



**VII SEMANA DAS
LICENCIATURAS**

O mundo que queremos, a escola que fazemos:
diálogos entre licenciaturas e Educação Básica

24 a 26 de outubro 2023

e-ISSN: 2596-0490



**INSTITUTO
FEDERAL**
Fluminense

Campus Campos
Centro

Técnica de Ancoragem na Educação Física

Tyago Junio Campos Costa*

IFFluminense - campus Campos Centro

tyago.costa@gsuite.iff.edu.br

Diogo dos Santos Riscado

IFFluminense - campus Campos Centro

Gislane Nunes Leitão

IFFluminense - campus Campos Centro

Danielle Dias Melo

Secretaria de Estado de Educação do Rio de Janeiro

Resumo

A Programação Neurolinguística (PNL) é uma ferramenta que envolve junção da Psicoterapia com a ciência da comunicação, tendo como propósito auxiliar pessoas a alcançarem melhores resultados. Uma de suas técnicas refere-se à ancoragem, na qual aplicam-se estímulos auditivos, visuais ou cinestésicos para influenciarem nas respostas ou emoções. O objetivo deste estudo foi analisar a utilização da ancoragem como meio de comprovação da relevância dos conhecimentos sobre a Psicologia nas aulas de Educação Física escolar. A amostra foi composta por 16 alunos, do 6º ao 9º ano de escolaridade, do Colégio Estadual Visconde do Rio Branco (escola-campo do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência – PIBID). Utilizou-se o registro, em uma planilha, dos resultados do teste de flexão de braço, antes e após o emprego da ancoragem, além de observações anotadas durante todo o processo. A ação completa para a avaliação incluiu, primeiramente, a execução do máximo de flexões de braço até a fadiga; após um intervalo de 20 minutos, a aplicação da ancoragem pelos pesquisadores e a realização, novamente, das flexões até a exaustão. Na ancoragem conduziu-se cada participante a fechar os olhos, imaginar uma pessoa, ver-se no corpo desse indivíduo, realizando os mesmos movimentos facilmente, por meio da duplicação da resistência muscular dos braços. Constatou-se que 15 dos 16 estudantes aumentaram suas marcas. O 8º ano teve o maior crescimento, com aumento médio de 5,6 flexões em relação à primeira testagem. O 6º, o 7º e o 9º anos também obtiveram uma melhora, com crescimento médio de 2,6; 3,2 e 2,5; respectivamente. Neste contexto, comprovou-se que questões psicológicas influenciam sobremaneira outros aspectos abarcados pela Educação Física escolar. Foi possível, então, a partir deste estudo, colocar em prática



VII SEMANA DAS LICENCIATURAS

O mundo que queremos, a escola que fazemos:
diálogos entre licenciaturas e Educação Básica

24 a 26 de outubro 2023



conhecimentos adquiridos na graduação em Educação Física no IFFluminense, contribuindo para a formação dos licenciandos para atuarem na educação básica.

Palavras-Chave: Ancoragem. Educação básica. Educação física.