

SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA: EXPERIÊNCIA NAS AULAS REMOTAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM MATO GROSSO/MT¹

Bruna Maria de Oliveira,

Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT)

Leydiane Vitória Sales,

Secretaria de Estado de Educação (SEDUC/MT)

RESUMO

O texto relata as experiências das aulas remotas de Educação Física em duas escolas da rede estadual de ensino de Mato Grosso/MT no ano de 2020. As aulas virtuais foram sobre autocuidado e saúde mental por meio de diálogos com estagiárias de psicologia e uma psicóloga. Além disso, foi feito um questionário com os estudantes. Notou-se um interesse pelas aulas que se desvelaram propositivos nos enfrentamentos provocados pelo isolamento social e o ensino remoto. Espera-se que este relato possa reverberar reflexões para outros cenários e proposituras na Educação Física.

PALAVRAS-CHAVE: Educação Física; Aula remota; Saúde mental.

INTRODUÇÃO

Este texto dedica-se em descrever as experiências das aulas remotas de Educação Física na rede estadual de ensino de Mato Grosso/MT correspondentes ao projeto de “saúde mental em tempos de pandemia”. As ações foram desenvolvidas em duas escolas de Mato Grosso, localizadas em Campo Verde e na capital Cuiabá. As professoras em parceria colaborativa viram a necessidade de falar sobre saúde mental em tempos de isolamento social, visto que, a pandemia da COVID19 modificou a vida de diversas pessoas no Brasil e no mundo, provocando insegurança, tensão e ansiedade em muitos que estão passando por este momento histórico.

A situação provocada pela proliferação do Coronavírus alterou nossas relações sociais, no trabalho, e, não obstante, no contexto escolar. Diante disso, enquanto professoras, vimos a necessidade de a educação física como componente curricular refletir e discutir sobre esse período excepcional e complexo da saúde mundial, buscando evidenciar a importância do cuidado da saúde mental e autocuidado em tempos de pandemia.

¹ O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

Para tanto, propomos nas ações pedagógicas trabalhar com os estudantes dos anos finais do ensino fundamental e médio nas escolas da rede estadual de Mato Grosso/MT no ano letivo de 2020, especificamente no mês de outubro, aulas que contemplassem as discussões sobre saúde mental, autocuidado e autoconhecimento. Didaticamente os encontros virtuais foram por meio de rodas de conversas com psicólogas em formação, intencionando dialogar sobre este momento delicado, bem como, oferecer dicas e orientações para o controle da ansiedade nos tempos de pandemia. Em complemento, foi elaborada uma apostila que contemplava a discussão da importância da saúde mental e o autocuidado. Na oportunidade foi realizado um webnário sobre saúde mental na pandemia.

Enquanto professoras da disciplina, esperávamos que as aulas contribuíssem com os estudantes no enfrentamento da pandemia do coronavírus, bem como, pudesse colaborar com a compreensão da importância da saúde mental e o autocuidado. Ademais, apesar deste relato ser um recorte de uma experiência específica de docentes de distintas escolas da rede estadual mato-grossense, entendemos que este possa reverberar reflexões para outros cenários e proposituras na Educação Física, bem como em outras áreas de conhecimento.

ESCLARECIMENTOS DIDÁTICOS

Durante as aulas foram realizadas rodas de conversas pela plataforma Microsoft Teams mediadas pelas acadêmicas de psicologia e pelas professoras das turmas de duas escolas estaduais do estado de Mato Grosso, uma na cidade de Campo Verde e a outra na capital de Cuiabá, as docentes desenvolveram as atividades em suas respectivas unidades. Os encontros ocorreram em consonância aos conteúdos planejados de forma colaborativa e que abordavam sobre saúde mental e autocuidado. Como resultado final das aulas, e por meio da pesquisa com os estudantes, na escola de Cuiabá foi realizado um o webnário sobre saúde mental na pandemia.

Além dos encontros, ocorreu a aplicação de um questionário com 10 perguntas, estruturado pelas professoras de educação física em conjunto com os estagiários de psicologia e uma psicóloga. Um dos objetivos da pesquisa que posteriormente tornou-se um projeto de intervenção foi abordar questões da saúde mental em consonância do enfrentamento da pandemia da COVID-19.

AUTOCUIDADO, AUTOCONHECIMENTO E EDUCAÇÃO FÍSICA EM TEMPO DE PANDEMIA

Para início de conversa o que é autocuidado e autoconhecimento? Como as aulas de educação física estão articuladas com a saúde mental?

As indagações acima são de extrema importância, pois no contexto histórico da educação física a visão do corpo sempre foi no sentido biologizante com as suas técnicas e medidas antropométricas (SOARES, 2004).

Nesse sentido, na história da educação física há um trajeto de uma área que serviu como instrumento para a eugenia, atingindo as camadas sociais e as instituições educacionais. “O pensamento médico higienista, em sua vertente eugênica, atravessa o pensamento pedagógico e influencia fortemente na construção da Educação Física no Brasil” (SOARES, 2004, p.119-120).

Dessa forma, faz-se necessário ter um currículo que trabalhe as diferenças visando as práticas pedagógicas e a reflexão sobre o desenvolvimento das habilidades socioemocionais ao inferir que a saúde é um conjunto de fatores biopsicossociais, pois um dos objetos de estudos da educação física é o corpo. Assim, pensar sobre autocuidado e autoconhecimento é necessário no processo de formação dos estudantes da educação básica.

Não obstante, para compreendermos o autocuidado e autoconhecimento, é importante visualizarmos um corpo inteiro, que sente, escuta, fala e vive. Os estudos da psicologia entendem que o autoconhecimento é o conhecimento de si mesmo. Já o autocuidado é compreendido como o cuidado do corpo por meio da prática de atividade física e outras diferentes maneiras de estimular e promover o bem-estar (SEDUC-MT, 2020).

À vista disso, nas aulas de educação física, vimos a necessidade de discutir com os estudantes o conceito de saúde abrangente e também autocuidado e autoconhecimento relacionado à saúde mental e suas dimensões. Pedagogizar sobre saúde mental é de extrema importância, visto que o conhecimento transforma vidas e salva vidas.

Na escola estadual em Campo Verde, os diálogos com as psicólogas em formação foram desenvolvidos mediante estágio, com roda de conversas semanais com os alunos nas aulas de Educação Física. No início e no final das atividades aplicamos questionários com as turmas a fim de perceber os enfrentamentos para com a pandemia e de como as aulas contribuíram para eles.

As respostas foram diversas e evidenciam como a pandemia provocou mudanças nas relações sociais e na vida escolar. Para eles o isolamento ocasionou várias sensações, de não poder ir à escola, não visitar os familiares, a empatia para com as vítimas da pandemia, assim como, ansiedade.

Na escola estadual em Cuiabá -MT, a professora de Educação Física fez um projeto de intervenção/pesquisa que foi sistematizado a partir dos conteúdos trabalhados com os alunos do ensino fundamental e ensino médio sobre bem-estar físico, bem-estar social, bem-estar mental e bem-estar espiritual, observou-se brevemente o que os alunos e alunas sabiam sobre saúde mental durante as aulas da disciplina de educação física.

Dessa forma, viu-se a necessidade de abordar e perguntar para os alunos sobre o enfrentamento da covid-19. A pesquisa foi feita com 123 estudantes do ensino fundamental (7º ano, 8º ano e 9º ano) e alunos do ensino médio (1º ano, 2º ano e 3º ano). Uma das perguntas para os estudantes foi: “Qual a parte da pandemia você considera pior?”

Ficar em casa, com toda a certeza ter que ficar trancado dentro de casa é a pior parte (Aluno 1, Cuiabá, 2020).

Alguém da minha família pegar e acabar falecendo (Aluno 2, Cuiabá, 2020).

Em outra pergunta: “O que sentiram quando a pandemia começou?”, a maioria respondeu que sentiram medo. Em relação aos familiares que pegaram COVID-19, a maioria respondeu que teve um familiar que foi infectado, como é demonstrado no Gráfico 1 abaixo.

Gráfico 1: Número de infectados na família

8. Alguém da família contraiu Covid-19?

[Mais Detalhes](#)



Fonte: Pesquisa elaborada pela autora, 2020.

Segundo Faro et.al (2020), com a vinda da pandemia houve um aumento considerável de pessoas com transtornos mentais, tais como ansiedade e depressão. Com o isolamento social, as novas formas de interação e as mudanças sociais, de incertezas, perdas, lutos e com as aulas não presenciais contribuíram para o aparecimento e afloração dos sintomas como apatia, medo generalizado, falta de expectativa ou a esperança de dias melhores virão, alteração na qualidade do sono e raiva. Questões sociais e econômicas como o desemprego foi algo evidenciado também em nossa pesquisa e gerou/gera impactos fundantes, pois muitos estudantes não têm acesso a internet.

Assim, como foi apontado os aspectos da crise da saúde mental na pesquisa de Faro et.al (2020), vimos uma semelhança nas respostas dos alunos das duas escolas que foram as respostas sobre possíveis sintomas de ansiedade, tais como: Dor de cabeça; Cansaço mental; Insônia; Muito sono; Choro excessivo e Aumento de apetite. A outra pergunta foi sobre emoções e o que ficou evidente é que nesse processo pandêmico e de isolamento social, eles têm sentido, desânimo; raiva; tristeza; angústia e alegria.

A partir dos resultados foi encaminhado vídeos de uma psicóloga do Município de Cuiabá para explicar brevemente sobre a ansiedade em tempos de pandemia. A referida psicóloga foi convidada para participar do 1º Webnário de saúde mental em enfrentamento da pandemia da COVID-19, juntamente com estudantes estagiários do curso de Psicologia da Universidade de Cuiabá, polo de Primavera do Leste-MT. O webnário contou com a apresentação da professora de Educação Física apresentando os resultados da pesquisa feita com estudantes, a palestra sobre saúde mental contou com o debate em específico sobre transtorno de ansiedade, exercícios para controlar a ansiedade e perguntas sobre o tema. Foi notado que a fala da psicóloga é extremamente importante pois os alunos fizeram perguntas sobre o assunto, se mostraram interessados e inclusive depois os alunos relataram que não estavam bem psicologicamente e que por meio das aulas e palestras foi possível entender o que estava acontecendo para pedir ajuda.

Com os encontros pudemos perceber a aproximação dos estudantes com os temas e para falar sobre as emoções diante da pandemia ou de outras situações de enfrentamento. Vejamos seus relatos:

Foi muito bom,ajudou a controlar um pouco da minha ansiedade (Aluno 1, Campo Verde, 2020).



CONBRACE
CONICE 2021
DE 12/09 A 17/12

Educação Física e
Ciências do Esporte
no tempo presente:

Defender Vidas,
Afirmar as Ciências

Foi bom, porque sempre é bom falar sobre o que nós estamos passando, isso tira um peso dos nossos ombros. (Aluno 2, Campo Verde, 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O texto buscou relatar as experiências das aulas remotas de educação física no que tange a saúde mental, consideramos que as vivências foram positivas e contributivas aos estudantes.

Assim, foi importante refletir que para além do autocuidado e da prática de atividade física, autocuidado pode ser também bem-estar físico, mental, social, espiritual, é tomar banho de sol, é escutar uma música gostosa, é escrever gentilezas para você, é tomar um banho, é tomar água, é meditar, ou seja, é ter conhecimento dos seus próprios gostos e também cuidar de si mesmo. Nesse sentido, a compreensão de autocuidado acompanha o entendimento da saúde enquanto um conjunto de fatores biopsicossociais.

MENTAL HEALTH IN THE PANDEMIC: EXPERIENCE IN REMOTE LEARNING OF PHYSICAL EDUCATION IN MATO GROSSO/MT

ABSTRACT

This text shows the experiences of remote learning of Physical Education in two schools of state system learning of Mato Grosso/MT in the 2020 year. The virtual classes were about self-care and mental health through some dialogues with psychology interns and a psychologist. Thus, there was made a questionnaire with the students. It can be noticed some interest in the classes that showed a purpose related to the confrontations provoked by the social isolation and remote learning. It is expected that this report could bring repercussions in other sceneries and propositions in Physical Education.

KEYWORDS: *Physical Education, Remote Class; Mental Health*

SALUD MENTAL EN LA PANDEMIA: EXPERIENCIA EN LAS CLASES REMOTAS DE EDUCACIÓN FÍSICA EN MATO GROSSO/MT

RESUMEN

El texto relata las experiencias de las clases remotas de Educación Física en dos escuelas de la red estatal de enseñanza

de Mato Grosso/MT en el año 2020. Las clases virtuales fueron sobre el autocuidado y la salud mental mediante diálogos con pasantes de psicología y una psicóloga. Además, se realizó



un cuestionario con los estudiantes. Pudo notarse cierto interés por las clases que mostraron un propósito en los enfrentamientos provocados por el aislamiento social y la enseñanza remota. Se espera que este relato pueda traer repercusiones en otros escenarios y propuestas a la Educación Física.

PALABRAS CLAVE: Educación Física; Clase remota; Salud Mental.

REFERÊNCIAS

FARO, André et.al. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Revista: Estudos Psicologia**, Campinas-SP. Nº 37, 2020. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/estpsi/a/dkxZ6QwHRPhZLsR3z8m7hvF/?format=pdf&lang=pt>

Acesso em: 15 jun. 2021.

GOVERNO DO ESTADO DE MATO GROSSO. Secretaria do Estado de Educação. Seduc (org.). **Material pedagógico:** aprendizagem conectada. Ensino médio. Cuiabá, 2020. Disponível em: <http://www.aprendizagemconectada.mt.gov.br/ensino-medio>. Acesso em: 05 set. 2020

SOARES, Carmen Lúcia. **Educação física:** raízes europeias e Brasil. – 3. ed. – Campinas, SP: Autores Associados, 2004.