações frente ao exercício físico, sendo respostas os ajustes imediatos e de curto prazo perante a prática de determinada atividade e adaptações as mudanças crônicas decorrentes de exercício específico. Wilmore (2001), define a fisiologia do exercício como uma área do conhecimento científico que estuda como o organismo se adapta fisiologicamente ao estresse agudo do exercício físico e ao estresse crônico do treinamento físico.

Em suas mais amplas aplicações, mostra como o exercício físico atua na prevenção de doenças, manutenção do bom estado de saúde e, acima de tudo, na melhoria da qualidade de vida, como também o aprimoramento do desempenho desportivo.

O conhecimento básico da fisiologia do exercício proporciona argumentos que levam a uma conscientização sobre a necessidade da prática de atividade física/exercício físico para o bem estar físico, social e mental e, a partir disso, desenvolver uma visão crítica dos principais problemas relacionados a saúde que tem atingido em escala crescente a sociedade atual, como a obesidade, bulimia, anorexia e doenças cardiorrespiratórias.

A monitoria é uma modalidade de ensino e aprendizagem que contribui como uma iniciação à docência, e é um importante passo para os alunos que visam esse futuro para si, e aproveitar esse momento para contribuir com os alunos monitorados.

No âmbito acadêmico a disciplina de Fisiologia do Exercício trata de conteúdos que são a base para propiciar ao aluno as condições necessárias para o entendimento posterior de várias outras disciplinas. Historicamente considerada uma disciplina difícil pelo aluno de educação física, é fato que grande parte da turma precisa efetuar a prova final para conseguir aprovação na disciplina. Com isso o professor da turma juntamente com os monitores identificaram algumas dificuldades da turma, uma delas era em relação a bibliografia, onde os alunos precisam buscar livros diferentes para cada estágio dos conteúdos. Outro problema identificado foi a grande quantidade de dúvidas dos alunos que procuravam o professor em horários diferentes das aulas.

Nesse sentido buscamos algumas soluções para esses problemas a partir da perspectiva de melhora no aprendizado dos conteúdos e consequentemente melhoria nas notas dos alunos.

**METODOLOGIA**

É de fundamental importância o aprendizado do aluno na disciplina fisiologia do exercício, como também do monitor na área docente. Para isso, os seguintes objetivos foram traçados:

* Assegurar o aspecto prático dos conteúdos, com os monitores aplicando as aulas práticas;
* Assegurar o desenvolvimento de pequenas coletas de dados e manuscrito dos resultados;
* Acompanhar alunos com nota inferior a 5,0 em cada estágio, a fim de elevar as notas de todos os alunos acompanhados;
* Praticar à docência em aulas teóricas, com os monitores iniciando cada aula com uma micro-aula, sendo um resumo da aula anterior;
* Disponibilizar aos alunos textos – sínteses dos conteúdos ministrados em aula.

**RESULTADOS**

A partir da perspectiva de melhora no aprendizado dos conteúdos e consequentemente melhoria nas notas dos alunos, o plano de ação foi colocado em prática.

As aulas práticas foram aplicadas juntamente com o professor, sobre alguns temas ministrados (VO2máx, Pressão Arterial, Fadiga Muscular), fazendo com que os alunos aplicassem na prática a teoria vista em sala de aula, visando um maior aprendizado e fixação do conteúdo. Essas aulas eram objetivas e rápidas, e eram preparadas e discutidas com o professor previamente.

Foi realizado um acompanhamento dos alunos que tiraram nota inferior ou igual a 5,0 na primeira avaliação. Estes alunos se reuniam com os monitores e preparavam uma apresentação contendo todo o assunto correspondente ao estágio seguinte, sendo esta apresentação uma revisão para a avaliação subsequente. O aluno que apresentava essa revisão, além de se aprofundar no assunto, o que o beneficiaria na segunda avaliação, recebia uma bonificação para ajudá-lo tendo em vista a nota baixa anterior. Esse procedimento visava uma elevação nas notas desses alunos e uma redução no número de alunos na prova final.

PREPARAÇÃO DE UM LIVRO DIDÁTICO

Na monitoria do ano anterior, os alunos haviam iniciado a escrita / edição de um livro didático que serviria como um dos principais suportes para facilitar o acesso dos alunos aos textos para uma melhor assimilação dos conteúdos. Nesta etapa da monitoria, nós fizemos a correção, e ampliação dos conteúdos de cada capítulo e construímos mais alguns. O livro foi escrito sempre pelos monitores e revisado pelo professor. Encontravam-se compilados todos os temas abordados nas aulas e estavam disponíveis a todos os alunos para estudarem para as provas. O final da monitoria, o livro tinha os seguintes capítulos:

O primeiro capítulo intitulado Nutrição e Exercício Físico demonstra os alimentos como fonte de energia, mostrando como o organismo se utiliza dessa energia oriunda do sol, que chega aos animais e vegetais, depois é ingerida pelo ser humano até ser utilizada no momento do exercício físico.

O capítulo II traz os conceitos e definições do sistema endócrino bem como a ação dos hormônios em respostas agudas e crônicas ao exercício. Neste capítulo também é visto a localização e função das principais glândulas do organismo, a interação hormônio-receptor, a ação do mecanismo contrarregulador para manter o nível de glicose no sangue durante o exercício e qual o papel hormonal na hipertrofia e no mecanismo de ativação da enzima lípase hormônio sensível promovendo o emagrecimento. Ainda traz o entendimento sobre algumas doenças como a obesidade e a diabetes, além de assuntos polêmicos como substâncias e dietas usadas para o emagrecimento e o uso do hormônio como um recurso ergogênico, principalmente os esteroides anabolizantes.

O sistema cardiovascular é apresentado no terceiro capítulo do livro com suas adaptações crônicas e agudas. Entre os assuntos abordados estão as características do músculo cardíaco e sua função. Todo o funcionamento do coração é exemplificado levando o leitor a entender o ciclo cardíaco, o significado e a identificação de doenças através do eletrocardiograma, bem como a influência simpática e parassimpática no funcionamento cardíaco.

O quarto capítulo descreve a estrutura e função do músculo esquelético. Entre os assuntos discutidos neste capítulo estão: a composição da fibra muscular em todos os seguimentos que a ela pertence, características e funções da célula muscular e mecanismos e tipos de contração muscular. Outra discussão importante abordada no texto são os tipos de fibras musculares e as mudanças em sua composição.

O sistema respiratório e o exercício são discutidos no quinto e último capítulo do livro. A partir da concepção desse tema que se completa com os outros já abordados, é possível ter uma vasta compreensão do funcionamento geral do organismo durante o exercício. Todo o processo de caminho do ar do ambiente até os alvéolos é descrito para uma melhor compreensão da função fisiológica do sistema respiratório.

Ao final de cada capítulo existem questões retiradas de concursos públicos e exames como o ENEM e o ENAD referente a cada assunto para ajudar o leitor na fixação do conteúdo. Outro diferencial do livro é que o mesmo traz também ao final de cada capítulo abordagens do próprio assunto direcionadas exclusivamente para o aluno de licenciatura e de bacharelado em educação física.

Seja no aspecto pessoal onde o monitor ganha intelectualmente, seja na contribuição dada aos alunos monitorados, e também na troca de conhecimentos entre professor orientador e aluno monitor, a monitoria foi de grande importância e beneficiou a todos, indo bem mais além de um caráter de obtenção de um título.

A sistematização dos conteúdos em um só livro e o apoio aos alunos com notas baixas foram fatores preponderantes na melhora do rendimento da turma na disciplina de fisiologia do exercício, pois contribuiu de maneira eficaz quanto o aprendizado e, consequentemente em um maior índice de aprovação pelo melhor desempenho nas avaliações realizadas.

**CONCLUSÃO**

 O plano de ação colocado em prática favoreceu aos alunos monitorados contribuindo de maneira eficaz quanto ao aprendizado, o aumento na média da turma e o número de alunos aprovados, como também aos monitores pelas experiências vividas, que possibilitam a abertura de novos horizontes quanto a descoberta da vocação docente.

**REFERÊNCIAS**

McARDLE W. D.; KATCH F. I.; KATCH V. L. **Fisiologia do exercício: energia nutrição e desempenho humano**. 7 ed. Rio de Janeiro, Editora Guanabara Koogan, 2011.

POWERS, S. k.; HOWLEY, E. T. **Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. 5 ed. Barueri: Editora Manole, 2005.

WILMORE, J. H.; COSTILL, D. L. **Fisiologia do esporte e do exercício**. 2 ed. Barueri: Editora Manole, 2001.