

XV SEMINÁRIO de Estágio Supervisionado do Curso de Licenciatura em Educação Física

ESTRESSE NO FUNDAMENTAL II: UM RELATO DE EXPERÊNCIA NO ESTÁGIO SUPERVISIONADO

Samylla Eufrazio Mariano¹, Naildo Santos Silva²

¹Discentes da Universidade Regional do Cariri – URCA

²Docente da Universidade Regional do Cariri – URCA

RESUMO

Introdução: O Estágio Curricular Supervisionado é uma etapa essencial na formação docente, permitindo que o estudante vivencie a prática pedagógica e compreenda a realidade sociocultural da escola. Este trabalho teve como objetivo analisar como as aulas de Educação Física podem contribuir para a redução do estresse entre alunos do Ensino Fundamental II, promovendo um ambiente escolar mais acolhedor e saudável. **Metodologia:** A metodologia utilizada consistiu na observação e intervenção em turmas do 6º ao 9º ano de uma escola privada no município de Crato-CE, entre os dias 27 de fevereiro e 07 de maio, totalizando 54 horas de estágio. Durante o período, foram identificados sinais de estresse entre os estudantes, como irritabilidade, desmotivação, apatia e dificuldades de concentração. As intervenções pedagógicas envolveram a aplicação de jogos cooperativos, dinâmicas de grupo e atividades voltadas à expressão corporal e escuta ativa. **Resultados:** Os resultados mostraram que, ao inserir práticas lúdicas e coletivas nas aulas de Educação Física, foi possível observar uma melhora significativa no comportamento dos alunos, com maior participação, socialização e alívio do estresse. As atividades contribuíram para fortalecer os vínculos afetivos e ofereceram um espaço diferenciado no cotidiano escolar, favorecendo o bem-estar emocional. **Conclusão:** Conclui-se que as aulas de Educação Física, quando planejadas com foco no acolhimento e na integração, podem ser uma ferramenta eficaz para lidar

com o estresse escolar. O estágio supervisionado permitiu não apenas aplicar os conhecimentos adquiridos durante a formação acadêmica, mas também compreender o papel do professor como agente de promoção da saúde integral dos estudantes, reforçando a importância de práticas pedagógicas humanizadas no ambiente escolar.

Palavras-chave: Educação Física Escolar, Estresse Físico, Metodologia, Saúde Mental