

**CENTRO UNIVERSITÁRIO INTERNACIONAL UNINTER
MESTRADO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO E NOVAS
TECNOLOGIAS**

NIKOLY ALBERTI

**TRABALHANDO A MOBILIDADE ARTICULAR: O INSTAGRAM
COMO RECURSO DIDÁTICO PARA PROFESSORES DE
EDUCAÇÃO FÍSICA**

CURITIBA

2024

**CENTRO UNIVERSITÁRIO INTERNACIONAL UNINTER
MESTRADO E DOUTORADO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO E
NOVAS TECNOLOGIAS**

NIKOLY ALBERTI

**TRABALHANDO A MOBILIDADE ARTICULAR: O INSTAGRAM COMO
RECURSO DIDÁTICO PARA PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

CURITIBA

2024

NIKOLY ALBERTI

**TRABALHANDO A MOBILIDADE ARTICULAR: O INSTAGRAM COMO
RECURSO DIDÁTICO PARA PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação – Mestrado Profissional em Educação e Novas Tecnologias, como parte dos requisitos necessários para obtenção do grau de Mestre em Educação e Novas Tecnologias.

Área de Concentração: Educação

Orientador: Prof. Dr. Rodrigo dos Santos

CURITIBA

2024

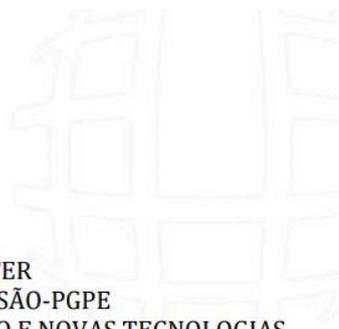
A334t Alberti, Nikoly
Trabalhando a mobilidade articular: o instagram
como recurso didático para professores de educação
física / Nikoly Alberti. – Curitiba, 2024.
141 f. : il. (algumas color.)

Orientador: Prof. Dr. Rodrigo dos Santos
Dissertação (Mestrado Profissional em Educação e
Novas Tecnologias) – Centro Universitário Internacional
Uninter.

1. Instagram (Rede social online). 2. Educação física.
3. Ensino – Meios auxiliares. 4. Mobilidade articular. 5.
Inovações educacionais. I. Título.

CDD 371.334

Catálogo na fonte: Vanda Fattori Dias - CRB-9/547



CENTRO UNIVERSITÁRIO INTERNACIONAL UNINTER
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO, PESQUISA E EXTENSÃO-PGPE
PROGRAMA DE Mestrado e Doutorado Profissional em Educação e Novas Tecnologias
Secretaria do Mestrado e Doutorado Profissional em Educação e Novas Tecnologias

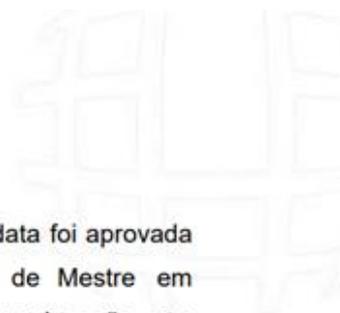
Defesa N° 06/2024

**ATA DE DEFESA DE DISSERTAÇÃO PARA CONCESSÃO DO GRAU DE MESTRE EM
EDUCAÇÃO E NOVAS TECNOLOGIAS**

No dia 26 de abril de 2024, às 9h reuniu-se a Banca Examinadora designada pelo Programa de Mestrado e Doutorado Profissional em Educação e Novas Tecnologias, composta pelos professores doutores: Rodrigo Otávio dos Santos (Presidente-Orientador-PPGENT/UNINTER), André Mendes Capraro (Integrante Externo Titular/UFPR), Joana Paulin Romanowski (Integrante Interno Titular - PPGENT/UNINTER), André Luiz Moscaleski Cavazzani (Integrante Interno Suplente - PPGENT/UNINTER)., para julgamento da dissertação: "TRABALHANDO A MOBILIDADE ARTICULAR: O INSTAGRAM COMO RECURSO DIDÁTICO PARA PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA", da mestranda Nikoly Alberti. O presidente abriu a sessão apresentando os professores membros da banca, passando a palavra em seguida à mestranda, lembrando-lhe de que teria até vinte minutos para expor oralmente o seu trabalho. Concluída a exposição, a candidata foi arguida oralmente pelos membros da banca.

Concluída a arguição, a Banca Examinadora reuniu-se e comunicou o Parecer Final de que a mestranda foi:

- (X) APROVADA, devendo a candidata entregar a versão final no prazo máximo de 60 dias.
- () APROVADA somente após satisfazer as exigências e, ou, recomendações propostas pela banca, no prazo fixado de 60 dias.
- () REPROVADA.



O Presidente da Banca Examinadora declarou que a candidata foi aprovada e cumpriu todos os requisitos para obtenção do título de Mestre em Educação e Novas Tecnologias, devendo encaminhar à Coordenação, em até 60 dias, a contar desta data, a versão final da dissertação devidamente aprovada pelo professor orientador, no formato impresso e PDF, conforme procedimentos que serão encaminhados pela secretaria do Programa. Encerrada a sessão, lavrou-se a presente ata que vai assinada pela Banca Examinadora.

Recomendações: Seguir as considerações da banca, em especial o que tange às considerações finais.



Dr. Rodrigo Otávio dos Santos
Presidente da Banca



Dr. André Mendes Capraro
Integrante Externo



Dra. Joana Paulin Romanowski
Integrante Interno Titular

Dr. André Luiz Moscaleski Cavazzani
Integrante Interno Suplente

Documento assinado digitalmente



NIKOLY ALBERTI
Data: 12/06/2024 11:22:54-0300
Verifique em <https://validar.ibi.gov.br>

Nikoly Alberti
Mestranda

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por me conceder a vida e a força para lutar todos os dias pelos meus sonhos.

Expresso minha gratidão ao Reitor da faculdade Unina, Silvio Akioshi, e ao senhor Wagner Cauneto, pois, sem o apoio do Programa de Bolsa de Estudos, não teria sido possível participar do Programa de Mestrado da Uninter.

Agradeço também aos meus familiares, amigos e à minha companheira Luanna Damas de Andrade, por toda a paciência e apoio prestados durante a jornada de formação no programa de Mestrado em Educação e Novas Tecnologias.

Reconheço a importância dos profissionais que cuidaram da minha saúde física e mental, expressando profunda gratidão à minha Psicóloga Tatiana Fabbri e ao meu nutrólogo Dr. Gustavo Gomes de Castro Soares.

Expresso minha gratidão aos professores e colegas do programa, que contribuíram assiduamente no processo desafiador e enriquecedor de aprendizagem.

Em especial, agradeço ao professor orientador Dr. Rodrigo Otávio dos Santos, cuja essência única tornou o processo um pouco mais leve.

Por fim, não posso deixar de agradecer a todos aqueles que um dia duvidaram e zombaram da minha capacidade, pois com muita alegria o processo de formação foi concluído.

Muito obrigada!

A Educação Física é a disciplina que, por meio do movimento humano, busca desenvolver não apenas habilidades motoras, mas também competências sociais, cognitivas e afetivas, contribuindo assim para a formação integral dos indivíduos.

Marcos Garcia Neira

RESUMO

A presente dissertação, integrante do Projeto “Redes Sociais Digitais e Educação” englobado pelo grupo de Pesquisa nomeado “Novas Tecnologias de Ensino e Aprendizagem”, visou proporcionar um recurso didático voltado para professores de Educação Física escolar, que inclui uma seleção de exercícios de mobilidade articular disponíveis na plataforma de mídia social Instagram, buscando resolver a problemática de como utilizar o Instagram de forma efetiva nas aulas de educação física. A proposta tem como objetivo oferecer uma sequência de exercícios de mobilidade articular, que possam ser utilizados como recurso didático, através da rede social Instagram. A pesquisa de cunho qualitativo, aborda a teoria Histórico-cultural como teoria da educação, estabelecendo conexões com as práticas da Educação Física. Em seguida abordamos a história da Educação Física no Brasil, destacando diferentes tendências e abordagens ao longo do tempo, com o objetivo de compreender suas transformações culturais e práticas associadas. Posteriormente dialogamos sobre a estrutura da Educação Física na Base Nacional Comum Curricular (BNCC), com ênfase na unidade temática de ginástica devido ao seu papel central como ponto de partida para a exploração da mobilidade articular. Apresentamos um estudo do estado de conhecimento sobre os aplicativos que vêm sendo utilizados nas aulas Educação Física escolar. Por fim exploramos alguns dos recursos oferecidos pelo Instagram, com o intuito de mostrar suas potencialidades, incentivando o seu uso como ferramenta educacional. Consideramos que as tecnologias digitais, se utilizadas de forma estruturada e crítica podem ser úteis no cotidiano dos professores em geral, atendendo as demandas envolvidas tecnológicas digitais do século XXI, facilitando o processo de ensino-aprendizagem.

Palavras-chave: Instagram; Educação Física escolar; recurso didático; mobilidade articular.

ABSTRACT

The present dissertation, part of the project "Digital Social Networks and Education" within the research group named "New Teaching and Learning Technologies," aimed to provide a didactic resource geared towards school Physical Education teachers. This resource includes a selection of joint mobility exercises available on the social media platform Instagram, seeking to solve the problem of how to use Instagram effectively in physical education classes. The proposal aims to offer a sequence of joint mobility exercises that can be used as a didactic resource through the Instagram social network. The qualitative research addresses the theory of Historical-Cultural as an educational theory, establishing connections with Physical Education practices. We then discuss the history of Physical Education in Brazil, highlighting different trends and approaches over time, aiming to understand its cultural transformations and associated practices. Subsequently, we discuss the structure of Physical Education in the National Common Curricular Base (BNCC), with an emphasis on the gymnastics thematic unit due to its central role as a starting point for exploring joint mobility. We present a study of the state of knowledge about the applications that have been used in school Physical Education classes. Finally, we explore some of the resources offered by Instagram, with the aim of showcasing its potentialities, encouraging its use as an educational tool. We consider that digital technologies, if used in a structured and critical manner, can be useful in the daily lives of teachers in general, meeting the demands involved in digital technological aspects of the 21st century, facilitating the teaching-learning process.

Keywords: Instagram; school Physical Education; didactic resource; joint mobility.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

QUADRO 1 - Descritores combinados.....	69
FIGURA 1 - Fluxograma da seleção dos trabalhos para síntese	70
QUADRO 2 - Síntese dos trabalhos utilizados	70
FIGURA 2 - <i>Feed</i> do <i>Instagram</i>	79
FIGURA 3 - Estrutura da <i>timeline</i> do <i>Instagram</i>	81
FIGURA 4 - Ferramentas disponíveis para a criação de <i>stories</i> no <i>Instagram</i>	83
FIGURA 5 - Recursos disponíveis para a edição de mídia que será compartilhada nos <i>stories</i> do <i>Instagram</i>	85
FIGURA 6 - Localização dos destaques no <i>Instagram</i>	88
FIGURA 7 - Descrição punho	93
FIGURA 8 - Posição inicial, exercício 1 de mobilidade de punho	94
FIGURA 9 - Posição final, exercício 1 de mobilidade de punho.....	95
FIGURA 10 - Posição inicial, exercício 2 de mobilidade de punho	96
FIGURA 11 - Posição final, exercício 2 de mobilidade de punho.....	97
FIGURA 12 - Posição inicial, exercício 3 de mobilidade de punho	98
FIGURA 13 - Posição final, exercício 3 de mobilidade de punho.....	99
FIGURA 14 - Descrição ombro	100
FIGURA 15 - Posição inicial, exercício 1 de mobilidade de ombro	101
FIGURA 16 - Posição final, exercício 1 de mobilidade de ombro	102
FIGURA 17 - Posição inicial, exercício 2 de mobilidade de ombro	103
FIGURA 18 - Posição final, exercício 2 de mobilidade de ombro	104
FIGURA 19 - Posição inicial, exercício 3 de mobilidade de ombro	105
FIGURA 20 - Posição final, exercício 3 de mobilidade de ombro	106
FIGURA 21 - Descrição coluna.....	107
FIGURA 22 - Posição inicial, exercício 1 de mobilidade de coluna.....	108
FIGURA 23 - Posição final, exercício 1 de mobilidade de coluna	109
FIGURA 24 - Posição inicial, exercício 2 de mobilidade de coluna.....	110
FIGURA 25 - Posição final, exercício 2 de mobilidade de coluna	111
FIGURA 26 - Posição inicial, exercício 3 de mobilidade de coluna.....	112
FIGURA 27 - Posição final, exercício 3 de mobilidade de coluna	113
FIGURA 28 - Descrição quadril.....	114
FIGURA 29 - Posição inicial, exercício 1 de mobilidade de quadril	115

FIGURA 30 - Posição final, exercício 1 de mobilidade de quadril.....	116
FIGURA 31 - Posição inicial, exercício 2 de mobilidade de quadril	117
FIGURA 32 - Posição final, exercício 2 de mobilidade de quadril.....	118
FIGURA 33 - Posição inicial, exercício 3 de mobilidade de quadril	119
FIGURA 34 - Posição final, exercício 3 de mobilidade de quadril.....	120
FIGURA 35 - Descrição tornozelo.....	121
FIGURA 36 - Posição inicial, exercício 1 de mobilidade de tornozelo	122
FIGURA 37 - Posição final, exercício 1 de mobilidade de tornozelo.....	123
FIGURA 38 - Posição inicial, exercício 2 de mobilidade de tornozelo	124
FIGURA 39 - Posição final, exercício 2 de mobilidade de tornozelo.....	125

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

BNCC	Base Nacional Comum Curricular
ODS	Objetivos de Desenvolvimento Sustentável
OMS	Organização Mundial de Saúde
ONU	Organização das Nações Unidas
TDICs	Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	12
1.1	PROBLEMA.....	14
1.2	JUSTIFICATIVA.....	15
1.3	OBJETIVO GERAL.....	16
1.4	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	17
2	METODOLOGIA	18
3	PSICOLOGIA HISTÓRICO-CULTURAL	21
4	HISTÓRIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO BRASIL	32
5	ESTRUTURA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR	50
5.1	UNIDADES TEMÁTICAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA	53
5.2	GINÁSTICA DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL	62
6	RELAÇÃO EDUCAÇÃO FÍSICA E TECNOLOGIA DIGITAL: ESTADO DO CONHECIMENTO	68
6.1	REVISÃO DE LITERATURA.....	68
6.2	RESULTADO DAS BUSCAS	69
6.3	APLICATIVOS UTILIZADOS ANTES DA PANDEMIA COVID-19.....	72
6.4	APLICATIVOS UTILIZADOS DURANTE O CONTEXTO PANDÊMICO DA COVID-19	74
7	INSTAGRAM	77
7.1	STORIES E DESTAQUES COMO ÊNFASE	82
8	PRODUTO: EXERCÍCIOS DE MOBILIDADE ARTICULAR – RECURSO DIDÁTICO PARA PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA	90
9	CONSIDERAÇÕES FINAIS	127
	REFERÊNCIAS	131

1 INTRODUÇÃO

Desde a infância, fui apaixonada por esportes, sendo a Educação Física a matéria pela qual sempre tive mais afinidade na escola. As aulas do ensino fundamental I trouxeram vivências essenciais e valiosas, destacando-se pela diversão e variedade. Mais tarde, no ensino fundamental II, minha conexão com a Educação Física se intensificou, especialmente com a prática de futebol, vôlei e musculação - atividades que permanecem presentes em minha vida.

Ao chegar ao terceiro ano do ensino médio, observava a angústia dos colegas ao precisarem escolher uma graduação para cursar. Sentia-me aliviada por nunca ter dúvidas sobre o que seguir. Ao ingressar na graduação em 2015, tive o prazer de encontrar excelentes professores que despertaram em mim o desejo de lecionar para o público universitário.

Um excelente corpo docente apresentado na graduação, não posso deixar de mencionar aqui a professora Camile Silva, que despertou todo o meu amor, interesse e apreço pela educação, por meio de suas palavras sinceras, inspiradoras e encorajadoras. Em 2017, concluí a licenciatura em Educação Física. Dei continuidade aos estudos no início de 2018, cursando minha primeira pós-graduação em Psicomotricidade, motivada pelo interesse no tema.

Em julho de 2018, iniciei minha trajetória profissional em Educação a Distância como professora tutora no curso de Educação Física na faculdade Unina. Em 2020, realizei a segunda pós-graduação em "Educação a Distância com ênfase na formação de tutores", buscando aprimorar os conhecimentos para aplicação profissional. Assim, meu caminho foi se delineando para o campo das tecnologias digitais.

Posteriormente, tendo em vista cursar o mestrado, busquei primeiro cursar disciplinas optativas no programa de mestrado em Educação e Novas Tecnologias do Centro Universitário Internacional Uninter, com o intuito de compreender o funcionamento do mestrado e entender o quão importante as tecnologias digitais, tão presentes no meu dia a dia, poderiam contribuir de forma efetiva para a educação.

Em 2022 com muita alegria por estar realizando meu sonho e, ao mesmo tempo, com muito medo de embarcar nessa jornada por ter 25 anos de idade e estudar com pessoas muito experientes na área da educação, ingressei no programa de mestrado em Educação e Novas Tecnologias pude viver intensamente todas as etapas que me foram oferecidas.

O tema escolhido remeteu a uma certa utilização excessiva das redes sociais digitais, em específico o *Instagram* por minha parte, então não pude deixar de pensar que eu deveria reverter a situação e utilizar isso de uma maneira benéfica, construindo um conteúdo proveitoso, sobre o *Instagram* e sua utilização na educação, em específico nesse trabalho, na Educação Física.

Meu desejo para as próximas etapas do meu amadurecimento acadêmico e profissional é ingressar no doutorado e continuar contribuindo para os estudos em educação, mesmo que de maneira modesta.

Tendo em vista o contexto pessoal apresentado acima, sabemos que a tecnologia digital está cada vez mais presente no cotidiano das pessoas, toda essa evolução provocou mudanças em diferentes segmentos sociais. No contexto educacional não seria diferente, mas devemos levar em consideração todos os obstáculos que são encontrados nas escolas para que a utilização dos meios tecnológicos se efetive.

Os professores estão suscetíveis a encontrar grandes desafios no contexto escolar para incluir as tecnologias digitais. Esses desafios podem estar ligados com a velocidade e rotatividade de informações que a tecnologia digital proporciona, as grandes variáveis entre infraestrutura oferecidas pelo ambiente e o preparo do professor para se adequar a linguagem tão presente no século XXI entre os educandos. É importante fazer com que os alunos percebam que a tecnologia digital pode ser empregada de maneira estruturada, crítica e efetiva, indo além da reprodução de informações e de conteúdos superficiais que por muitas vezes podem estar presentes nas redes sociais em geral (Almeida; Cantúria; Goular, 2021).

Pensando nisso, o recurso didático desenvolvido ao longo deste trabalho, visa auxiliar os professores de Educação Física na aplicabilidade de exercícios de mobilidade articular do ombro, punhos, quadril, coluna e tornozelo, utilizando a rede social o Instagram. Nesse contexto, é importante destacar que, nesta pesquisa, o termo “recurso didático” é interpretado como os materiais utilizados de maneira intencional e didática no processo de ensino, aprendizagem e avaliação. Esses recursos, sejam materiais ou não, formam a base para a organização e desenvolvimento de atividades didáticas por parte dos professores. Considera-se recurso didático a exposição do professor, fotos, vídeos, textos, jogos, ferramentas digitais entre outros elementos que podem ser empregados para efetivar aulas e planejamentos mais abrangentes em diversos temas (Eichner *et al.*, 2018).

Assim como explicamos o conceito de recurso didático anteriormente, é relevante para o entendimento do trabalho, apresentar também o conceito de “mobilidade articular”. Schneider, Spring e Trischler (1995) definem mobilidade articular como grau de realização de movimento dentro do curso natural de amplitude de cada articulação. Ou seja, a mobilidade articular é basicamente o quanto você consegue mover suas articulações de maneira natural.

A mobilidade pode potencializar a performance física do indivíduo, além de ser uma das formas de manter o corpo ativo sem a necessidade de materiais elaborados, questão de extrema importância, quando existe a falta de recursos materiais e estruturais para lecionar aulas de Educação Física. Trazemos mais especificidades sobre a mobilidade articular no capítulo quarto dessa dissertação, por ser um subproduto da unidade temática de Ginástica fazendo parte do componente curricular da Educação Física na Base Nacional Comum Curricular (BNCC).

Já o Instagram é utilizado como meio para desenvolver o recurso didático por conta de seu formato e alcance. Segundo Kemp (2024), o Instagram tem 134,6 milhões de usuários ativos, sendo a segunda plataforma mais acessada do Brasil, ficando atrás apenas do *Youtube* que lidera o com 144 milhões de usuários ativos.

A decisão de utilizar o Instagram se justifica pelo formato propício para a publicação efetiva do conteúdo produzido e pela visibilidade oferecida. Contendo uma estrutura versátil e o amplo potencial de alcance fazem dele uma ferramenta interessante para a disseminação de recursos didáticos, oferecendo possibilidades para a educação em geral. Além disso, é importante ressaltar que o conteúdo educacional produzido na rede social Instagram, pode ser compartilhado via link de acesso nas plataformas *Facebook*, e *WhatsApp*. No entanto, ao optar pelo *YouTube*, embora o conteúdo possa ser publicado de maneira direta, por se tratar de uma série de vídeos, enfrenta-se o desafio de sua interface mais pesada, o que não oferece o formato envolvente para a navegação propiciado pelo Instagram, impactando assim a experiência do usuário na hora de consumir conteúdos sequenciais e interativos.

1.1 PROBLEMA

Os recursos didáticos são ferramentas que podem ser utilizadas pelos professores durante o desenvolvimento de suas aulas, com a proposta de contribuir no processo ensino aprendizagem. Deste modo, como utilizar a rede social *Instagram* de forma efetiva nas aulas de Educação Física?

1.2 JUSTIFICATIVA

Considerando as mudanças tecnológicas, pode ser relevante entender como a tecnologia digital, por meio das redes sociais, e, no caso desse trabalho, o aplicativo Instagram, pode ser utilizado pelos professores de Educação Física escolar em suas aulas como forma de recurso didático.

Com esse enredo, é viável discutirmos em que ponto se fundamenta a questão da tecnologia digital na formulação dos currículos escolares, que tem como referência obrigatória a utilização da BNCC para que assim possam definir “o conjunto orgânico e progressivo de aprendizagens essenciais que todos os alunos devem desenvolver ao longo das etapas e modalidades da Educação Básica” (Brasil, 2017. p. 7). Desse modo, destacamos a 5ª competência geral da BNCC como um dos pilares fundamentais para a construção deste trabalho. A competência estabelecida diz o seguinte:

Compreender, utilizar e criar tecnologias digitais de informação e comunicação de forma crítica, significativa, reflexiva e ética nas diversas práticas sociais (incluindo as escolares) para se comunicar, acessar e disseminar informações, produzir conhecimentos, resolver problemas e exercer protagonismo e autoria na vida pessoal e coletiva (Brasil, 2017. p. 9).

Com esse fato, é interessante que a prática pedagógica de professores se atualize, utilizando ferramentas tais como o Instagram tanto para transmitir o conteúdo para os alunos, quanto para recrutar materiais e práticas diferenciadas, inclusive na Educação Física por meio da utilização do amplo campo das tecnologias digitais.

Em um cenário no qual os professores de Educação Física fazem da quadra poliesportiva uma sala de aula, é importante mencionar as adversidades e problemas estruturais que podem afetar essa prática (Silva Filho; Souza; Sousa, 2019; Moraes, 2019; Carvalho; Barcelos; Martins, 2020; Souto, 2021). Isso ressalta a necessidade de explorar soluções alternativas e inovadoras para driblar esses problemas que são decorrentes dessa prática.

Desse modo, o recurso didático, será desenvolvido para suprir alguns problemas e adversidades que podem surgir em qualquer escola, podendo ajudar a contornar diversos aspectos como:

As condições climáticas adversas, como chuva, tempestades, ventos fortes e até mesmo uma temperatura elevada, além de exposição contínua ao sol forte, podem tornar a quadra insegura para a prática da Educação Física. Devemos considerar que

nem todas as escolas possuem um ginásio seguro para as práticas quando tratamos de questões climáticas.

A relação entre número de quadras e número de aulas de Educação Física no mesmo horário também pode ser um problema a ser encarado. A escola pode ter mais de um professor de Educação Física e apenas uma quadra. Desse modo, é necessário que os professores combinem horários para a utilização da quadra. Por exemplo, um dos professores utiliza a quadra na primeira e na terceira semana do mês e o outro professor utiliza a quadra na segunda e na quarta semana do mês. Esse tipo de estratégia permite que ambos os professores utilizem a quadra, mas quando não estão em posse do espaço, necessitam recorrer a outros locais para ministrar suas aulas.

Atividades especiais que são desenvolvidas na escola como apresentações de festa junina, datas comemorativas como dia das mães, dia dos pais, dia da família entre outras e as feiras de disciplinas como ciências, geografia e matemática, podem ocupar temporariamente a quadra da escola. De modo que impedem a utilização de um dos materiais de trabalho mais relevantes do professor de Educação Física.

Outro fator que pode impedir o uso da quadra são os eventos culturais e esportivos externos. A quadra pode ser reservada para esses tipos de eventos que cediam apresentações teatrais, exposições, e até competições esportivas.

A estrutura da quadra também é um fator relevante, pois as más condições de estrutura que podem torná-la inutilizável, devido a falta de manutenção. Nesse caso, o professor necessita de um plano alternativo para suas aulas. Além disso períodos de manutenção, reformas e limpeza mais acentuada também podem ser fatores que impedem a utilização da quadra por parte do professor de Educação

Física. Assim podendo ser uma variante, não permitindo que o currículo da Educação Física seja desenvolvido de acordo com o cronograma.

E por fim, o recurso didático pode também ser utilizado quando se tem o espaço base para o desenvolvimento das aulas de Educação Física, mas pode ser uma opção livre de aplicabilidade para o professor.

1.3 OBJETIVO GERAL

O objetivo geral deste estudo é proporcionar um recurso didático direcionado para professores de Educação Física, contendo exercícios de mobilidade articular, disponíveis na rede social Instagram. Dessa forma, visamos contribuir com

alternativas de recursos didáticos que possam ser utilizados em situações adversas no cenário escolar.

1.4 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Apresentar a psicologia histórico-cultural ligada à Educação Física escolar, com o intuito de compreender qual o impacto no processo de ensino aprendizagem e no desenvolvimento dos alunos, ressaltando a formação crítica dos estudantes.
- Abordar a história da Educação Física no Brasil e as tendências pedagógicas que fizeram parte de seu contexto, entendendo sua evolução e transformações sofridas ao longo do tempo.
- Descrever a estrutura da Educação Física dentro da educação básica fundamentada pela BNCC, enfatizando a unidade temática de ginástica e tratando mobilidade articular, uma vez que a compreensão de ambos são fundamentais para aplicabilidade do produto.
- Apresentar os aplicativos que vêm sendo utilizados nas aulas de Educação Física escolar, buscando entender como estão sendo empregados e se existe um uso crítico em relação a utilização, por meio de uma revisão sistemática de literatura.
- Demonstrar o funcionamento e as possibilidades que o Instagram oferece por meio de sua estrutura.

2 METODOLOGIA

A abordagem utilizada nesta pesquisa é de cunho qualitativo, que, de acordo com Sampieri, Collado e Lucio (2013) é quando busca-se entender a concepção dos participantes perante aos eventos que os rodeiam, qual o ponto de vista de cada um a partir do que está sendo analisado.

A pesquisa também é de natureza exploratória. Segundo os autores Cervo, Bervian e Silva (2006) a pesquisa exploratória consiste em criar possibilidades, sem necessariamente possuir hipóteses a serem testadas, mas sim, de alguma forma elaborar uma nova ideia, contribuindo para o estudo de tal fenômeno.

Cervo, Bervian e Silva (2006) colocam que a pesquisa exploratória “realiza descrições precisas da situação e quer descobrir as relações existentes entre seus elementos componentes”.

Segundo Lakatos e Marconi (2010) a pesquisa bibliográfica se refere a um levantamento total do assunto abordado, em diversas fontes. O pesquisador tem conhecimento do material já publicado sobre o assunto, sendo assim, a pesquisa bibliográfica se dá ao longo deste trabalho.

Quanto a natureza da pesquisa, esse trabalho se refere a pesquisa básica, segundo Gil (1996, p. 42) “procura desenvolver conhecimentos científicos sem a preocupação direta com suas aplicações e consequências práticas”

Sendo assim, aplicando o conceito no objeto de estudo deste trabalho, o recurso didático desenvolvido nos destaques do Instagram no perfil da autora *@profnikoly*, visa gerar possibilidades de aplicação, por meio de uma sequência de vídeos que concentra exercícios de mobilidade articular para que o professor de Educação Física escolar possa aplicar durante suas aulas.

O público-alvo da pesquisa reflete em professores de Educação Física escolar, que, por muitas vezes, lidam com as adversidades mencionadas anteriormente, para aplicar as unidades temáticas da Educação Física, que consistem em brincadeiras e jogos, esportes, ginásticas, dança, lutas e práticas corporais de aventura. Além de lidar com diversas situações que podem de alguma maneira prejudicar a prática, o recurso proposto oferece sugestões para promover experiências de aprendizado significativas para os alunos, independentemente das circunstâncias, se tornando assim uma ferramenta versátil para qualquer contexto.

O intuito do recurso didático desenvolvido neste trabalho, é fornecer uma opção de conteúdo para a unidade temática de ginástica, permitindo que os professores de Educação Física apliquem em suas aulas os conteúdos programados e assegurados pela BNCC.

Desta maneira, a dissertação se divide em seis capítulos a partir de sua introdução. O primeiro capítulo visa compreender a psicologia Histórico-cultural, relacionando seus princípios de aprendizagem com as práticas da Educação Física escolar.

O segundo capítulo deste trabalho abrange a história da Educação Física no Brasil, descrevendo as tendências higienista, militarista, pedagogicista, esportivista e popular, além de suas abordagens: psicomotricidade, abordagem desenvolvimentista, construtivista-interacionista, abordagem crítico-superadora e crítico-emancipatória, e por fim abordagem da saúde renovada. Buscando compreender suas mudanças no contexto cultural a partir de suas práticas.

O terceiro capítulo descreve a estrutura da Educação Física dentro da Base Nacional Comum Curricular. A BNCC é uma referência obrigatória na elaboração dos currículos escolares. O capítulo afunila trazendo as especificidades das unidades temáticas da Educação Física, elucidando as características da unidade temática de ginástica, pois a mobilidade articular faz parte da unidade temática em destaque. Assim o leitor pode compreender mais sobre esses componentes fundamentais desse trabalho.

O quarto capítulo, apresenta uma revisão de literatura que buscou artigos científicos na base de dados do portal Capes, abrangendo o período de 2012 a 2022. O Objetivo dessa revisão foi identificar os aplicativos que vêm sendo utilizados na Educação Física escolar, assim nos proporcionando uma base sobre o uso da tecnologia digital nas práticas educacionais da Educação Física, além de entender se estão sendo utilizados de uma maneira efetiva e crítica pelos professores.

O quinto capítulo trata de expor a funcionalidade do Instagram, evidenciando suas possibilidades e sua potencialidade como ferramenta pedagógica através de um uso consciente.

Por fim, no capítulo sexto, apresentamos o produto dessa dissertação. Que vêm com o intuito de oferecer um recurso didático, composto por exercícios de mobilidade articular, disponibilizados através do Instagram. Localizado no campo dos destaques, o recurso didático tem o intuito de oferecer aos professores de Educação

Física, possibilidades de exercícios de mobilidade articular que possam ser trabalhados em qualquer lugar, sem necessidade de recursos materiais elaborados bem como recursos estruturais como uma quadra poliesportiva, a ideia do produto dessa dissertação, condiz com a sua versatilidade de aplicabilidade.

3 PSICOLOGIA HISTÓRICO-CULTURAL

A relação entre Educação Física e o Instagram pode ser interpretada à luz da psicologia histórico-cultural cujo principal expoente foi Vigotsky. Para que consigamos entender de maneira mais efetiva a aplicação desta teoria no contexto do trabalho serão colocadas algumas questões conceituais a seguir que tratam da tríade entre teoria histórico-cultural, Educação Física escolar e Instagram.

A teoria histórico-cultural segundo Vigotsky (2008) trata sobre o desenvolvimento das funções psíquicas da fala e do pensamento, investigando ambas as funções de maneira conjunta, além de relatar que para uma observação completa não se deve estudá-las separadamente. Estudá-las de maneira separada propicia apenas um parecer geral e não proporciona uma análise multifacetada do pensamento e linguagem.

A teoria discorda daqueles que colocavam o desenvolvimento como algo linear, uma simples sucessão de fases e também como algo endógeno, condizente apenas com fatores internos e individuais. Analisar elemento por elemento segundo Vigotsky (2008) não traz uma análise completa do ser humano, estudar elementos do desenvolvimento como fala e pensamento por exemplo, separadamente, não dariam respaldo suficiente para integralidade e complexidade que o ser humano possui, em todas suas camadas.

Desta maneira, a teoria histórico-cultural busca analisar a integralidade de desenvolvimento dos seres vivos. Quando falamos em integralidade devemos levar em consideração aspectos físicos, psíquicos, sociais e culturais que é o que a Educação Física visa desenvolver dentro de uma escola.

Saviani (2003) descreve sobre a integralidade de desenvolvimento humano apontando que a educação deve ser a condutora para que isso aconteça. A educação não deve ser vista como um simples amontoado de informações que se bastam, apenas em o professor repassar informação para o aluno. Ou seja, é relevante que no processo educacional o professor passe a informação de forma que seu aluno consiga refletir o conteúdo, aplicando e analisando essa transmissão de informações a ponto que seja crítico e autônomo em suas opiniões.

A teoria histórico-cultural aponta que a principal função da fala é a comunicação, colocado como intercâmbio social, ou seja, a comunicação é necessária para interação no meio social. Sem ela não é possível que haja compreensão entre

as pessoas, por isso é necessário que exista um dialeto, um significado para as palavras utilizadas. Sem o significado a possível comunicação fica limitada e rudimentar acontecendo apenas por meio de expressões, sejam elas individuais ou coletivas. Um diálogo entendível e significativo só pode fazer sentido quando ambas as partes que estão envolvidas na ação complexa da comunicação, sabem e concernem com os significados que a palavra traz naquele determinado âmbito ou contexto (Vigotsky, 2008).

A teoria Histórico-cultural, também assim chamada, não cuida apenas da dimensão cognitiva. Vigotsky (2008) ao estudar e descrever sobre a teoria, também elencou em seus estudos a preocupação na dimensão afetiva, procurando analisar o funcionamento psicológico. Ou seja, cada fala e atitude é regada também de sentimentos, pois são os sentimentos que originam os pensamentos e que por consequência atuam nas sobre o estado das emoções e motivações (Rego, 2012).

Como dito anteriormente, a teoria apontada por Vigotsky (2008) dedicou-se aos estudos do pensamento e da fala e para isso, analisou também a contribuição de pesquisadores que trataram do desenvolvimento das funções psíquicas dos animais, a fim de encontrar similaridades e diferenças quando comparado ao comportamento humano, não vamos pontuar as características de cada análise por ele feita, mas sim, trazer os pontos mais importantes que foram notados.

- O pensamento e a fala têm raízes genéticas diferentes.
- As duas funções se desenvolvem ao longo de trajetórias diferentes e independentes.
- Não há qualquer relação clara e constante entre elas.
- Os antropoides apresentam um intelecto um tanto parecido como o do homem, *em certos aspectos* (o uso embrionário de instrumentos), e uma linguagem muito semelhante à do homem, *em aspectos totalmente diferentes* (o aspecto fonético da sua fala, sua função de descarga emocional, o início de uma função social).
- A estreita correspondência entre o pensamento e a linguagem, existente no homem, não existe nos antropoides.
- Na filogenia do pensamento e da fala, pode-se distinguir claramente uma fase pré-linguística no desenvolvimento do pensamento e uma fase pré-intelectual no desenvolvimento da fala (Vigotsky 2008, p. 51).

Podemos afirmar, então, que existe uma fase pré-verbal na evolução do pensamento, na qual criança esboça choros, risos, balbucios. Essas linguagens expressas pelas crianças são voltadas para um alívio emocional, função social de comunicação, de expressão.

Antes do primeiro ano de vida, a função social da fala aparece, a reação da criança em relação à voz humana é detectada, assim então chamada e reconhecida como fase pré-intelectual do desenvolvimento da fala. Outro ponto importante colocado, são maneiras de expressão da criança “risadas, sons articulados, movimentos” que condizem com ações desenvolvidas como uma maneira de contato social. Essas são funções da fala que foram apontadas antes do primeiro ano de vida (Vigotsky, 2008, p. 51-53).

Em um certo momento, por volta dos dois anos de idade, ocorre a união das linhas de desenvolvimento da fala e do pensamento, o que resulta em uma nova forma de comportamento. Neste período também ocorre uma das descobertas mais importantes da criança, quando ela compreende que cada item tem um nome. Quando ocorrem essas mudanças, a criança sofre um salto no desenvolvimento do seu vocabulário, advindos da vontade que a criança tem em se comunicar, além da curiosidade de vida que ela possui, assim então, a fala começa a servir ao intelecto e tudo que se está na mente e começa a ser dito se tornando assim uma fala racional (Stern, 1914 *apud* Vigotsky, 2008).

Assim o intercambio-social acontece a todo momento, desde o nascimento até a morte, em diferentes etapas e campos da vida social. Primeiramente, a criança tem contato com poucas pessoas, em seu lar por exemplo. Após um certo período de tempo, por meio de necessidade social, a criança abrange seu convívio com outras pessoas, sendo eles adultos e outras crianças. O âmbito escolar, é um grande mediador quando se fala em ampliar o contato social. É na escola que a criança intensifica o seu convívio com outros seres humanos. Sendo assim, a Educação Física desempenha um papel relevante na vida do indivíduo, porque as crianças podem explorar diferentes formas de comunicação, expressão e interação, fortalecendo um desenvolvimento orgânico, que tem impacto não só na vida escolar, mas também na vida social.

O salto de qualidade se refere às necessidades que a vida social em torno da criança exige. Esse avanço qualitativo é impulsionado pelo mecanismo da mediação de signos, que atua como uma condição essencial para o desenvolvimento.

A psicologia Histórico-cultural descreve sobre a importância dos signos, que vem com o objetivo de dar sentido às palavras que foram aprendidas, ou seja, qual é o significado de tal palavra, o que ela traz em seu contexto (Vigotsky, 2008). Signo, segundo Rego (2008) se refere “como aquilo que representa algo diferente de si

mesmo”. Podemos colocar como exemplo, uma expressão de um adulto que franze a testa e balança a cabeça de um lado para o outro, apontando que não é correto executar tal ação. O signo é algo construído socialmente, a partir de interações entre os seres vivos. Para que se entenda um signo é interessante apontar em qual contexto ele foi construído e o que tem por trás dele naquela determinada cultura, para assim então entender situações, falas, interações.

O conceito de signo foi introduzido para analisar o desenvolvimento dos modos de pensamento naturais e as formas estruturais. Na teoria Histórico-cultural, Vigotsky (2008) coloca que o ato instrumental é aquele mediado por signos, é o meio entre resposta dada pela pessoa o estímulo do ambiente, ou seja, o signo atua como estímulo de segunda ordem transformando as expressões espontâneas em expressões volitivas (por querer, ato pensado, vontade). Então a finalidade do signo na conversação é encontrada na função instrumental. Os signos são elementos que representam mais que a própria imagem do objeto, tendo assim um significado, utilizados como auxílio para resolver atividades psicológicas, assim como as ferramentas ou instrumentos técnicos que visam aprimorar o comportamento dos seres vivos. Na Educação Física os signos também estão presentes, afinal, é algo utilizado para aprimorar a interação e compreensão dos alunos. Qualquer ação realizada durante uma aula, seja por meio de linguagem verbal ou corporal, são consideradas como signos. Esses signos comunicam informações, orientações e instruções entre e para os alunos.

No contexto da Educação Física, a utilização do Instagram como recurso didático pode ser encarado como um exemplo contemporâneo de signos, como imagens e vídeos que são postados, no caso desse trabalho, o conteúdo postado pode ser útil para transmitir ideias sobre a prática de exercícios de mobilidade articular, promovendo a interação social e entendimento entre os educadores e alunos.

A teoria Histórico-cultural traz em seu geral a aprendizagem por meio da interação entre seres humanos (Vigotsky, 2008; Rego, 2008; Gasparin; Petenucci, 2014). No caso desse trabalho, como tratamos de uma rede social, definida por Santos (2022) como um conjunto de relações entre as pessoas, que são mediadas por uma estrutura flexível. É por meio da dinâmica entre as partes que as redes sociais se constituem. Ou seja, a plataforma Instagram pode influenciar seus usuários, por meio do tipo de material que acessam. Desta maneira, pode ser um veículo para que os professores de Educação Física escolar compartilhem diversas ideias de atividades,

conteúdos científicos, dicas de saúde e bem-estar entre outras. No caso deste trabalho, tratamos do compartilhamento de uma série de exercícios de mobilidade articular visando seus objetivos e sua importância e seus benefícios para a saúde, assim, se bem utilizado podendo promover a aprendizagem por meio da interação, ponto chave da teoria Histórico-cultural.

É importante, no processo de desenvolvimento da fala e do pensamento, descrever sobre a fala interior dada como “produto final” da linguagem como objeto do pensamento. Foram detectados três estágios antes de a criança conquistar a fala interior. O primeiro deles é a fala exterior, após uma fala egocêntrica e por fim uma fala interior. Para que fique mais claro, Rego (2008, p. 65) descreve sobre o conceito de cada estágio: “fala egocêntrica é entendida como um estágio de transição entre a fala exterior (fruto das atividades intersíquicas, que ocorrem no plano social) e a fala interior (atividade intrapsíquica, individual)” ou seja, a fala interior é dada a partir de alterações estruturais e funcionais que dão forma ao pensamento, assumindo também uma função planejadora, que elabora um plano internamente, para após executar a ação necessária para suprir ou tentar suprir suas vontades. Podemos utilizar como exemplo uma aula de Educação Física em que o professor fala sobre um exercício antes de demonstrar de modo prático, assim, o aluno irá planejar suas ações, com o intuito de melhorar seu desempenho na execução.

A partir do exposto sobre os três estágios da fala interior, a teoria Histórico-cultural coloca que geralmente essas operações mentais que envolvem o uso de signos ocorrem em quatro estágios do desenvolvimento, sendo eles: “1 - estágio natural ou primitivo; 2 - estágio da psicologia ingênua; 3 - estágio signos exteriores; 4 - estágio de crescimento interior” (Vigotsky, 2008 p. 57-58). Os estágios condizem com uma evolução gradativa que parte da experiência sociocultural da criança.

Os estágios citados trazem uma base teórica densa que retratam características da relação entre a linguagem e o pensamento que se fazem presentes no desenvolvimento da criança. Estas características vão circular na educação, ambiente escolar, aulas de Educação Física, e por este motivo a teoria Histórico-cultural aponta características importantes para o planejamento do professor de Educação Física, podendo assim traçar estratégias e abordagens de ensino que atenda o desenvolvimento do aluno não só em seu aspecto físico, mas sempre lembrando dos aspectos da integralidade humana.

Direcionando algumas das muitas características da teoria Histórico-cultural que estão sendo aplicadas neste trabalho e estabelecendo conexões com a Educação Física escolar não podemos deixar de mencionar sobre a formação de conceitos. Para a teoria Histórico-cultural existe uma evolução na formulação de conceitos, ou seja, segue do mais rudimentar para os conceitos mais avançados que são desenvolvidos no decorrer da vivência prática dessa criança, além da interação que ela tem com outros seres humanos, como na prática da atividade física. Para isso, trazemos os conceitos denominados de conceitos espontâneos e conceitos científicos. Essa formulação, segundo Gasparin e Penetucci (2014) resultam de um processo complexo em que a atenção deliberada, memória lógica, abstração, capacidade para comparar e diferenciar (funções intelectuais básicas) fazem parte.

Conceito espontâneo de acordo com Vigotsky (2008) na teoria Histórico-cultural, é definido como aquilo que a criança adquire sem intervenção de uma instrução sistematizada, formal. É algo que ela aprende sozinha, vai da compreensão e entendimento dela sobre tudo que está em seu contexto.

Um exemplo de conceito espontâneo na Educação Física escolar, na modalidade de ginástica, pode ser quando uma criança aprende a realizar uma cambalhota no solo sem receber uma instrução formal do professor. Ela pode ter observado colegas praticando a habilidade durante as aulas de ginástica, assistido vídeos ou até mesmo experimentado por si mesma, arriscando alguns movimentos. Com base em sua interação com o ambiente de aprendizado e sua exploração pessoal, a criança pode adquirir, de forma espontânea, o conhecimento necessário para realizar o movimento complexo de uma cambalhota, com segurança e confiança. Nesse exemplo, o conceito de realizar a cambalhota foi aprendido pela criança sem a necessidade de uma instrução sistematizada e formal, mas sim por meio da sua própria experiência e compreensão contextual.

Sendo assim, por meio da interação social e a evolução do pensamento e linguagem, essa criança que não sabia como realizar o movimento da cambalhota, aumenta seu repertório intelectual e motor ao longo do tempo, por meio de suas conversações, interações e vivências. Desta forma, a partir da mediação entre indivíduos, a criança é capaz de dominar a técnica da cambalhota aprimorando suas habilidades físicas e cognitivas.

Como mencionado anteriormente, discorreremos sobre a definição de conceito científico na infância, segundo a teoria histórico-cultural. De acordo com Vigotsky

(2008) os conceitos, sejam eles espontâneos ou científicos estão presentes na vida do ser humano desde o nascimento, sendo influenciados pelo ambiente em que estão inseridos. Entender como esse processo de desenvolvimento ocorre é importante para proporcionar uma instrução eficaz no processo educativo.

Para a teoria Histórico-cultural existe uma evolução gradual na formação de conceitos, sendo assim, vão dos conceitos espontâneos dados como aqueles desenvolvidos sem intermediação, aos conceitos científicos, aqueles que precisam de uma intervenção, advinda de maneira hierárquica para que sejam absorvidos. Os conceitos científicos, são uma continuação, reestruturação daquilo que uma vez foi um conceito espontâneo. O conceito espontâneo sofre um aperfeiçoamento, recebe um significado válido por meio dos signos que são elementos mediadores, dentro de determinado contexto cultural (La Taille; Oliveira; Dantas, 1992; Vigotsky, 2008).

Para discorrer sobre os conceitos científicos, é interessante mencionar o papel da escola, como uma instituição de ensino que visa transmitir os conteúdos de maneira sistematizada e organizada. Conteúdo esse transmitido de acordo com uma organização de informações que se fazem importantes em determinado contexto, visando o aprendizado e autonomia para a formação de um cidadão crítico desenvolvido integralmente, assim como defende a BNCC.

Segundo Vigotsky (2008) na psicologia Histórico-cultural, o conceito científico se desenvolve na instituição de ensino, de maneira organizada dentro do processo de ensino-aprendizagem. No entanto, não são aprendidos na sua forma final, pois, eles podem continuar sendo desenvolvidos fora do contexto escolar, levando em consideração que a teoria Histórico-cultural defende a aprendizagem por meio da interação social.

Existe também uma relação entre o desenvolvimento dos conceitos espontâneos e específicos. Os conceitos espontâneos ocorrem durante as atividades que a criança se envolve, de maneira imediata, e acontece do concreto para o abstrato, formados a partir de suas relações interpessoais. Esse conceito é desenvolvido por meio da interação com o mundo ao seu redor, sem uma instrução formal, acontece de forma natural e vai resultar na aprendizagem. Já o conceito científico ocorre de maneira sistematizada e faz ao contrário do espontâneo, acontece de maneira descendente, ou seja, do abstrato para o palpável (La Taille; Oliveira; Dantas, 1992). A exemplo disso, podemos utilizar a mobilidade articular. Os alunos, ao realizarem movimentos que trabalham as articulações, percebem de maneira

espontânea que, após a experiência com a execução dos alongamentos, os seguimentos corporais trabalhados dispuseram de maior fluidez e amplitude de movimento. Essa experiência espontânea pode levar a compreender o conceito científico de que o alongamento e a prática de exercícios físicos podem melhorar a mobilidade articular, proporcionando maior liberdade de movimento e aprimorando seu desempenho físico.

Ambos os conceitos estão interligados, porém a criança só consegue dar sentido a um conceito científico quando ela já entende o conceito espontâneo. É importante mencionar que o conceito espontâneo, este já presente na vida do ser humano desde seu nascimento, começa a fazer sentido um tempo depois que a criança aprende a falar e operar aquela certa palavra, então para que faça sentido, ela deve compreender e operar esse conceito espontâneo.

Em um determinado momento, quando a criança já está familiarizada com o conceito espontâneo, o conceito científico associado àquele é internalizado, ou seja, se faz uma ligação com o que vem de forma ascendente (conceito espontâneo) e com o que vem de forma descendente (conceito científico) (Vigotsky, 2008, p. 135-136). Vejamos, é comum escutarmos que os “alongamentos ajudam a evitar lesões musculares” ou “alongar antes de fazer exercícios ajuda a evitar machucados” essa é uma frase encontrada em diversos campos, na escola, nas escolinhas de esportes, nas academias, entre outros lugares. Essa fala sempre compartilhada é algo intuitivo, voltado para a ideia maior de que alongar os músculos antes da atividade física vai ajudar a prevenir lesões.

Para que esses conceitos espontâneos se tornassem conceitos científicos, é necessária uma mediação. No caso do alongamento, por exemplo, o professor poderia explicar sobre a mobilidade articular, sobre o efeito do alongamento no corpo humano, os diferentes tipos de alongamentos e estudar de maneira estruturada os benefícios que os alongamentos causam, como o aumento da flexibilidade, melhora na amplitude de movimento e, por fim, a redução de riscos de lesões. Assim os alunos teriam uma base teórica, aplicada a funcionalidade do alongamento e não simplesmente que o alongamento previne lesões.

Outro exemplo que pode ser utilizado para explicar os conceitos espontâneos e conceitos científicos é sobre a ingestão da banana e sua relação com não ter câimbras, pontuaremos de maneira sintetizada a seguir.

A câimbra é uma contração involuntária no músculo, o que pode causar uma dor muito intensa. A fruta banana é rica açúcares, sais minerais e vitaminas. Já o mecanismo utilizado pelo nosso corpo para efetuar uma contração muscular necessita de potássio, componente abundante encontrado na banana. Sendo assim, é possível que a ingestão da banana, diminua as chances de ter câimbras, por conta do sal mineral (potássio) encontrado em grande quantidade na fruta em questão (Schimitt *et al.*, 2016 p. 35-42). Nesse exemplo, para transformar o conceito espontâneo em específico, trabalharíamos com bases nutricionais e fisiológicas.

Nos exemplos utilizados acima, se destaca a importância de uma mediação por parte dos professores de Educação Física, quem têm propriedade dentro da comunidade escolar para alertar e ensinar sobre questões que envolvem o corpo e exercícios. Na teoria Histórico-cultural se destaca a importância da escola nas comunidades letradas e os conteúdos que lá são transmitidos, que tem fundamental importância nos processos psicológicos da criança.

Encontramos então a importância de uma mediação pedagógica, não apenas na dimensão procedimental, atitudinal, mas também na dimensão conceitual. Sempre que possível devemos buscar potencializar o conteúdo passado as crianças, pois, dessa maneira ocorre um desenvolvimento progressivo desde seu nascimento. Sendo assim, na teoria Histórico-cultural, tudo é uma soma, o contato inicial das crianças que chegam na escola sem experiência científica, somados a inter-relações, somados a gama de conhecimentos científicos já apresentados e lapidados.

Estes exemplos colocados destacam o quão importante é a vivência da criança antes da fase escolar. No caso deste trabalho, devemos levar em consideração a presença da tecnologia digital no nosso cotidiano, por meio das redes sociais digitais e por sua vez com o Instagram.

A psicologia Histórico-cultural indica que a criança nunca parte do zero para constituir os conceitos científicos, que são gerados a partir de mediação. Quando mencionado isso, falamos em zona de desenvolvimento potencial, sendo classificada como aquilo que a criança é capaz de executar a partir colaboração de um adulto. Podendo resultar em algo que a criança aprendeu em um dia com um ajuda de um adulto e no outro dia a criança pode realizar aquela determinada tarefa sozinha. (Vigotsky; Luria; Leontiev, 2017).

Visto isso, entende-se a importância de um rico processo de desenvolvimento em torno das crianças, pois quanto mais abundante forem os fatores de vida que as

cercam, a tendência, segundo a teoria Histórico-cultural, é que essa criança possua um leque generoso de possibilidades aprendidas perante sua vivência cultural

Levando em consideração esse fato, devemos destacar diversos papéis que permeiam a construção do ser humano. Essa construção tem relação com sua vivência como um todo, no seu lar, na escola, na hora de seu lazer, do seu descanso, de sua interação por meio de brincadeira e conversas construtivas, além do acesso às redes sociais digitais que se dão por meio da proximidade com os aparatos tecnológicos que permeiam a vida dos seres humanos no século XXI. Para a finalidade deste trabalho, destaco o papel do professor de Educação Física escolar nesse processo, vejamos, em uma aula sobre mobilidade articular, além de ensinar a maneira de realizar os movimentos dos exercícios, ensina-se também qual é a importância de tal movimento, seus objetivos e benefícios para a saúde e o desempenho físico dos alunos.

Além disso, o professor pode promover a reflexão sobre a relação entre a mobilidade articular e a prevenção de lesões, auxiliando os alunos a compreenderem os fundamentos científicos por trás dos conceitos abordados. Dessa forma, o professor de Educação Física escolar desempenha um papel fundamental no desenvolvimento integral dos alunos, não apenas fornecendo conhecimentos práticos, mas também estimulando a compreensão teórica e a consciência corporal dos estudantes. Ou seja, ao invés de apenas repetir um movimento, que o aluno em algum período da vida já pode ter realizado, ele soma a toda gama de conhecimentos validados por trás daquele “simples” exercício de mobilidade articular, resultando em aprendizagem além do gesto motor, contribuindo para um conhecimento voltado para a dimensão conceitual, contribuindo para a formação de um cidadão integral, assim como sugere a BNCC, em torna da formação de um cidadão autônomo e completo.

Dessa maneira, nesse capítulo, foi destacada a psicologia Histórico-cultural, percorrendo sobre sua importância no processo formativo, além de estabelecidas conexões da teoria com a Educação Física escolar, com a tecnologia digital, as redes sociais digitais, especialmente a plataforma Instagram. O foco recai sobre a formação integral do ser humano, que além de defendida na psicologia Histórico-cultural, também é colocada como uma das prioridades por um dos documentos que regem a educação básica no Brasil, sendo ela a BNCC.

No capítulo a seguir, é tratado o percurso da Educação Física no Brasil, com o intuito de apresentar, a partir de bases sólidas de literaturas que foram compostas por

escritores fundamentais para a área, como Carmen Lúcia Soares, Lino Castelanni Filho, Mauro Betti, Paulo Ghiraldelli Junior, Heraldo Simões Ferreira, Suraya Cristina Darido e Irene Conceição Andrade Rangel acontecimentos que foram importantes para a constituição da identidade da Educação Física.

4 HISTÓRIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO BRASIL

Dando início a trajetória da Educação Física no Brasil, Lino Castelanni Filho (2010) em sua obra, aborda a relação entre a Educação Física e os períodos históricos relevantes no Brasil. Inicialmente durante o período do Brasil Império (1822-1889), houve uma influência tanto do militarismo quanto da classe médica, que buscavam estabelecer um padrão comportamental para homens e mulheres. Dessa maneira, a Educação Física desempenhou um papel importante nesse contexto, sendo utilizada como uma ferramenta para moldar e direcionar o comportamento da população.

Outro marco importante para a Educação Física no Brasil Império, foi a reforma Couto Ferraz em 1851, na qual a Educação Física, intitulada como ginástica, se tornou obrigatória nas escolas. Algum tempo depois, no ano de 1879, um decreto formulado pelo político Rui Barbosa, propôs que a Educação Física fosse praticada por ambos os sexos. A obrigatoriedade de uma sessão de ginástica na escola normal não apenas a integrou como disciplina de estudo, mas também conferiu autoridade e competência ao professor de Educação Física, equiparando-o aos professores de outras disciplinas (Betti, 2020).

Dos anos finais do Brasil Império e no período da Primeira República, datada entre 1889 e 1930, a concepção médica Higienista domina, possuindo diversas características tratando como questão principal a saúde, a fim de formar uma sociedade fisicamente forte, com disposição, disciplinada, sendo vista como um mecanismo restaurador de doenças, vícios e caráter moral da sociedade (Ghiraldelli, 1991).

Na Primeira República, o Brasil era comandado pela burguesia que impulsionou novos estímulos à economia brasileira. Nesse contexto, havia necessidade de mão de obra para implementar esse novo regime econômico. A Educação Física foi então utilizada como “instrumento” para consolidar esse processo. O objetivo era de moldar e doutrinar esses corpos que trabalhavam nas fábricas, no campo, na família e na escola para que conseguissem suportar o volume de produção dessa nova demanda de sociedade (Justo, 2011).

De acordo com Soares (2007, p.11)

A Educação Física será a própria expressão física da sociedade do capital. Ela encarna e expressa os gestos automatizados, disciplinados, e se faz protagonista de um corpo “saudável”; torna-se receita e remédio para curar

os homens de sua letargia, indolência, preguiça, imoralidade, e, desse modo, passa a integrar o discurso médico, pedagógico familiar (Soares, 2007, p.11).

Segundo Soares (2007) a concepção médico-higienista estava estreitamente conexa ao discurso pedagógico do político Rui Barbosa, quem identificou que a escola poderia ser um veículo para viabilizar, por meio da educação, a importância da higiene. Essa correlação poderia alterar o cenário que o Brasil vivenciava.

Cenário esse adquirido a partir da superlotação dos grandes centros, por conta da industrialização e urbanização. Houve diversos problemas, e a proliferação de muitas doenças era um deles (Ghiraldelli, 1991). Problemas influenciados por conta do novo modelo econômico que necessitava de uma produção maior.

Nos anos de 1930 até 1945, o Brasil passou por mais fases significativas em relação às estruturas políticas, sociais e econômicas. Sendo assim, trataremos a seguir sobre características do Estado Novo, construção de um homem novo, setor industrial, fascismo governamental e preparação para o mercado de trabalho, associando esses períodos com a Educação Física escolar.

A tendência pedagógica predominante entre os anos de 1930 a 1945 foi a Militarista, que se instaura com o objetivo de aperfeiçoar a raça, formar um cidadão pronto para proteger e servir a pátria, que seja dócil e apto fisicamente, entre outros atributos que estão associados a saúde e proteção do país (Ghiraldelli, 1991), como em boa parte dos fascismos encontrados no mesmo período mundo a fora, ou seja, se pensou, no Brasil em uma Educação Física para alienar a população com o propósito de edificar a nação, construindo um novo ser humano.

De acordo com Castellani Filho (2010) em 1930 no Brasil, surgiu um novo rumo para a economia, pois o capitalismo industrial começa se instaurar. Essa nova proposta de modelo de mercado, viria a se aprimorar integralmente em 1950. Houve então uma tentativa de mudança de fontes econômicas. O que antes era de base agroexportadora tentou-se substituir pela base urbano-industrial, esta então, peça-chave na economia brasileira da época citada.

Para isso, é necessário descrever também características do regime-político que se assumia na época (1930 – 1945) assim, falamos sobre um governo autoritário e nacionalista de Getúlio Vargas, que tinha como um dos objetivos solidificar o novo modelo econômico. Então o adestramento da população era essencial para alavancar a nova ideia de indústria, pois, era interessante que a classe trabalhadora fosse forte

e disciplinada para atender a demanda presente naquela época. Essa característica de respeito e obediência é algo advindo de padrões militares, então toda essa combinação de atributos não foi utilizada somente para o sucesso do mercado industrial, mas também com o intuito de controlar a população referente a qualquer movimento que contrariasse o governo Vargas (Justo, 2011). Então, a Educação Física foi utilizada na escola como massa de manobra para proteger, elevar, adestrar a nação no Estado Novo.

Outro ponto importante para caracterização da tendência pedagógica Militarista é citar os artigos 131 e 132 da Constituição Federal de 10 de novembro 1937:

Art. 131 - A Educação Física, o ensino cívico e o de trabalhos manuais serão obrigatórios em todas as escolas primárias, normais e secundárias, não podendo nenhuma escola de qualquer desses graus ser autorizada ou reconhecida sem que satisfaça aquela exigência.

Art. 132 - O Estado fundará instituições ou dará o seu auxílio e proteção às fundadas por associações civis, tendo umas; e outras por fim organizar para a juventude períodos de trabalho anual nos campos e oficinas, assim como promover-lhe a disciplina moral e o adestramento físico, de maneira a prepará-la ao cumprimento, dos seus deveres para com a economia e a defesa da Nação (Brasil, 1937).

Com os traços descritos nos parágrafos anteriores, nota-se uma preocupação atribuída para a Educação Física em formar para servir, alienação ideológica, característica de um governo fascista, que pode ser explicado por conta da gana por produção, advinda da formação profissional que as escolas ofereciam, ou seja, utilizaram da escola e da Educação Física como mecanismo para suprir um governo obcecado pelo patriotismo, e uma demanda capitalista de produção necessária para abastecer e fortalecer a economia do país.

Ambas as tendências pedagógicas apresentadas até aqui – Higienista e Militarista - são voltadas basicamente para o mesmo pretexto, servir à classe dominante brasileira. Já em 1945 se deu importância a uma pedagogia voltada para a formação moral e intelectual dos estudantes, falamos então da tendência pedagógica (1945 - 1964) (Ferreira, 2019).

É importante para o momento histórico, dissertar sobre a Carta Magna de 1946, também auxiliando a nortear essa dissertação referente a mudanças constitucionais na educação. Romanelli (2001) em seu livro, aponta a que substituição da carta Magna de 1937 pela de 1946 que assegurava novamente a “normalidade democrática”, prevendo um estado com espírito democrático, liberal e menos

autoritário e o direito pela educação. Ou seja, é vista uma mudança em relação a formação, pois, agora o foco não é o adestramento da população para o trabalho.

Segundo Ghirandelli apud Silva (1991, p.29) nesse período, a Educação Física brasileira teve forte influência de países desenvolvidos e o modelo americano ganha destaque para os intelectuais universitários ligados às escolas de Educação Física. A Associação Nacional de Educação Física dos Estados Unidos, colocava como fins educacionais: “Saúde, desenvolvimento de habilidades fundamentais para a vida, formação de caráter e desenvolvimento de qualidades dignas de um bom membro de família e bom cidadão, aproveitamento sadio das horas livres ou de folga e, finalmente, preparação vocacional (...)”. Ghirandelli (1991, p.29) complementa que o professor de Educação Física seria responsável por desenvolver diversas outras atividades como: “As fanfarras da escola, os jogos intra e inter-escolares, os desfiles cívicos, a propaganda da escola na comunidade” fazendo um papel além de educador e sim um “líder na comunidade” assim, cumprindo o papel de uma prática liberal formando o cidadão.

Guedes (1999) pontua mais alguns acontecimentos importantes no período citado para a Educação Física, que por sua vez aparece na escola de uma maneira mais pedagógica, como um meio de educação, deixando de lado a concepção mecanicista que visa um corpo manipulável, treinado, hábil, adestrado, dando mais importância a uma educação abrangente, cuidando não só do físico, como também do lado afetivo e cognitivo de desenvolvimento. Questão essa, também desenvolvida na psicologia Histórico-cultural, citada no capítulo anterior dessa dissertação.

A Educação Física na tendência pedagogicista, começou a se desenhar para cuidar de maneira integral do ser humano, o que tem grande importância para o processo de construção de uma sociedade melhor, deixando de lado a formação voltada para o mecanicismo. Mesmo que de forma individualista, procurava trabalhar com assuntos correspondentes a primeiros socorros, promoção a saúde e alimentação saudável. Neste período então, a Educação Física buscou uma participação mais inclusiva dos alunos, proporcionando uma bagagem mais educativa (Ferreira; Sampaio, 2013).

Então, a tendência pedagogicista foi valiosa, contribuindo para o início de uma construção integral dos indivíduos, assim como também defende a BNCC, além de ser reconhecida como um importante componente pedagógico. Ponto esse, de

extrema importância, tendo em vista a maneira que a Educação Física era vista e tratada anteriormente.

Porém, em 1º de abril de 1964 houve no Brasil o Golpe Militar, quando as forças militares tomaram o poder. Esse período chamado de Ditadura Militar permeou entre os anos de 1964 a 1985 e tinha como característica restrições às liberdades civis, perseguição política, violação dos direitos humanos e censuras, o que ocasionou mudanças em diversos cenários, inclusive na educação e por consequência na Educação Física (Ferreira; Sampaio, 2013; Ghirandelli, 1991).

Nasceu então a Tendência Esportivista, (1964 -1985) incentivada pela Ditadura Militar que tinha como proposta um Brasil Grande que na face da Educação Física, buscava mostrar sua potência através da conquista internacional. Dessa forma, a Educação Física virou uma ferramenta para manobrar a população, por meio do entretenimento que era entregue pela mídia (Ghirandelli, 1991).

A ideia de entregar o entretenimento para população, tinha consigo a questão de manusear o que estava sendo oferecido pela mídia, por meio da censura. A censura por sua vez tinha como objetivo, afastar as notícias voltadas para os problemas sociais do país (Ferreira, 2019).

Com os problemas sociais abafados, e a prática de esporte apoiada pelo governo no âmbito escolar, a Educação Física, que nesse período virou sinônimo de esporte, volta a pensar nos atos mecânicos, no biologicismo e prática voltada para o esporte de rendimento (Ferreira; Sampaio, 2013).

Outra questão importante a ser colocada, se refere a formação de mão de obra qualificada por meio do ensino, nesse período houve a disseminação de cursos profissionalizantes, o que fez com que a Educação Física se voltasse novamente para o desempenho físico e técnico do aluno (Lima, 2015), além da ligação entre o esporte e o nacionalismo, pois o ensino da Educação Física era voltado para a iniciação esportiva, com foco também em descobrir atletas que pudessem conquistar medalhas nas competições internacionais, enaltecendo assim a pátria (Ferreira, 2019).

A Educação Física no âmbito escolar, segundo o Decreto nº 69.450 (Brasil, 1971) defendia “a atividade que, por seus meios, processos e técnicas, desenvolve e aprimora forças físicas, morais, cívicas, psíquicas e sociais do educando”. Embora a descrição colocada parecesse lidar com a formação integral do ser humano, na prática, o que se elucidava era a o tecnicismo envolvido nas práticas, melhora na

aptidão física, focando no resultado, no rendimento e no desempenho (Finck, 1995; Lima, 2015).

Então a Educação Física volta a excluir aqueles com poucas habilidades. O que estava progredindo na tendência pedagogicista com uma relação aluno-professor, na tendência esportivista é uma relação técnico-atleta. Esquecendo a formação de aspectos afetivos, sociais e educativos, a Educação Física se distancia novamente de uma formação que cuidava de todos os aspectos que permeiam a vida de um indivíduo.

No ano de 1981, o secretário de Educação Física de Desportos do Ministério da Educação, discursou sobre as práticas de atividades físicas regulares, realinhando seu discurso, admitindo que os problemas básicos não se solucionaram e haviam se agravado (Ghirandelli, 1991).

De acordo com Lima (2015 p. 251) “Na década de 80 os efeitos desse modelo começaram a ser sentidos e contestados: o Brasil não se tornou uma nação olímpica e a competição esportiva da elite não aumentou o número de praticantes de atividades físicas”. Dessa forma, o modelo pregado pelos militares declinou, o autor ainda coloca que houve diversas ações que tinham como intuito debater sobre a identidade da Educação Física. Neste caso, menciona sobre os debates crescentes, criação de cursos de pós-graduação em Educação Física, a volta de professores que buscaram doutorado no exterior, o aumento no número de publicações de revistas, livros e de congressos. Esse crescimento de fontes contribuiu para as novas direções da Educação Física.

Dessa maneira, a tendência Popular se torna predominante de 1985 em diante, pregava cuidar de aspectos que permeiam a vida do indivíduo, como aspectos sociais, culturais e econômicos, ampliando a gama de conteúdos abordados dentro da Educação Física, trabalhando temas como doenças sexualmente transmitidas, primeiros socorros, prevenção ao uso de drogas (Brasil, 1996; Ferreira, 2019). Ao contrário das tendências anteriores - exceto a tendência pedagogicista - que se preocupavam em manter uma boa aptidão física dos indivíduos e rendimento esportivo, a tendência popular estava preocupada em formar um estudante ativo, que pudesse contribuir com sugestões e opiniões, rompendo o modelo passivo de observadores, como ocorria nas tendências anteriores.

Logicamente existe uma explicação sobre essa mudança de objetivo. As literaturas apontam para a existência de movimentos populares em 1980, em que

aconteceram avanços dos movimentos operários, efetivação da VIII Conferência Nacional de Saúde que discutia o acesso universal a saúde, com isso, houve a promulgação da Constituição Federal do Brasil e implementação do Sistema Único de Saúde (SUS). Esses acontecimentos resultaram em mudanças em várias áreas, e para a Educação Física não seria diferente (Ferreira, 2011).

Então a Educação Física ganhou uma nova face que visava cooperação e ludicidade a partir dos esportes, da dança, das ginásticas e outros (Ghiraldelli, 1991). Com esse acontecimento, houve então uma crise de identidade na Educação Física, que resultou na aparição de abordagens pedagógicas na área. Pois, agora a Educação Física não cuidava unicamente do aspecto biológico, no sentido de formar um cidadão forte, e sim com o intuito de cuidar de outras dimensões que complementam a integralidade de um ser humano, “assim sendo, apresentam aspectos biológicos, psicológicos, sociológicos e filosóficos” (Ferreira, 2019. p. 20).

Para isso foram criadas abordagens que procuram discorrer sobre essa visão integral do ser humano sendo elas: psicomotricidade, a abordagem desenvolvimentista, a construtivista-interacionista, a crítico-superadora, a crítico-emancipatória, e por fim a abordagem da saúde renovada, onde todas elas se voltavam contra o modelo mecanicista e técnico.

O primeiro movimento a se articular como uma abordagem é a Psicomotricidade, segundo Patel, Krenkel e Larangeira (2012) vem com o intuito de entender a criança a partir do seu comportamento motor buscando uma prática pedagógica que intensifique a aprendizagem por meio do seu desenvolvimento integral. Ou seja, o corpo não se refere apenas a atos motores, de maneira simples. Ele abrange uma complexidade que envolve aspectos emocionais, expressivos e relacionais, o corpo é muito mais do que uma máquina em funcionamento, é algo completo e multifacetado.

A psicomotricidade visa, em sua aplicação como abordagem no processo de aprendizagem, a criatividade, a exploração sensorial e a interação social como meio de proporcionar aprendizagem, conhecimento de si próprio, além do desenvolvimento motor, cognitivo e emocional. Sendo colocada como uma “ciência que pretende transformar o corpo em um instrumento de relação e expressão com o outro, através do movimento dirigido ao ser em sua totalidade, em seus aspectos motores, emocionais, afetivos, intelectuais e sociais” (Falcão; Barreto, 2009, p. 94).

Desta maneira, a psicomotricidade tem em vista, desvincular o objetivo das instituições esportivas, buscando a valorização no processo de aprendizagem, deixando de lado o enfoque nas ações motoras de maneira solitária (Darido; Rangel, 2011).

Uma aula na abordagem Psicomotora pode trabalhar, desta maneira, com diferentes aspectos, o professor deve oferecer um espaço onde o aluno explore as possibilidades, pois, a abordagem em questão trabalha com sete estruturas psicomotoras sendo elas: tonicidade, equilíbrio, lateralidade, noção de corpo, organização espaço-temporal, coordenação global e fina (Darido; Rangel, 2011). Os circuitos e estações são bem vindos nessa abordagem, com diferentes exercícios lúdicos, sensoriais e motores que visem trabalhar diferentes percepções do aluno, envolvendo diversas ações, estimulando a percepção corporal, a coordenação motora, a expressão emocional e a interação social.

A psicomotricidade é algo delicado, pois trabalha todos os aspectos do indivíduo. Dessa forma, o professor deve oferecer dentro de sua aula, diversas possibilidades de desenvolvimento, a partir de um ambiente seguro e confortável para o aluno. Dessa maneira, é interessante que o professor forneça subsídios que ultrapassem de um circuito vistoso de atividades, incluindo, além disso, um olhar clínico e empático, podendo modificar as atividades para os alunos que sentirem dificuldades, se mantendo sempre atento as reações e comportamentos dos educandos. Conforme coloca Ferreira (2019):

Seguindo esses pensamentos, ao assumir essa abordagem, entendemos que o professor deve trabalhar o seu corpo e o de seu aluno, vivenciar atividades que desenvolvam habilidades em grupo, singulares, subjetivas; aprofundar seu “olhar” sob as subjetividades envolvidas; reconhecer a necessidade de se trabalhar seu “olhar” nas relações, seu corpo e suas linguagens, e até a expressividade de sua fala, como elementos indispensáveis para assegurar uma abordagem que estimule o aluno a participar, a envolver-se e a transformar-se (Ferreira, 2019. p.185).

Sendo assim, essa abordagem busca trabalhar de forma integral o educando, e tem estreita ligação com o que fornece a BNCC rica em elementos que propiciam as dimensões que envolvem um desenvolvimento integro e completo aos indivíduos.

Partimos então para a abordagem Desenvolvimentista, que também busca atender as expectativas e as necessidades reais da criança, a partir do seu entendimento sobre desenvolvimento, aprendizagem e crescimento. A partir destas características, pode ser elencado como método de ensino um equivalente condizente

com as reais necessidades, ou seja, aquilo que ela deve aprender em determinado momento de sua vida. A abordagem mencionada idealiza oferecer um processo educativo que disponibilize desafios condizentes com determinada faixa etária, tendo em vista um progresso sucessivo e contínuo (Tani, 1988).

Além de objeto da Educação Física, o movimento é colocado como principal meio e fim, enfatizando assim, a garantia da especificidade de seu objeto. Essa abordagem prega que através do movimento -o qual se desenvolve as habilidades motoras- que os indivíduos se adaptam e resolvem os problemas do dia a dia.

De acordo com Darido e Rangel (2011) a abordagem Desenvolvimentista traz em seu contexto tipos de habilidades e idades para serem atingidas. Essas habilidades são classificadas em básicas e específicas.

Nas habilidades básicas os movimentos motores buscam trabalhar habilidades locomotoras como caminhar, correr, saltar, saltitar; habilidades manipulativas sendo, agarrar, rebater, empilhar, chutar, lançar e por fim habilidades estabilizadoras como giros, rolamentos, fazer posições contrárias como uma ponte. Já quando dissertamos sobre habilidades específicas, podemos colocar como a soma das habilidades básicas. Podemos utilizar de exemplo, o futebol, onde se usa a corrida (habilidade locomotora), o chute (habilidade manipulativa) e o equilíbrio para executar as ações em movimento (habilidade estabilizadora).

Até então parece que a abordagem Desenvolvimentista é voltada apenas para a questão motora, esquecendo dos outros fatores que compõem a integralidade humana, apresentando similaridade nas tendências pedagógicas já apresentadas neste trabalho precedentes a Tendência Popular, essa ideia de priorizar as ações motoras através do ensino da Educação Física, entra em oposição ao ideal da teoria Histórico-cultural, que busca desenvolver a integralidade humana a partir das interações sociais. Mas de acordo com Go Tani, a abordagem Desenvolvimentista:

Reconhece e enfatiza o valor do movimento nas suas diferentes dimensões e manifestações: biológica, social, cultural e evolutiva. É por meio de movimentos que o ser humano interage com os meios físico, social e cultural em que vive. Na perspectiva biológica, essa interação mediante constante troca de matéria/energia e informação é um aspecto fundamental para a sobrevivência e desenvolvimento de todo e qualquer sistema vivo (Tani, 2008. p. 315).

Desta forma, a abordagem apresentada não deixa de enfatizar as dimensões envolvidas no processo de formação integral do indivíduo. Ressaltando que o

professor responsável por aquela criança deve se prontificar em atingir a aprendizagem e o desenvolvimento, a partir de crescimento físico, desenvolvimento fisiológico, motor, cognitivo, afetivo e social e sua influência na aprendizagem motora (Tani *et al.*, 1988).

Dando sequência as abordagens, é chegada a vez da abordagem Construtivista-interacionista, mais uma abordagem que surge contra o ato mecânico, lógico e desenhado por apenas ações motoras. Busca atender a individualidade do ser humano e tudo aquilo que ele tem de vivência, e a partir disso tem o intuito de separar os alunos com mais destreza motora para competições esportivas (Darido; Rangel, 2011, p.11).

Na abordagem em questão, deve ser colocado que é importante levar em consideração as experiências já vivenciadas pelos alunos, dessa maneira, falamos da cultura dos jogos e brincadeiras, que são construídos a partir de interações com o meio social em que está inserido, assim como acontece na teoria histórico-cultural, sobre a aquisição de bagagem de acordo com a vivência e interação no contexto cultural. Visto isso, nessa abordagem, se considera o jogo ou a brincadeira como um meio que possibilita a aprendizagem, que pode ser inserido não só nas aulas de Educação Física, mas, no contexto escolar como um todo, levando a aprendizagem de maneira lúdica se tornando assim prazerosa (Darido; Rangel, 2011, p.11).

Importante mencionar, dentro da abordagem Construtivista-interacionista, a forma de avaliação, classificada de maneira não punitiva, elenca o erro como parte do processo de aprendizagem e se mede relacionando o estágio inicial do estudante e o que ele teve como desenvolvimento. Ou seja, a avaliação da abordagem não busca um ideal, um padrão sobre ações motoras ou conhecimento e sim o quanto certo aluno evoluiu (Stoltz, 2012). Questão também colocada pela teoria Histórico-cultural, pois, busca a formação humana, de maneira que identifica os elementos culturais que devem ser assimilados pelo indivíduo. A compreensão desse conhecimento é mutável, pois, se molda de acordo com a realidade de cada um.

É uma abordagem interessante a ser aplicada, pois, considera a experiência prévia do estudante, permitindo ao professor potencializar e ampliar a gama de conhecimentos de seus alunos, envolvendo no processo a interação social e a solução de problemas. Prioriza o ambiente lúdico e descontraído, buscando a aprendizagem por meio de atividades prazerosas, utilizando os jogos como instrumento pedagógico.

Não esquecendo do aluno que apresenta uma maior habilidade motora, pois como mencionado o professor de Educação Física deve selecioná-los para competições.

A seguir será discutida a abordagem crítico-superadora, a qual apresenta uma conexão significativa com a teoria histórico-cultural discutida no capítulo anterior deste trabalho. Ambas tratam de uma formação integral humana, elucidam que para o desenvolvimento dessa integralidade é imprescindível levar em consideração o contexto sociocultural que o indivíduo está inserido, para que assim se efetive o processo de aprendizagem, além de trabalharem a reflexão crítica, a partir de respaldos sobre o mundo real, buscando a autonomia do indivíduo, estimulando a atuação transformadora dos seres humanos na sociedade. Essa abordagem é bastante ampla, e traz consigo diversos detalhes.

Inicialmente é interessante comentar o contexto em que essa abordagem foi desenvolvida. Datada no final da década de 80 e início da década de 90 a Educação Física incorporou em seu objeto de estudo questões sociais, políticas, históricas e culturais, ou seja, a Educação Física escolar é entendida então como um aglomerado dessas questões, onde foi denominado inicialmente como cultura corporal (Soares *et al.*, 1992; Navarro, 2007).

A partir dos esportes, jogos, dança ginástica e outros, de acordo com o Soares *et al.* (1992) tais conteúdos devem ser problematizados, por meio do aprofundamento sobre a realidade, gerando assim no aluno, curiosidade e motivação, por consequência pode também estimular uma atitude científica. É entendido então, que essa abordagem elucida uma prática completa. Além do aspecto motor, visa contribuir estimulando uma compreensão da realidade, através da leitura integral de sociedade onde vive.

De acordo com Darido e Rangel (2011) a abordagem se desenvolve visando que o estudante tenha capacidade e formação crítica para contestar o senso comum a partir de seus conhecimentos científicos.

Para que o professor de Educação Física possa atender de maneira efetiva os princípios da abordagem crítico-superadora na escola, deve levar em consideração alguns aspectos fundamentais para elaborar o ensino. Segundo Soares *et al.*, (1992, p. 14-15) devem contar características diagnósticas, judicativa e teleológica:

Diagnóstica, porque remete à constatação e leitura dos dados da realidade. Esses dados carecem de interpretação, ou seja, de um julgamento sobre eles. Para interpretá-los, o sujeito pensante emite um juízo de valor que depende da perspectiva de classe de quem julga, porque os valores, nos

contornos de uma sociedade capitalista, são de classe. Dessas considerações resulta que a reflexão pedagógica é judicativa, porque julga a partir de uma ética que representa os interesses de determinada classe social. É também teleológica, porque determina um alvo onde se quer chegar, busca uma direção. Essa direção, dependendo da perspectiva de classe de quem reflete, poderá ser conservadora ou transformadora dos dados da realidade diagnosticados e julgados (Soares *et al*, 1992, p. 14- 15).

A maneira de avaliação dessa abordagem se põe em um momento de reflexão crítica dos alunos (Ferreira, 2019). Desta maneira, partindo de diversos detalhes para a elaboração de um ensino que vise o desenvolvimento integral do aluno a abordagem crítico-superadora é apresentada.

Para que fique mais claro a aplicação da referida abordagem, podemos aqui, abordar um exemplo utilizando o produto dessa dissertação. Em uma aula de Educação Física que tenha como conteúdo a mobilidade articular, o professor irá não só de forma deliberada expor os movimentos aos alunos, solicitando então sua repetição de forma mecânica, mas também deve abordar os benefícios da mobilidade articular, a importância da consciência corporal, da autonomia para a realização de exercícios físicos, abordar questões que levem ao bem-estar geral a partir da prática de exercícios. Além disso, o professor pode utilizar como complemento imagens e vídeos para a visualização de uma boa execução dos movimentos que foram sugeridos.

Partimos então para uma reflexão crítica a partir de questionamentos que podem ser colocados inicialmente pelo professor. Esses questionamentos podem circular em volta de questões que discorrem sobre a importância da mobilidade articular, não apenas para um bom desempenho nos esportes, mas também como para desenvolver as tarefas motoras cotidianas, como abaixar, esticar, levantar entre outras. O profissional pode colocar aos alunos os problemas que podem ocorrer com a falta de mobilidade articular na execução de tarefas diárias.

Ao final dessa aula, como forma de estar alinhado com a abordagem crítico-superadora então mencionada, é fundamental que o professor promova uma discussão que envolva a todos, para que assim os alunos tenham um espaço para expressar suas opiniões, contar situações que já vivenciaram, onde a mobilidade articular ajudou ou fez falta na realização de determinadas tarefas. Nesse momento, o aluno dispõe de um espaço de qualidade, para aprender de forma contextualizada, a partir da interação com o restante do grupo relacionando e aproximando o conteúdo abordado com a sua realidade.

A seguir vamos explorar a abordagem crítico-emancipatória a partir de literaturas elaboradas por Elenor Kunz, um dos principais idealizadores e defensores da referida abordagem. A abordagem em questão tem como objetivo a formação de um cidadão crítico, consciente de seu contexto social, autônomo e emancipado, para Kunz (1998) o contexto social em que o indivíduo vive, concebe interesses e desejos ilusórios, a partir do que se apresenta no ambiente em que vive, dessa maneira, a abordagem crítico-emancipatória visa como produto, libertar esse indivíduo de algo que é ilusório presente na sociedade.

A estrutura dessa abordagem, defende que o aluno não compreenda apenas o movimento em si, mas sim, todos os movimentos, com a intenção de conseguir visualizar os elementos envolvidos em determinado âmbito que interferem nas atividades advindas da sociedade e da cultura que englobam essas ações motoras. A partir disso, com a visão crítica adquirida, futuramente o aluno tem o poder de questionar, avaliar, e definir novamente (Kunz, 1998).

Desta maneira, o professor de Educação Física, tem a função de aplicar sua aula, por meio de uma grande disponibilidade de conteúdos que abrangem a Educação Física. Uma aula diversificada com o objetivo de empoderar os alunos, propagando um conteúdo cuidadosamente preparado. O professor tem o papel de capacitar e emancipar seus alunos. Essa capacitação ocorre através dos conteúdos aplicados, jamais deve ser baseada exclusivamente em atos motores amplamente reproduzidos (Kunz, 1998). Vale lembrar que essa reprodução de movimentos, perdurou por muito tempo na história da Educação Física, autores importantes para a Educação Física, destacam que essa reprodução de movimentos ainda está presente no cotidiano escolar (Freire, 1992; Daólio, 2003).

A abordagem crítico-emancipatória é fundamentada a partir de três pilares, sendo eles: competência objetiva, competência social e competência comunicativa.

Competência objetiva segundo Kunz (1998, p. 47)

Para a competência objetiva vale que o aluno precisa receber conhecimentos e informações, precisa treinar destrezas e técnicas racionais e eficientes, precisa aprender certas estratégias para o agir prático de forma competente. Precisa, enfim, se qualificar para atuar dentro de suas possibilidades individuais e coletivas e agir de forma bem-sucedida no mundo do trabalho, na profissão, no tempo livre e, no caso, no esporte (Kunz, 1998, p. 47).

Ou seja, essa competência, busca promover a autonomia dos alunos por meio de desenvolvimentos de habilidades técnicas. Nesse caso, é interessante mencionarmos o quanto se faz importante o papel do professor de Educação Física dentro do contexto escolar. A forma bem definida dessa abordagem resulta que para que fora do contexto escolar, esses alunos possam agir de maneira crítica, questionando, refletindo e redefinindo as situações que constroem seu contexto sociocultural.

Definição de competência social de acordo com a abordagem crítico-emancipatória.

Enquanto competência social penso, especialmente, nos conhecimentos e esclarecimentos que o aluno deve adquirir para entender as relações socioculturais do contexto em que vive, dos problemas e contradições dessas relações, os diferentes papéis que os indivíduos assumem numa sociedade, no esporte, e como esses se estabelecem para atender diferentes expectativas sociais (Kunz, 1998, p. 48).

Dessa maneira, esse conceito se refere aos conhecimentos e esclarecimentos que o indivíduo deve alcançar para que possa compreender as conexões que ocorrem no seu meio. O professor que almeja atingir esse objetivo dentro de sua aula, em uma abordagem crítico-emancipatória, deve levar ao aluno, aspectos que reflitam muito além do movimento, enfatizando no conteúdo passado a sua importância, os seus benefícios, suas expectativas perante a sociedade entre outros pontos.

Por último, como mencionado, trazemos a definição da competência comunicativa, de acordo com Kunz (1998) essa competência tem um papel decisivo, e acontece através da linguagem, que possui com ela três formas de serem atingidas, verbalmente, corporalmente e de maneira escrita. O autor comenta que a fala é algo que pouco aparece em uma aula de Educação Física, além disso, coloca que “a ‘conversa’ limita as possibilidades ativas, de movimentos, dos alunos, e que uma aula de Educação Física deve se constituir essencialmente de movimentos” (Kunz, 1998, p.49).

A psicologia Histórico-cultural, já referida anteriormente no capítulo primeiro dessa dissertação, prega a todo momento a importância da linguagem, seja ela, em qualquer forma. Desde os balbucios de um recém-nascido até a comunicação complexa e elaborada dos adultos, a linguagem desempenha um papel fundamental No desenvolvimento humano, permitindo a expressão, interação e por fim e mais

importante nesse sentido, a construção do conhecimento a partir de algo significativo que esteja presente em sua vida.

Em uma aula de Educação Física escolar que trabalhe em sua essência a abordagem crítico-emancipatória, trazendo consigo o conteúdo de mobilidade articular, poderia ser efetivada com o professor propondo exercícios de mobilidade articular e indagando os alunos dessa maneira:

Vocês gostam de exercícios de mobilidade articular? Por quê? Conhecem algum exercício? Qual?

Como vocês conheceram esses exercícios?

Vocês acham que exercícios que trabalhem a mobilidade articular tem importância para nossa vida? Por quê?

Assim, o professor vai criando um enredo acerca do conteúdo de mobilidade articular e tudo que o envolve. Com essas perguntas, o professor traz a tona a importância, seus benefícios. Discorre sobre a utilização permanente dessa prática que reflete na vida do ser humano. Podendo utilizar exemplos básicos de movimentos que fazem parte do cotidiano e que a base para que tal movimento seja bem executado não causando risco, são elementos que compõem a mobilidade. Dessa maneira, o aluno irá refletir sobre o conteúdo de maneira crítica, podendo questionar, refletir e redefinir seus pensamentos.

Em sequência, dialogaremos sobre a abordagem da saúde renovada. Nesse sentido, a Educação Física vem de maneira estratégica dentro do campo escolar. A saúde renovada defende em sua perspectiva a aptidão física em conjunto com a saúde, tendo como finalidade uma gama de ações. Essas ações desenvolvidas pelo professor visam fazer com que a informação chegue no aluno, os condicionando de maneira integral para que tenham discernimento para mudar de atitudes e promover a prática sistematizada de exercícios físicos (Darido; Rangel, 2011). Essa abordagem tem em comum traços da psicologia Histórico-cultural, pois cuida dos aspectos integrais dos seres humanos e visa a entrega da informação para utilização crítica e autônoma do aluno.

A questão é que na abordagem da saúde renovada, não existe exclusão dos alunos menos aptos, os que tem dificuldades com as destrezas motoras, os menos habilidosos, sedentários e os que possuem algum tipo de deficiência física (Nahas, 1997).

A abordagem em questão leva em consideração a preparação do estudante para a vida adulta, pois, com seus objetivos ressalta a importância da prática autônoma de exercícios físicos para a vida. Para que isso seja atingido, é importante ressaltar a forma com que se consegue realizar a conexão entre os objetivos educacionais e de saúde. O professor deve disponibilizar um ensino que seja efetivado de forma progressiva e sequencial, entendendo as particularidades, carências e preferências dos educandos de acordo com cada fase (Nahas, 1997). Dessa maneira, essa teoria está alinhada com psicologia Histórico-cultural, uma vez que, a aprendizagem acontece por meio da interação social, o professor deve entender as particularidades envolvidas no contexto histórico-cultural do aluno, assim o processo educativo acontece de forma envolvente e significativa.

Nesse aspecto, é importante falarmos sobre a abordagem do professor com seus alunos. As ações, gestos, e palavras de um professor tem grande impacto na vida do aluno, devido a isso, a escola e a Educação Física se tornam ferramentas importantes para consolidar a aquisição de hábitos saudáveis para além do período escolar.

Camilo *et al*, (2010) colocam que para que a qualidade de vida esteja presente no cotidiano, é importante adotar hábitos de vida saudáveis que promovam melhorias para o nosso corpo, incluindo práticas que são benéficas para a fisiologia corporal, resistência muscular e composição corporal. O papel desempenhado pela atividade física contribui para manter uma vida saudável, além de reduzir o risco de doenças. Nesse sentido, Guedes (1999, p. 10) descreve sobre a prevenção de doenças a partir de um estilo de vida saudável “Logo, grande número de distúrbios orgânicos que ocorre na idade adulta poderia ser minimizado ou evitado se hábitos de vida saudáveis fossem assumidos desde as idades mais precoces”. Vejamos nessa colocação, a importância de desempenhar de maneira lúcida e efetiva o papel de professor na sociedade, visto que é um influenciador em potencial, por ter um local de fala tão poderoso como a escola. Desta maneira, professor, têm a capacidade de ser um agente transformador em seu meio, contribuindo para a construção e evolução constante da sociedade.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), saúde é definida como “um estilo de vida saudável, não corresponde apenas a prática de exercícios, um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças ou enfermidades”. Esses hábitos, incluem consigo uma alimentação equilibrada e de

qualidade, prática regular de exercícios físicos, sono adequado, controle do estresse, interações saudáveis entre outros etc.

É notável a presença da psicologia Histórico-cultural nessa abordagem, pois, ambas trabalham referente ao contexto sociocultural e a influência de aspectos da cultura e das interações sociais no desenvolvimento humano. Desse modo, a abordagem da saúde renovada busca capacitar os alunos a adotarem estilos e hábitos de vida saudáveis, sendo autônomos, entendendo as circunstâncias e responsabilidades que tem com a própria saúde, a teoria Histórico-cultural traz consigo a importância da mediação social e o uso de ferramentas culturais no processo de desenvolvimento, assim então, ambas buscam a importância da educação adequada para promover o bem-estar e a saúde.

Em uma aula de Educação Física que tem como abordagem a saúde renovada, podemos trabalhar sobre a prevenção de lesões por meio do alongamento. No início da aula o professor promove uma discussão sobre a importância do alongamento para a saúde em geral, esse momento é assegurado por intermédio da linguagem e interações sociais a partir das experiências vivenciadas no contexto sociocultural dos alunos. No que tange um aspecto conceitual para a prática, podemos abordar sobre a prevenção de lesões, não deixando de evidenciar os benefícios físicos e mentais dessa prática. Por fim é necessário falarmos da parte mecânica em si, que se faz importante para que o processo de ensino aprendizagem seja desenvolvido integralmente.

Se faz interessante chamarmos à atenção para o fato de que o professor de Educação Física tem papel primordial na adoção de práticas físicas por parte dos alunos. Na escola se tem o contato sistematizado com exercícios físicos, que podem ser abordados por meio de conteúdos como esportes, ginásticas, lutas, danças, jogos e brincadeiras e práticas corporais de aventura. Nesse sentido é delicado o papel de professor, pois, o aluno pode se frustrar facilmente em relação a parte procedimental (saber fazer) de uma aula de Educação Física. O professor deve ter empatia em relação aos atos motores que o aluno tem dificuldade de efetuar, assim, incluindo estratégias didáticas que englobe esse aluno nas práticas, assim consolidando a abordagem da saúde renovada por diversas estratégias desenvolvidas em aula.

As abordagens apresentadas acima (psicomotricidade, a abordagem desenvolvimentista, a construtivista-interacionista, a crítico-superadora, a crítico-emancipatória e a saúde renovada Segundo Ferreira (2019, p. 21) trazem

consigo a preocupação em desenvolver os aspectos do ser humano de forma integral, sem as limitações provenientes do modelo mecanicista impostas pela classe dominante que até então direcionava os rumos da disciplina segundo seus interesses, sem levar em consideração as necessidades e os interesses da população em geral (Ferreira, 2019, p. 21).

Finalizamos este capítulo, no qual foram abordadas as tendências da Educação Física no Brasil e suas diferentes abordagens. O objetivo foi apresentar os eventos que contribuíram para a formação de sua história. A partir dessas informações disponibilizadas ao longo do capítulo, foi possível compreender a evolução da Educação Física e sua importância para um desenvolvimento pessoal e sociocultural.

No capítulo a seguir, abordaremos sobre a estrutura da Educação Física dentro da BNCC, elucidando as unidades temáticas que fazem parte da estrutura da Educação Física, dando maior ênfase a ginástica, por ser a base dessa dissertação, bem como a mobilidade articular.

5 ESTRUTURA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR

Neste capítulo, abordaremos a configuração da Educação Física assegurada pela BNCC, destacando todas as características delineadas nesse documento abrangente. O capítulo utiliza o próprio documento como fundamento teórico para respaldar a análise. A BNCC tem como objetivo, estabelecer os direitos de aprendizagem e desenvolvimento dos estudantes durante a educação básica que consiste em três etapas, sendo elas, Educação Infantil, Ensino Fundamental e Ensino Médio.

A Educação Física surge de maneira estruturada a partir do Ensino Fundamental, que se divide em: Anos Iniciais (1º a 5º ano) e Anos Finais (6º ano a 9º) e no Ensino Médio é composto por uma etapa única constituída por três anos, sendo 1º, 2 e 3º anos do ensino médio. Ambas as etapas tem o objetivo de promover o desenvolvimento integral do aluno, em seus aspectos sociais, emocionais, cognitivos e culturais, conforme a abordagem histórico-cultural apresentada no capítulo inicial dessa dissertação.

A BNCC não impõe nenhuma abordagem em si, mas afirma que os professores devem utilizar estratégias pedagógicas para desenvolver seu alunado de forma integral. Na Educação Física, podemos trabalhar com as algumas abordagens que asseguram essas ações descritas, sendo elas: psicomotricidade, desenvolvimentista, construtivista-interacionista, crítico-superadora, a crítico-emancipatória, e a abordagem da saúde renovada. Todas essas abordagens citadas, foram trabalhadas e discutidas no capítulo anterior dessa dissertação, dessa forma, sabemos que elas se voltavam contra o modelo mecanicista e técnico e buscaram desenvolver muito além do ato motor. As abordagens visam trabalhar e promover as capacidades do ser humano de maneira completa, buscando a criticidade e a autonomia em torno do processo educativo.

Inicialmente abordaremos a Lei de Diretrizes e de Bases da Educação Nacional - LDB 9394/96, que construiu diversas discussões no âmbito da educação, que por sua vez instaurou a Educação Física como componente curricular obrigatório na educação básica (Brasil, 1996).

No que se refere a BNCC destacamos que esse documento normativo desenha as especificidades da educação básica no que corresponde ao ensino aprendido.

O documento é composto por dez competências gerais que devem ser desenvolvidas na Educação Básica, sendo elas, valorização e utilização de conhecimentos para entender a realidade e construir uma sociedade justa; Valorização e participação em manifestações artísticas e culturais diversas; Utilização de diferentes linguagens para expressar-se e compartilhar informações; Uso crítico e ético das tecnologias digitais para comunicação e produção de conhecimento; Valorização da diversidade cultural e aquisição de conhecimentos para o mundo do trabalho e cidadania; Argumentação baseada em fatos e respeito aos direitos humanos e ao meio ambiente; Autoconhecimento, cuidado com a saúde e habilidades emocionais; Empatia, diálogo, resolução de conflitos e valorização da diversidade e por fim ação autônoma, responsável e ética, tomando decisões baseadas em princípios democráticos, inclusivos, sustentáveis e solidários (Brasil, 2017).

Essas competências, trabalham com a mobilização de conhecimentos, habilidades, atitudes e valores, que foram constituídas para que o indivíduo esteja pronto para solucionar problemas do cotidiano, do mundo do trabalho como também o exercício da cidadania, contribuindo assim, para uma sociedade mais justa. É importante ressaltar que as competências gerais estão alinhadas com as Metas da Agenda 2030 (Brasil, 2017).

A Agenda 2030 é um plano global elaborado pela Organização das Nações Unidas (ONU) no ano de 2015. Contendo 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) e 169 metas que tratam do equilíbrio entre as questões sociais, econômicas e ambientais, o plano visa promover o crescimento sustentável mundial até o ano de 2030 (ONU, 2015).

Dessa maneira, as dez competências gerais da BNCC estão interligadas com as metas da Agenda 2030, ambas, estão preocupadas em formar uma sociedade mais justa. A educação por sua vez tem o dever de “afirmar valores e estimular ações que contribuam para a transformação da sociedade, tornando-a mais humana e socialmente justa e, também voltada para a prevenção da natureza” (Brasil, 2013).

Uma vez considerada as preocupações da BNCC em conjunto com as metas das ODS, alinhadas ao processo pedagógico, não podemos deixar de ressaltar novamente que as abordagens pedagógicas do período pós 1980, trabalham nesse sentido amplo, defendendo a promoção do desenvolvimento pleno do aluno.

A Educação Física na BNCC é definida como

[...]componente curricular que tematiza as práticas corporais em suas diversas formas de codificação e significação social, entendidas como manifestações das possibilidades expressivas dos sujeitos, produzidas por diversos grupos sociais no decorrer da história. Nessa concepção, o movimento humano está sempre inserido no âmbito da cultura e não se limita a um deslocamento espaço-temporal de um segmento corporal ou de um corpo todo (Brasil, 2017, p. 213).

Quando analisamos seu conceito, percebemos que as práticas corporais vão além de movimentos físicos, abrangendo questões socioculturais e históricas envolvidas no processo de construção da sociedade, ou seja, é definida de uma maneira ampla buscando uma compreensão mais abrangente e contextualizada das práticas corporais.

A Educação Física é uma disciplina localizada na área do conhecimento de Linguagens e suas tecnologias, juntamente à Arte, Língua Portuguesa e Língua Inglesa. Esta área do conhecimento no Ensino Fundamental prevê que

[...] os estudantes desenvolvam competências e habilidades que lhes possibilitem mobilizar e articular conhecimentos desses componentes simultaneamente a dimensões socioemocionais, em situações de aprendizagem que lhes sejam significativas e relevantes para sua formação integral (Brasil, 2017, p. 481).

Já na etapa do Ensino Médio prevê que

[...] os jovens intensificam o conhecimento sobre seus sentimentos, interesses, capacidades intelectuais e expressivas; ampliam e aprofundam vínculos sociais e afetivos; e refletem sobre a vida e o trabalho que gostariam de ter. Encontram-se diante de questionamentos sobre si próprios e seus projetos de vida, vivendo juventudes marcadas por contextos socioculturais diversos (Brasil, 2017, p.481).

Ambas as etapas, na Educação Física, tematizam as práticas corporais que tratam de seis unidades temáticas, sendo elas: jogos e brincadeiras, esportes, danças, lutas, ginásticas e práticas corporais de aventura. Todas as práticas corporais, levam consigo o aspecto lúdico, além, de abordar os conhecimentos específicos relacionados a essas práticas. Ou seja, o aluno irá aprender os aspectos que envolvem tal prática, como suas regras, a organização e funcionamento das atividades e desenvolvendo estratégias e táticas para participarem dessas práticas, dessa maneira também “trocam entre si e com a sociedade as representações e os significados que lhes são atribuídos” (Brasil, 2017 p. 220).

Dessa forma, a Educação Física trabalha com oito dimensões de conhecimento que estão disponibilizadas abaixo, juntamente com suas características, de acordo com Brasil (2018):

- **Experimentação:** Conhecimento adquirido por meio da vivência direta das práticas corporais, envolvendo o corpo e as sensações geradas. Importante garantir experiências positivas para evitar rejeição às práticas.
- **Uso e apropriação:** Capacidade de realizar autonomamente as práticas corporais, tanto nas aulas quanto fora delas, envolvendo conhecimentos que possibilitam sua efetivação.
- **Fruição:** Apreciação estética das vivências corporais e das diversas práticas corporais de diferentes tempos, lugares e grupos, envolvendo o conhecimento para desfrutar e apreciar tais práticas.
- **Reflexão sobre a ação:** Conhecimentos originados da observação e análise das próprias vivências e das de outros, além da reflexão espontânea, com o objetivo de resolver desafios, aprender novas modalidades e adaptar práticas aos interesses e possibilidades próprios e dos outros.
- **Construção de valores:** Aprendizagem de valores e normas por meio de discussões e vivências relacionadas às práticas corporais, voltados à cidadania e à superação de estereótipos e preconceitos.
- **Análise:** Conhecimentos conceituais necessários para compreender as características e o funcionamento das práticas corporais, como classificação de esportes e sistemas táticos.
- **Compreensão:** Compreensão do processo de inserção das práticas corporais no contexto sociocultural, interpretando suas dimensões éticas, estéticas, históricas e sociais.
- **Protagonismo comunitário:** Atitudes e conhecimentos que promovem a participação dos estudantes em decisões e ações para democratizar o acesso às práticas corporais, levando em consideração os recursos disponíveis e as iniciativas comunitárias.

5.1 UNIDADES TEMÁTICAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Dadas essas características encontradas na BNCC e a lei que regulamenta a Educação Física como componente curricular obrigatório, iniciaremos a discussão

acima das unidades temáticas separadamente. Salientamos maior ênfase para a unidade temática de ginástica, pois, é nela que se concentram as características da mobilidade articular, dado como parte do produto dessa dissertação.

Brincadeiras e jogos

Essa unidade temática experiencia as atividades colocadas como voluntárias e acontecem com tempo e espaço definidos. Suas características correspondem à: obediência às regras que foram definidas em grupo antes de começar o ato de brincar ou jogar. As regras podem ser modificadas, desde que sejam combinadas e aceitas coletivamente, as regras também podem variar de acordo com o contexto sociocultural em que se exerce o ato de jogar ou brincar (Brasil, 2017).

Por exemplo, o pega-pega é uma brincadeira em que um participante tenta pegar os outros participantes, que devem fugir dele para evitar serem pegos. As regras podem variar dependendo da região. Suponhamos que em determinada cultura, o jogador que é pego se torna o pegador, enquanto em outras regiões, ele é eliminado do jogo, e em outra ele ajuda o primeiro pegador a pegar o resto dos colegas. Ou seja, essas práticas podem ser recriadas de acordo com a vontade dos participantes, por meio da linguagem verbal, como meio de interação e aprendizado, assim, como estabelece uma das características da concepção histórico-cultural.

A unidade temática de brincadeiras e jogos devem ser trabalhadas no Ensino Fundamental, nos Anos Iniciais pelo 1º e 2º ano, utilizando de brincadeiras e jogos da cultura popular presentes no contexto geral e comunitário. Já do 3º ao 5º ano do ensino fundamental, essa unidade temática deve ser trabalhada utilizando brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo e os jogos e brincadeiras de matriz africana e indígena. No Ensino Fundamental Anos Finais 6º e 7º ano, a unidade temática deve trabalhar jogos eletrônicos (Brasil, 2017).

Esportes

De acordo com a BNCC no campo dos esportes, existem as práticas formais e as práticas derivadas. O esporte se caracteriza por ser regido de acordo regras formais, que as confederações esportivas, federações e associações determinam, isso caracteriza as normas de disputa, além de possibilitar as competições em todos

os níveis. O esporte resulta na comparação de desempenho e leva consigo um grande reconhecimento por meio dos meios de comunicação, assim sendo uma das práticas mais populares e presentes na sociedade (BRASIL, 2017).

Tanto na unidade de brincadeiras e jogos quanto na unidade temática de esportes, percebemos a junção do contexto cultural, pois o Brasil, é um país rico no que diz respeito a cultura. O futebol e todo seu sucesso mundial, se torna algo muito presente, além do patriotismo integrado a ele durante sua evolução - conforme abordado no capítulo anterior- na história do Brasil. Os jogos e brincadeira se fazem presentes e importantes a serem colocados por conta das diferentes culturas que resultam na ampla e rica cultura do país. Ou seja, ambos estão presentes e detalhados com seus diversos aspectos e divisões na BNCC por serem abrangentes, por conterem com uma construção histórica, se fazendo assim importante para o contexto sociocultural. Nesse sentido, elucidamos novamente a teoria Histórico-cultural, pois, sua essência se conecta com a composição oferecida pela BNCC.

Se faz importante mencionar aqui o esporte no contexto do lazer da educação e da saúde, pois, nesses contextos ele pode receber alterações, que irão modificar sua prática. Por exemplo, o futebol, quando disputado formalmente em um campeonato de alto nível, traz diversas características, como um campo oficial, atletas de alta performance, banco de reservas, comissão técnica, equipe de arbitragem, uma possível grande torcida, um estádio que esteja enquadrado nas exigências das autoridades esportivas para sediar as partidas oficiais de futebol, ambulâncias a disposição da torcida e também dos jogadores, seguranças, além do esforço midiático que aparece por conta da transmissão dessa partida, das entrevistas entre jogadores e os jornalistas, os radialistas e por fim a arrecadação de verba.

Já o esporte no contexto do lazer, da educação e da saúde, pode ser praticado com diversas recriações e quando o esporte é praticado de maneira derivada, pode receber alterações por parte dos participantes, mas mantendo as características mais formais das ações. Nesse caso, ele pode ser praticado com um número diferente de jogadores, em um gramado, em uma quadra de cimento, em um pátio, com calçados, tijolos, garrafas pet, cones entre outros objetos que podem demarcar a estrutura das traves onde se fazem os gols.

Ou seja, a prática acontece a partir da interação social, em relação a combinação de regras, da seleção dos materiais que serão utilizados na prática - que são passíveis de ideias dos indivíduos - da cooperação entre os participantes, do

respeito, da obediência, entre outras características (Brasil, 2017). A interação social é um dos fatores para que a prática dos esportes aconteça e também um fator crucial para a aprendizagem, assim como mencionado no capítulo primeiro dessa dissertação, ou seja, a prática de esportes, na escola, conforme solicita a BNCC, também é um meio de aprendizado que se dá por meio do movimento.

A unidade temática dos esportes trabalha com sete categorias, sendo elas:

Marca: conjunto de modalidades que se caracterizam por comparar os resultados registrados em segundos, metros ou quilos (patinação de velocidade, todas as provas do atletismo, remo, ciclismo, levantamento de peso etc.).

Precisão: conjunto de modalidades que se caracterizam por arremessar/lançar um objeto, procurando acertar um alvo específico, estático ou em movimento, comparando-se o número de tentativas empreendidas, a pontuação estabelecida em cada tentativa (maior ou menor do que a do adversário) ou a proximidade do objeto arremessado ao alvo (mais perto ou mais longe do que o adversário conseguiu deixar), como nos seguintes casos: bocha, curling, golfe, tiro com arco, tiro esportivo etc.

Técnico-combinatório: reúne modalidades nas quais o resultado da ação motora comparado é a qualidade do movimento segundo padrões técnico-combinatórios (ginástica artística, ginástica rítmica, nado sincronizado, patinação artística, saltos ornamentais etc.).

Rede/quadra dividida ou parede de rebote: reúne modalidades que se caracterizam por arremessar, lançar ou rebater a bola em direção a setores da quadra adversária nos quais o rival seja incapaz de devolvê-la da mesma forma ou que leve o adversário a cometer um erro dentro do período de tempo em que o objeto do jogo está em movimento. Alguns exemplos de esportes de rede são voleibol, vôlei de praia, tênis de campo, tênis de mesa, badminton e peteca. Já os esportes de parede incluem pelota basca, raquetebol, squash etc.

Campo e taco: categoria que reúne as modalidades que se caracterizam por rebater a bola lançada pelo adversário o mais longe possível, para tentar percorrer o maior número de vezes as bases ou a maior distância possível entre as bases, enquanto os defensores não recuperam o controle da bola, e, assim, somar pontos (beisebol, críquete, softball etc.).

Invasão ou territorial: conjunto de modalidades que se caracterizam por comparar a capacidade de uma equipe introduzir ou levar uma bola (ou outro objeto) a uma meta ou setor da quadra/ campo defendida pelos adversários (gol, cesta, touchdown etc.), protegendo, simultaneamente, o próprio alvo, meta ou setor do campo (basquetebol, frisbee, futebol, futsal, futebol americano, handebol, hóquei sobre grama, polo aquático, rúgbi etc.).

Combate: reúne modalidades caracterizadas como disputas nas quais o oponente deve ser subjugado, com técnicas, táticas e estratégias de desequilíbrio, contusão, imobilização ou exclusão de um determinado espaço, por meio de combinações de ações de ataque e defesa (judô, boxe, esgrima, tae kwon do etc.) (Brasil, 2017, p. 216-217).

Os esportes devem ser trabalhados no Ensino Fundamental, nos Anos Iniciais pelo 1º e 2º ano utilizando dos esportes de marca e precisão e do 3º ao 5º ano utilizando os esportes de campo e taco, rede/parede e de invasão. No Ensino Fundamental Anos Finais a unidade temática deve trabalhar os esportes de marca,

de precisão, de invasão e técnico-combinatórios no 6º e 7. ano e por fim no 8º e 9º ano trabalhado com esportes de rede/parede campo e taco, invasão e de combate (BRASIL, 2017).

Danças

Partiremos então para a unidade temática de Danças que se compreende como um conjunto de “movimentos rítmicos, organizados em passos e evoluções específicas, muitas vezes também integradas a coreografias” (BRASIL, 2017. p.218). A dança por sua vez, tem uma grande potencialidade no que se refere as maneiras que podem ser desenvolvidas no contexto escolar, pois, pode ser explorada por meio de duplas, trios, grupos, e claro, de maneira solo. Assim, temos particularidades encontradas em torno dessa prática, pois, a cultura de certa localidade é determinante para certo estilo de dança, tendo com ela uma codificação.

A codificação é constituída de maneira sociocultural, resultando em diferentes estilos de dança (Brasil, 2017).

Dessa forma, os movimentos constituídos socialmente em determinada cultura e que resultam em um determinado tipo de dança, são construídos a partir da interação social em certo contexto,

Podemos utilizar de exemplo o axé, originário da Bahia, o frevo, originário de Pernambuco, a Vaneira originária do Rio Grande do Sul, o Tango originário da Argentina e Uruguai e o hip hop dos Estados Unidos, a questão é que todos os estilos levam consigo características particulares de movimento, ritmo, expressão cultural e história das regiões de origem, que são repassadas e aprendidas através da interação social conforme defende a psicologia histórico-cultural. A diversidade de estilos de dança que podem ser abordadas na Educação Física escolar, enriquecem o seu currículo. Desse modo, o aluno tem a oportunidade de conhecer a diversidade cultural envolvida na temática, valoriza-la e também construir uma relação de respeito e empatia por meio do ensino.

As danças são trabalhadas no ensino fundamental Anos Iniciais pelo 1º e 2º ano utilizando danças do contexto comunitário e regional. No Ensino Fundamental Anos Finais no 6º e 7º anos unidade temática deve trabalhar as danças urbanas como conteúdo, já no 8º e 9º ano trabalhado com as modalidades de dança de salão (Brasil, 2017).

Lutas

Referente a unidade temática de Lutas, tem como foco as disputas corporais, onde os alunos utilizam de técnicas, táticas e estratégias de imobilização, tirar o equilíbrio do adversário, mover ou acertar o oponente de um determinado espaço, além de uma sequência de ações de ataque e defesa com o objetivo de atingir o corpo do adversário (Brasil, 2017).

As Lutas são desenvolvidas no ensino fundamental Anos Iniciais pelo 3º, 4º e 5º ano, trabalhando as Lutas do contexto comunitário e regional e Lutas de matriz indígena e africana utilizando danças do contexto comunitário e regional. No Ensino Fundamental, Anos Finais no 6º e 7º anos, a unidade temática deve trabalhar as modalidades brasileiras, no 8º e 9º ano trabalhado com as modalidades do mundo. Além disso, as Lutas também podem ser trabalhadas dentro da unidade temática dos esportes, se enquadrando na subdivisão de Esportes de Combate (Brasil, 2017).

Práticas corporais

Na unidade temática de Práticas corporais de aventura, “exploram-se expressões e formas de experimentação corporal centradas nas perícias e proezas provocadas pelas situações de imprevisibilidade que se apresentam quando o praticante interage com um ambiente desafiador” (Brasil, 2017, p.218). A BNCC menciona também que essa unidade recebe denominações diferentes como, esportes de risco, esportes alternativos e esportes extremos. Essa unidade temática traz duas ramificações, sendo elas: práticas de aventuras na natureza e práticas de aventuras urbanas.

As práticas corporais de aventura na natureza correspondem em “explorar as incertezas que o ambiente físico cria para o praticante na geração da vertigem e do risco controlado, como em corrida orientada, corrida de aventura corridas de mountain bike, rapel, tirolesa, arborismo etc.” (Brasil, 2017, p. 219).

E quando falamos em práticas de aventuras urbanas, se mantém o foco em gerar vertigem e risco controlado, por meio da exploração das paisagens de cimento, utilizando então de práticas como o parkour, skate, patins e outros (Brasil, 2017).

As práticas corporais de aventura aparecem nos Anos Finais do Ensino Fundamental, do 6º ano até o 9º ano, trabalhando ambas as ramificações existentes em sua conceituação de acordo com a BNCC, as urbanas e da natureza (Brasil, 2017).

Chamamos atenção para o contexto sociocultural que envolve as práticas de aventura, ressaltando mais uma vez a importância da teoria da educação que embasa essa pesquisa. As práticas corporais de aventura, divididas em urbanas e natureza, trazem consigo a influência moldadora ao longo da história. Foram desenvolvidas ao reconhecer as transformações decorrentes da urbanização, proporcionando, assim, uma abordagem que garante uma perspectiva abrangente das interações entre indivíduos e seus respectivos ambientes de vivência. Isso resulta em uma oportunidade para os estudantes compreenderem ambos os contextos e suas histórias.

Ginástica

Avançamos então para a unidade temática de Ginástica, como mencionado anteriormente, essa unidade ganha destaque, por conta de sua importância relação ao produto da dissertação.

Antes de iniciarmos a discussão sobre as definições de ginástica, ressaltamos que foram colocadas definições de diferentes anos, de diferentes autores, a partir da definição da palavra pela BNCC. Pois, as definições ganharam diversas formas ao longo do tempo, visto que, a ginástica, assim como a sociedade está em constante evolução e interação. Dessa maneira, as diversas definições de ginástica, refletem na transformação social e suas necessidades. Desse modo, a ginástica se adapta para atender contextos socioculturais, esportivos e pedagógicos. Toda essa mudança necessita de interação social e contexto sociocultural para acontecer, assim está relacionada a teoria histórico-cultural, apresentada no capítulo um da dissertação.

A BNCC aponta que a Ginástica tem diferentes ramificações, devido as variações em sua organização e significado. Essas ramificações condizem com ginástica geral; ginásticas de condicionamento físico; e ginásticas de conscientização corporal, sendo elas:

A ginástica geral, também conhecida como ginástica para todos, reúne as práticas corporais que têm como elemento organizador a exploração das possibilidades acrobáticas e expressivas do corpo, a interação social, o

compartilhamento do aprendizado e a não competitividade. Podem ser constituídas de exercícios no solo, no ar (saltos), em aparelhos (trapézio, corda, fita elástica), de maneira individual ou coletiva, e combinam um conjunto bem variado de piruetas, rolamentos, paradas de mão, pontes, pirâmides humanas etc. Integram também essa prática os denominados jogos de malabar ou malabarismo. As ginásticas de condicionamento físico se caracterizam pela exercitação corporal orientada à melhoria do rendimento, à aquisição e à manutenção da condição física individual ou à modificação da composição corporal. Geralmente, são organizadas em sessões planejadas de movimentos repetidos, com frequência e intensidade definidas. Podem ser orientadas de acordo com uma população específica, como a ginástica para gestantes, ou atreladas a situações ambientais determinadas, como a ginástica laboral. As ginásticas de conscientização corporal reúnem práticas que empregam movimentos suaves e lentos, tal como a recorrência a posturas ou à conscientização de exercícios respiratórios, voltados para a obtenção de uma melhor percepção sobre o próprio corpo. Algumas dessas práticas que constituem esse grupo têm origem em práticas corporais milenares da cultura oriental (Brasil, 2017, p. 218)

Tendo como suporte essas definições dadas pela BNCC, iremos apresentar conceitos da prática corporal de ginástica na concepção de outros autores. Essa conceituação, busca ampliar nosso entendimento sobre o campo da ginástica, dando ênfase naquela voltada para o produto dessa dissertação.

Iniciando as definições de ginástica, trazemos o conceito colocado por Soares *et al.* (1992, p. 77) “como uma forma particular de exercitação em que, com ou sem uso de aparelhos, se abre a possibilidade de atividades que provocam valiosas experiências corporais, enriquecedoras da cultura corporal, em particular, e do homem, em geral”. O descrito acima traz consigo, diversas possibilidades que podem ser proporcionadas por meio da prática da ginástica. Práticas estas que enriquecem a cultura do movimento corporal, a partir de experiências que utilizam ou não materiais além do próprio corpo. Materiais estes, que foram surgindo e se adaptando ao longo do tempo.

Souza (1997) contribui e define as ramificações da ginástica, pois, alega que conceituar apenas a palavra ginástica, não compreenderia o aspecto amplo e abrangente dessa prática, por conta disso, define cinco campos de atuação da ginástica

- Ginásticas de Condicionamento Físico: englobam todas as modalidades que têm por objeto aquisição ou a manutenção da condição física do indivíduo normal e/ou do atleta.
- Ginásticas de Competição: reúnem todas as modalidades competitivas.
- Ginásticas Fisioterápicas: responsáveis pela utilização do exercício físico na prevenção ou tratamento de doenças.

- Ginásticas de Conscientização Corporal: reúne as Novas Propostas de Abordagem do Corpo, também conhecidas por Técnicas Alternativas ou Ginásticas Suaves (Souza, 1992), e que foram introduzidas no Brasil a partir da década de 70, tendo como pioneira a Anti-Ginástica. A grande maioria destes trabalhos tiveram origem na busca da solução de problemas físicos e posturais.
- Ginásticas de Demonstração: é representante deste grupo a Ginástica Geral, cuja principal característica é a não-competitividade, tendo como função principal a interação social entre os participantes (Souza, 1997, p. 25).

Aqui verificamos a presença de ginástica de conscientização corporal, percebemos que em sua definição as palavras “alternativas” e “suaves” aparecem. Essas palavras, também fizeram parte dos conceitos anteriormente citados nessa dissertação, deste modo, entende-se que um dos objetos dessa dissertação, lida com a conscientização corporal, através de movimentos lentos e suaves que buscam conter problemas físicos e posturais.

Referente à ginástica, Darido e Rangel (2011, p. 237-238) apontam diversas possibilidades dessa prática, ou seja, abordam a conceituação de subgêneros desse amplo campo da ginástica, sendo elas:

- Ginástica de condicionamento ou de academia: aquisição, melhora ou aprimoramento das condições física, estéticas, para atletas e não atletas (exemplos: musculação, hidroginástica, ginástica aeróbica e suas derivações “pós-modernas”, gap – glúteos, abdominais e pernas etc.).
- Ginástica terapêutica: prevenção e/ou tratamento de doenças congênitas ou adquiri- das (por exemplo: cardíacos e asmáticos).
- Ginástica alternativa: visa a percepção corporal, através de práticas corporais alternativas (exemplos: antiginástica, RPG, eutonia, bioenergética, biotonia etc.).
- Ginástica competitiva: reúne as modalidades competitivas (exemplos: artística, rítmica, aeróbica, trampolim acrobático, duplo-mini, minitrampi, tumbling, roda- ginástica).
- Ginástica demonstrativa: reúne elementos de todas as modalidades de ginástica; não tem como única característica a competição, objetiva também a interação social (exemplo: ginástica geral).
- Ginástica laboral: praticada no ambiente do trabalho, em um curto espaço de tempo (10 a 15 minutos em média), com a intenção profilática em primeiro plano. (Darido; Rangel, 2011, p. 237-238).

Neste caso, a ginástica base para nosso produto se enquadra na ginástica alternativa, pois, a opção descrita considera o autoconhecimento e consciência corporal. Isso pode ser oferecido por meio de exercícios de mobilidade articular, pois, a prática considera movimentos suaves e controlados.

5.2 GINÁSTICA DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL

O objetivo da Ginástica de Conscientização Corporal, conforme explicado por Oliveira e Nunomura (2012), é encontrar soluções para problemas relacionados à postura e saúde, adotando uma visão completa e integrada do ser humano. Essa característica de integralidade está presente tanto no objetivo de desenvolvimento da BNCC quanto na teoria Histórico-cultural, pois ambos enfatizam a importância de analisar todas as estruturas do ser humano de maneira completa e não separada. Portanto, a Ginástica de Conscientização Corporal busca abordar o indivíduo de forma holística, considerando todos os aspectos do seu bem-estar físico e emocional.

Destacamos até aqui algumas definições da ginástica, com o intuito de expor suas características e facetas, que foram se aprimorando ao longo do tempo, compreendendo uma ampla gama de interesses, que vão desde a estética e o desempenho até a busca pela melhoria da saúde. Essas classificações nos ajudam a entender as atividades ginásticas em nosso contexto sociocultural.

A seguir, abordaremos as possibilidades, características e relevância da ginástica no contexto escolar, por meio da Educação Física.

A ginástica aplicada no contexto escolar, deve proporcionar segundo Gaio e Gois (2010, p.204) à criança e ao jovem a oportunidade de conhecer seu corpo, suas possibilidades de movimento e, conseqüentemente, seus limites corporais. Oportuniza, também, a compreensão e o domínio de seus movimentos, auxiliando no desenvolvimento de sua expressão e comunicação corporal.

Conforme o exposto acima, podemos compreender o valor que a prática da ginástica pode proporcionar. Para isso, é interessante que ela seja aplicada de forma prazerosa e satisfatória ao aluno, sendo compreensível e oportunizando a reflexão crítica.

Esses objetivos podem ser atingidos através de ações pedagógicas bem elaboradas de acordo com o contexto sociocultural de cada um. Dessa maneira, o produto dessa dissertação, visa contribuir com ideias acerca da temática ginástica, mais propriamente da ginástica de conscientização corporal conforme coloca a BNCC, que envolvam o desafio, caráter lúdico, a reflexão e o ato motor através de exercícios de mobilidade articular.

Nesse sentido, Darido e Rangel (2011) colocam que é importante o aluno entender as fases da ginástica em seus diferentes contextos, apontam que se faz

interessante o professor explicar, por meio do diálogo e da interação conforme a psicologia Histórico-cultural explica, sobre as práticas predominantes que condiziam com a ginástica voltada para exercícios fechados como a corrida, polichinelo, agachamento, abdominais entre outros. Além da perspectiva esportivista que perdurou por muito tempo, assim como mencionado no capítulo sobre história da Educação Física no Brasil, que traziam características excludentes, utilizando da Educação Física como ferramenta de massificação esportiva, que não estavam sendo oferecidas com propósitos educacionais.

Se menciona também o surgimento de academias que adotaram as modalidades de ginástica que continham o mesmo padrão rítmico em diferentes lugares do mundo. Perante a essa exposição, nasceu o conceito de que a prática da ginástica era algo saudável, se tornando sinônimo de saúde. Então essa prática passou a ser considerada uma atividade física dirigida, estendendo-se para além do ambiente escolar e dos quartéis. Com isso, a ginástica passou a atender a diversos públicos.

O professor, ao abordar a história da ginástica, pode proporcionar aos educandos uma reflexão com base nos princípios que fundamentam a teoria histórico-cultural, utilizando do materialismo histórico-dialético (tese, antítese e síntese) para que se formulem novos pensamentos. Após apresentada a história da ginástica como tese, é importante que o professor, situe os alunos também em relação a fatores sociais, econômicos e políticos da referida época. Assim, os alunos agora, detêm uma série de informações, o que pode gerar uma antítese a partir de um processo reflexivo relacionado a história da ginástica, podendo chegar em uma síntese, de forma reflexiva, a partir do diálogo e da interação entre as partes. Ou seja, esse processo dialético que houve entre o professor-aluno e aluno-aluno, ultrapassa a assimilação de informações e permite um entendimento mais crítico sobre a ginástica e a sua evolução.

Gaio e Gois (2010) comentam que a ginástica no contexto educacional permite que o indivíduo tenha o primeiro contato com atividades motoras básicas, no qual permite à pessoa uma relação com o seu próprio corpo, permitindo-lhe descobrir diversos segmentos, sentir e realizar diversos movimentos. Por meio da educação, a pessoa cria hábitos saudáveis e com a ginástica ela permite ter experiências em diferentes práticas corporais.

Percebemos então que a Educação Física se torna mais uma vez uma ferramenta, com o intuito de educar o indivíduo para a vida, indo além do aspecto motor. Também é colocado pela autora a questão da criação de hábitos saudáveis, isso pode ser oferecido através de uma abordagem de cunho crítico e reflexivo, a qual trabalhamos nessa dissertação, pois, para que se torne permanente na vida adulta, o educando deve entender a importância de tal prática.

Não podemos deixar de destacar aqui o fenômeno da hipocinesia, que corresponde ao baixo nível de movimento corporal. De acordo com Gaio e Gois (2010) hipocinesia é uma questão decorrente dos acontecimentos voltados à urbanização, avanços tecnológicos, estilos de trabalhos que necessitam de menor envolvimento motor, entre outras questões, esses acontecimentos são decorrentes da vida moderna. O contexto sociocultural do indivíduo, tem íntima influência com a hipocinesia, pois, assim como retratado na psicologia Histórico-cultural, é a partir dos costumes que estão envoltos no contexto social, que o indivíduo se constrói. Dessa maneira, a Educação Física escolar, pode contribuir para uma conceituação séria sobre a importância do movimento, o relacionando o avanço tecnológico e fenômeno da hipocinesia, desenvolvendo assim, uma ação crítica, cuidando não só do aspecto físico, mas também o cognitivo e emocional da criança.

Bulwer (2004) menciona os componentes da integralidade humana, que correspondem a fatores socioculturais, psicológicos, econômicos e individuais. Esses fatores podem influenciar diretamente no estilo de vida adotado pelos seres humanos. Conforme mencionado nos avanços citados no parágrafo anterior, esses fatores podem promover o estilo de vida sedentário, destacando como a vida moderna e suas características podem contribuir para a hipocinesia e a inatividade física das pessoas.

Destacamos então a importância da teoria Histórico-cultural nesse grande processo. Por meio dela, entende-se que o desenvolvimento acontece por meio de interações sociais e da aquisição de conhecimentos e habilidades mediados culturalmente. Ou seja, para que se efetive uma prática consciente da ginástica, é necessário, utilizar da crítica e da reflexão existente no contexto social da criança.

Nesse sentido, salientamos a importância do professor, o qual fornece um contexto teórico para que os alunos compreendam como a ginástica e as práticas corporais podem impactar no desenvolvimento humano, promovendo hábitos saudáveis e ajudando a combater o comportamento sedentário.

Destacamos até aqui algumas definições, características, possibilidades da ginástica. Desta maneira, aprofundaremos o conteúdo e dialogaremos sobre a mobilidade articular, elemento presente na ginástica de conscientização corporal, e peça chave do produto dessa dissertação.

Zilio (1994) coloca mobilidade como habilidade de realizar movimentos em uma ou mais articulações. Scheineider, Spring e Trischler (1995) definem a mobilidade como a capacidade do corpo de executar movimentos dentro da amplitude natural de cada articulação, o que pode melhorar o desempenho físico do indivíduo, mas também pode aumentar o risco de lesões se houver disfunção na mobilidade.

Barbanti (2011, p. 300) indica a mobilidade articular como:

“Movimento em uma articulação que resulta de uma frouxidão normal dos ligamentos, músculos e cápsulas. Permite movimentos de rotação, de deslizamento, de correção. É importante para se conseguir a maior amplitude de movimento” (Barbanti, 2011, p. 300).

Darido e Junior (2015) colocam a mobilidade como a capacidade de utilizar as possibilidades de movimentos das articulações, buscando alcançar a maior amplitude possível em todas as direções de movimentação.

De acordo com Inchauspe (2020) a mobilidade está ligada às articulações sendo definida como a capacidade que o nosso corpo tem de realizar os movimentos, sejam eles de grande ou pequena amplitude sem restrições ou limitações.

As definições acima colocadas, indicam que a mobilidade se trata da capacidade de realização de movimento, existente nas articulações. A mobilidade é uma habilidade essencial para o dia-dia, pois, se faz presente em diversas atividades motoras básicas que fazem parte da nossa rotina.

Ao discutirmos mobilidade, é necessário abordarmos sobre as articulações presentes no corpo humano. Além da união dos ossos, as articulações permitem que a mobilidade aconteça. Ou seja, para que exista a mobilidade, é necessária uma articulação. Essas articulações são classificadas de maneira estrutural e funcional, pois, tudo depende da conexão que ela faz no nosso corpo. Essa conexão pode ser acontecer através do contato entre ossos, entre cartilagens e ossos, ou entre dentes e ossos (Dangelo; Fattini, 2011).

De acordo com Tortora e Derrickson (2017) a classificação estrutural das articulações trabalham com dois critérios de classificação, o primeiro condiz com a presença ou ausência de uma cavidade articular entre os ossos que se articular e o

tipo de tecido conectivo que mantém a união dos ossos. Estruturalmente as articulações são divididas em articulações fibrosas, cartilagueas ou articulações sinoviais.

Articulações fibrosas. Não existe cavidade articular, e os ossos são unidos por tecido conectivo denso não modelado, rico em fibras colágenas.

Articulações cartilagueas. Não existe cavidade articular, e os ossos são unidos por cartilagem.

Articulações sinoviais. Os ossos que formam a articulação possuem uma cavidade articular. Eles são unidos pelo tecido conectivo denso não modelado de uma cápsula articular e, frequentemente, por ligamentos acessórios (Tortora; Derrickson, 2017, p.165).

Como exemplo da articulação fibrosa, podemos utilizar os ossos do crânio, pois, a sutura craniana, é uma articulação fixa, onde os ossos do crânio estão unidos por tecido conectivo denso, ou seja, é rígida o bastante para dar proteção a nosso cérebro. Já na articulação cartilaginosa, podemos utilizar como exemplo os discos intervertebrais da coluna vertebral.

Nesse tipo de articulação, os ossos são unidos por cartilagem fibrosa, o que permite movimentos limitados ou nenhum movimento e atua como amortecedor entre as vértebras. Por fim, a articulação sinovial, é uma articulação altamente móvel que permite movimentos complexos. É revestida por membrana sinovial que produz líquido sinovial que faz a lubrificação e proteção dos componentes articulares, o joelho é um exemplo de articulação sinovial.

Explicada a classificação estrutural das articulações, discutiremos a seguir sobre a classificação funcional das articulações, que tem relação a amplitude de movimento que permitem, sendo elas:

- Sinartrose. Uma articulação fixa.
- Anfiartrose. Uma articulação pouco móvel.
- Diartrose. Uma articulação livremente móvel. Todas as diartroses são articulações sinoviais. Possuem uma variedade de formas e permitem vários tipos diferentes de movimentos (Tortora; Derrickson, 2017, p.165).

No caso dessa dissertação, trabalharemos com exercícios de mobilidade articular que trabalhem com a classificação estrutural das articulações sinoviais e como classificação funcional diartrose. As articulações sinoviais trabalhadas nos exercícios propostos, estão detalhadas no capítulo sexto dessa dissertação. A seguir, disponibilizamos uma revisão de conteúdo, que trata da tecnologia digital utilizada por

professores de Educação Física na escola, a fim de entender quais e como as tecnologias estão sendo empregadas no contexto escolar.

6 RELAÇÃO EDUCAÇÃO FÍSICA E TECNOLOGIA DIGITAL: ESTADO DO CONHECIMENTO

Para que possamos entender um pouco mais sobre a relação da Educação Física e tecnologia digital, ao decorrer desse capítulo, são dispostos dados sobre a utilização de aplicativos nas aulas de Educação Física escolar.

O tipo de pesquisa realizada nesse capítulo é dada como estado do conhecimento, segundo Romanowski e Ens (2006, p. 40) condiz com "O estudo que aborda apenas um setor das publicações sobre o tema estudado vem sendo denominado de "estado do conhecimento""

Se faz relevante para a dissertação falarmos sobre tecnologia digital e seu uso associado a Educação Física escolar, sendo assim, apresenta-se um levantamento teórico realizado em 4 fases, sendo elas identificação, elegibilidade, inclusão e *flow diagram*. Dada as fases, a seguir é detalhado a ação tomada dentro de cada uma delas no procedimento de levantamento de literatura envolvendo a Educação Física e tecnologia digital.

6.1 REVISÃO DE LITERATURA

Identificação: busca na base no portal de periódicos da Capes que contou com artigos desde 2012 a 2022 selecionados a partir das palavras chave: Educação Física escolar, aplicativos, dispositivos móveis.

Elegibilidade: retirada dos artigos que não se enquadravam nos critérios de inclusão e exclusão. Foram organizados em uma planilha Excel com os seguintes campos: Referência, objetivo, amostra/caráter de pesquisa, instrumento de pesquisa, metodologia da aula, aplicativo e conclusões, houve aplicação de filtro em todos os campos para uma melhor organização e identificação dos artigos duplicados que posteriormente foram excluídos.

Como critério de inclusão foram selecionados os artigos que tratavam da utilização de aplicativos nas aulas de Educação Física escolar para seu desenvolvimento entre os anos de 2012 a 2022.

Como critério de exclusão: foram excluídos os artigos que levavam em seus títulos questões que não abordassem as temáticas levantadas pelos critérios de inclusão e os materiais que abordassem formação docente, gamificação, aplicativos

voltados para esporte rendimento, a utilização de aplicativos como recurso de aprendizagem em outras disciplinas pois, o foco do tema pesquisado foi saber quais aplicativos vem sendo utilizados pelos professores de Educação Física em suas aulas.

Inclusão: etapa que condiz com leitura integral do material selecionado após a filtragem.

Flow Diagram: etapa que contou com um fluxograma a fim de ilustrar o processo de seleção dos trabalhos a partir das fases de identificação, elegibilidade e inclusão.

6.2 RESULTADO DAS BUSCAS

No resultado das buscas foram utilizados como descritores: Educação Física escolar, aplicativos, celular, dispositivos móveis. Em seguida, o número inicial dos artigos encontrados por descritores separadamente (Quadro 1):

QUADRO 1 - Descritores combinados

Descritores	Total
Educação Física escolar + aplicativos	17
Educação Física escolar + celular	22
Educação Física escolar + dispositivos móveis.	2

FONTE: A autora (2024).

Ao total somaram-se 41 artigos com os descritores combinados, onde 5 deles eram duplicados, sendo assim, o número para análise inicial foi de 36 pesquisas. Como critério de exclusão, foi utilizado o título que as pesquisas traziam, os que não eram relacionados com Educação Física escolar, aplicativos, celular e dispositivos móveis foram excluídos (24 trabalhos) restando 12 pesquisas.

Após leitura dos resumos foram excluídos 6 artigos. Na sequência foi realizada a leitura integral dos seis trabalhos, onde todos se enquadravam nos critérios de inclusão da pesquisa, conforme Figura 1:

FIGURA 1 - Fluxograma da seleção dos trabalhos para síntese



FONTE: A autora (2024).

O Quadro 2 exibe uma síntese das pesquisas que foram selecionadas de acordo com os critérios de inclusão e exclusão. No campo “aplicativos” também são mencionadas algumas plataformas, porém, não é o foco de análise.

QUADRO 2 - Síntese dos trabalhos utilizados

(Continua)

REFERÊNCIA	OBJETIVOS	APLICATIVO	RESULTADOS
(TREVISAN; GONZALEZ; BORGES, 2020)	Descrever as consequências da implementação de três unidades de ensino utilizando histórias em quadrinhos, sendo elas Lutas, Ultimate Frisbee e práticas corporais e saúde	Especificamente, na produção das histórias em quadrinhos os professores utilizaram um programa on-line chamado Pixton que permite a criação de cenários, personagens e diferentes formas de escrita por meio de opções de diálogos	Os resultados indicam que a estratégia de utilizar histórias em quadrinhos como recurso metodológico para o ensinar Lutas, Ultimate Frisbee e práticas corporais e saúde foi extremamente produtiva. Especialmente os momentos de debates após a leitura das histórias em quadrinhos foram fundamentais na constituição dos conhecimentos conceituais. Na percepção dos alunos, é um recurso interessante e estimulante para estudar.

(Continua)

(GUIMARÃES; IMPOLCETTO, 2021)	descrever e analisar o processo de construção de um material didático em forma de aplicativos para dispositivos móveis sobre danças indígenas para o segundo ciclo do Ensino Fundamental	Plataforma “Fábrica de Aplicativos” orienta a construção dos aplicativos em três etapas: o design (cores, imagens do tema, <i>layouts</i> do menu); a inserção do conteúdo (abas e funcionalidades) e as configurações (nome do app, link, ícone, descrição, categoria)	Os resultados apresentam quatro danças indígenas de diferentes regiões do Brasil, que foram selecionadas e passaram por um extenso processo de análise e transposição didática além da adequação às tecnologias, para se cumprir com objetivos educacionais nas aulas de Educação Física escolar. Aponta-se para a necessidade de estudos sobre esse tema, que contribuam para seu ensino na escola e que estabeleçam relação com um contexto de uso competente das tecnologias no campo educacional.
PATRINHANI; AMERICO., 2020)	Analisar a influência da cultura midiática no contexto escolar, atentando ao fato da propagação a violência, entendendo a escola como um meio de entender esses conflitos promovendo situações de aprendizagem voltadas para a cultura de paz.	Pesquisas no celular, notícias retiradas do site UOL, G1 E1 País e correio Brasileiro	A Educação Física e a escola não podem ser as únicas instituições responsáveis para a conscientização do uso da tecnologia digital, os demais setores da sociedade, principalmente os meios de comunicação tem grande influência no imaginário social, disseminando opiniões e comportamentos, podendo servir como um meio para alavancar fins de violência ou paz.
(MACHADO <i>et al.</i> , 2020)	compreender o modo como a Educação Física Escolar no Rio Grande do Sul tem se posicionado no cenário das aulas remotas em tempos de distanciamento social frente à pandemia de Covid-19.	WhatsApp muito utilizado, tanto para envio dos materiais, quanto para comunicação e dúvidas. Além desse, destacam-se a página da rede social Facebook das escolas, os websites das escolas, o aplicativo Instagram, os provedores de e-mail e as plataformas, como Google Meet, Google Classroom, Zoom, Skype e outras.	A espontaneidade do contato docente e discente foi substituída pela edição dos vídeos. A voz do professor, pela leitura solitária dos textos. O coletivo, pelo individual. O jogo, o esporte, a brincadeira, por gestos isolados. O barulho da turma foi trocado pelos microfones desligados. A correria da escola perdeu espaço para as câmeras fechadas. O espaço da escola foi substituído pelo espaço da casa. O tempo do professor nem sempre é o tempo do aluno. São outras práticas.
	Analisar as experiências de professores-	GoogleClassroom e Meet, com auxílio de ferramentas adicionais de interação como o e-	Por mais que relatado a falta de afinidade de alguns professores perante a utilização das tecnologias, foi

(FERREIRA <i>et al.</i> , 2021)	pesquisadores de Educação Física com o ensino remoto em Institutos Federais	mail institucional e o aplicativo <i>WhatsApp</i> / estratégias diversificadas, gravar vídeos áudios,	detectado um novo panorama para a possibilidade de ensino da EF abordando novos recursos e práticas e aproximação e colaboração
		formulários eletrônicos plataformas virtuais de jogos eletrônicos	entre pares. Da mesma maneira que se deu abertura a novas possibilidades abriu-se discussão para a problematização do uso de tecnologias para educação, para o planejamento de e.f. e de apoio para uma formação continuada.
(MACEDO, 2021)	O artigo discute alguns dos impactos na educação durante a pandemia de COVID-19 no Brasil em 2020, focalizando a questão do acesso às atividades online por estudantes do ensino básico.	<i>WhatsApp</i> , <i>Youtube</i> e blog com atividades de Educação Física de maneira assíncrona.	O artigo aponta para a insuficiência de políticas públicas educacionais no período, que não garantiram a conectividade e o direito à educação no país em meio à crise

FONTE: A autora (2024).

Ao realizar a leitura do material disposto acima, percebe-se a utilização das tecnologias digitais em dois contextos, por conta disso, essa discussão será apresentada em dois tópicos, o primeiro condiz com os aplicativos utilizados antes da pandemia Covid-19 e o segundo tópico será abordado os aplicativos utilizados durante a pandemia Covid-19.

6.3 APLICATIVOS UTILIZADOS ANTES DA PANDEMIA COVID-19

Os autores Trevisan, Gonzalez e Borges (2020) descrevem sobre as histórias em quadrinhos como ferramenta pedagógica para o desenvolvimento de três unidades de ensino, sendo elas: lutas, *ultimatte frisbee* e práticas corporais e de saúde, o aplicativo utilizado para desenvolvimento dessas unidades temáticas foi o *Pixton* que permite a criação de Histórias em quadrinhos.

Guimarães e Impolcetto (2021) tratam da criação de um aplicativo contendo um material didático que aborda quatro danças indígenas, o conteúdo disponível no aplicativo se articula com as necessidades previstas nas habilidades da BNCC e as dimensões do conhecimento. O material didático disponível no aplicativo é dividido para

os alunos do 2º ciclo do Ensino fundamental de acordo com o nível de complexidade de cada dança. Os aplicativos podem ser utilizados nas aulas de Educação Física valorizando as danças indígenas e valorizando o saber cultural através do movimento corporal.

Já Patrinhani e Americo (2020) tratam de um debate que foi dividido em dois encontros que tratavam da temática mídia, cultura da paz e Educação Física, realizado com os três turmas de 8º ano, onde os alunos utilizaram de diversos meios de comunicação (jornais, tvs, revistas internet e outros) para o levantamento de informações, no segundo encontro é citado pelos autores a utilização de celulares com acesso à internet para coletar notícias relacionadas violência no esporte futebol, os sites acessados foram G1, UOL, El País e correio Brasiliense.

Três pilares relevantes foram detectados nos trabalhos, o primeiro condiz estímulo gerado a partir da utilização de recursos didáticos atrativos, Rebolho, Cazarotto e João (2009) colocam que a aprendizagem por meio de histórias em quadrinhos facilita a memorização de conceitos de forma divertida e atrativa. De acordo com Quirino (2011) os recursos tecnológicos aplicados as práticas pedagógicas, visam contribuir no processo de ensino aprendizagem, pois, é necessário se pensar em novas práticas, tendo em vista o contexto social tecnológico que está inserido.

Outro fator importante é a utilização das tecnologias atendendo as demandas previstas nas competências gerais da BNCC. Contendo dez competências gerais, a 5ª competência da BNCC, trata de explorar as Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TDICs). Em um contexto geral, fala-se em compreender, utilizar e criar, o aluno deve refletir sobre o processo da utilização dessa ferramenta, fazendo o uso consciente e crítico explorando todas as possibilidades que são oferecidas por meio do uso das TDICs (Brasil, 2017). Para que isso se efetive temos que levar em conta alguns fatores relevantes como saber se escolas tem condições de proporcionar que as tecnologias digitais sejam utilizadas de maneira crítica e se os professores tem condições de infraestrutura e domínios técnicos para poder ensinar os alunos a usar e criar essas tecnologias digitais da forma que é sugerido na BNCC.

E por fim, o terceiro ponto destacado é o uso crítico das tecnologias, segundo Kenski (2013) devido a grande quantidade de informações em rede é importante que o professor saiba diferenciar, classificar e refletir sobre o uso das tecnologias no contexto educacional para que se obtenha êxito no processo de ensino aprendizagem,

contribuindo para a formação de um aluno com autonomia sabendo ser crítico e seletivo em relação as informações que são disponibilizadas nos meios tecnológicos. Percebemos na fala da autora a ligação com a teoria da educação vigente nesse trabalho, pois, na teoria Histórico-cultural, busca-se saber lidar com tal informação, sabendo ser crítico e autônomo para a construção de opiniões através de uma ação reflexiva.

6.4 APLICATIVOS UTILIZADOS DURANTE O CONTEXTO PANDÊMICO DA COVID-19

Os artigos de Machado *et al.* (2020) e Ferreira *et al.* (2021) tem objetivos semelhantes, são voltados diretamente para a análise das aulas de Educação Física e o ensino remoto, já Macedo (2021) trata do ensino remoto na educação básica em geral e menciona em certas partes de seu texto as aulas de Educação Física.

Machado *et al.* (2020) coloca que os conteúdos chegaram aos alunos por meio dos aplicativos: *WhatsApp*, muito utilizado para o envio dos materiais, Facebook e Instagram e websites das escolas. Também são mencionadas as plataformas Google Meet, Classroom, Zoom, Skype e outras.

O aplicativo o *WhatsApp* mencionado por Ferreira *et al.* (2021. p.05) é colocado como “ferramenta adicional de interação”. Houve uma semelhança com a obra de Machado *et al.* (2020) em relação as plataformas utilizadas, sendo elas Google Meet, Classroom, entende-se que as aulas eram transmitidas por essas plataformas.

Segundo Macedo (2021) em sua pesquisa, o *Youtube* foi utilizado como extensão dos conteúdos que foram abordados, além dele foi mencionado a plataforma Google Meet para as aulas online e um blog com atividades de Educação Física.

A análise dos artigos do contexto pandêmico evidenciou dois fatores importantes a serem colocados e discutidos. O primeiro trata da Formação continuada e o segundo trata de Políticas públicas.

A possível falta de formação continuada para atender as demandas tecnológicas do século XXI é um dos pontos importantes a ser discutido. A questão se intensificou ainda mais devido ao cenário educacional pós março 2020, a mudança repentina do ensino presencial para o ensino remoto, por conta da pandemia da covid-19, fez com que os professores em geral readequassem seus planejamentos

educacionais, voltando para a utilização das tecnologias digitais (Godoi; Kawashima; Gomes, 2020).

Guimarães (2022, p. 2057) sobre formação continuada coloca “Ademais, ela deve confrontar questões que não existem ou são negligenciadas nos processos de formação inicial”, ou seja, a formação continuada vem com o intuito de atualização, sempre buscando novas reflexões para refinar cada vez mais o trabalho pedagógico, sendo assim, tendo em vista as demandas sociais do século XXI é interessante que o professor se mantenha atualizado, contribuindo para o desenvolvimento integral do seu alunado.

Outro fator relevante mencionado nos artigos analisados, se refere a falta de políticas públicas para um acesso igualitário na educação frente ao ensino remoto. O Brasil tem uma notável desigualdade socioeconômica, com isso, os alunos menos favorecidos sofrem as consequências da falta de políticas públicas que dão acesso à educação, no contexto analisado refere-se a dificuldade de acesso à internet e às tecnologias que o ensino remoto demanda (Cardoso; Ferreira; Barbosa, 2020).

Após analisar como os aplicativos vêm sendo trabalhados nas aulas de Educação Física, percebeu-se pouca utilização dos aparatos tecnológicos no processo de ensino aprendizagem por parte dos professores, quando analisado essa utilização no período pré pandêmico.

Notou-se também a dificuldade no manejo das tecnologias digitais durante o período pandêmico. O cenário atípico que a pandemia covid-19 propiciou, fez com que a utilização das TDICs acontecesse de forma repentina e por consequência não estruturada.

Portanto, foi possível identificar nos trabalhos analisados, uma carência de infraestrutura no contexto educacional e social e também falta de preparo dos professores para a utilização das tecnologias digitais.

Os pontos citados, condizem com a falta de políticas públicas, que assegurem de fato o acesso à uma educação de qualidade e a falta de formação continuada para que os professores sejam capacitados para utilizar as tecnologias digitais, podendo então atender as demandas do século XXI.

De modo geral, os aplicativos utilizados foram integrados no processo de ensino-aprendizagem de maneira crítica. Os professores, ao utilizarem a tecnologia digital, buscaram ensinar determinados conteúdos sobre esportes, como evidenciado no trabalho que utilizou histórias em quadrinhos para abordar essa temática. Outro

exemplo se deu na unidade temática de dança, em que o aplicativo Pixton foi empregado, proporcionando acesso a um acervo de vídeos sobre as danças indígenas e por fim mencionamos o estudo que buscou notícias em diferentes fontes relacionadas à mídia, cultura da paz e Educação Física.

Portanto, também é importante mencionar as plataformas que foram utilizadas durante o período pandêmico. Estas se tornaram vitais para a continuidade das aulas. Nesse aspecto, é notável que a obrigatoriedade do uso da tecnologia digital trouxe à tona questões importantes.

Isso nos leva a refletir sobre a baixa quantidade de artigos encontrados na base de dados do portal Capes que envolvem diretamente a utilização da tecnologia digital nas aulas de Educação Física escolar entre os anos de 2012 a 2022, como observado.

7 INSTAGRAM

Até aqui, discutimos sobre a psicologia Histórico-cultural como teoria da educação, a história da Educação Física no Brasil, abordamos a estrutura da Educação Física dentro da BNCC afinando para a unidade temática de ginástica, finalizando com a mobilidade articular, por ser uma particularidade da ginástica e peça fundamental dessa dissertação. Por fim dialogamos sobre as tecnologias digitais que vem sendo utilizadas nas aulas de Educação Física escolar. No capítulo atual, buscamos descrever sobre as características e funcionalidades que a estrutura do Instagram oferece.

No capítulo atual, exploramos as características e funcionalidades da estrutura do Instagram disponíveis para seus usuários. Com o objetivo de tornar o conteúdo mais acessível e fácil de compreender, incorporamos imagens que ilustram a estrutura da plataforma, contribuindo assim para uma compreensão abrangente das ferramentas disponíveis. Assim, é relevante salientar que, em algum momento futuro, o modelo apresentado nas figuras, podem passar por alterações devido a novas atualizações da plataforma posteriores a setembro de 2023.

Inicialmente é necessário conceituar rede social, de acordo com Santos (2022), as redes sociais consistem em um conjunto de interações entre pessoas, intermediado por uma estrutura adaptável. A definição aqui colocada, não se refere a algo digital, e sim, faz menção a interação entre pessoas em geral, para além do digital.

O *Instagram*, é classificado como uma plataforma de mídia social digital, nesse caso definida como um suporte de natureza digital, que na grande maioria das vezes têm fins lucrativos, reunindo uma variedade de recursos e desempenhando um papel central de conexão para redes sociais de indivíduos e organizações. Nesse caso, as redes sociais digitais dependem de pessoas, para que assim formem um elo, movimentando a plataforma a partir de interações (Santos, 2022).

Criado em 2010 pelos engenheiros Kevin Systrom e Mike Krieger, o aplicativo Instagram surgiu com a proposta inicial de ser uma plataforma de rede social digital focada em fotografias e sem fins lucrativos (Santos, 2022). As formas de acesso ao Instagram são diversas, permitindo que os usuários o acessem por meio de smartphones, tablets, computadores e notebooks, por exemplo.

Segundo Kevin Systrom, um dos seus criadores, o *Instagram* é definido como

comunidade de pessoas que capturam e compartilham “momentos do mundo” e os compartilham pelo Instagram por meio de fotos e vídeos. Além de ser possível, também, interagir entre os usuários de forma direta por meio de mensagens (como no WhatsApp) assim como compartilhamento, curtidas e comentários sobre cada conteúdo postado (Casas, 2021, p. 125).

Observamos, então, diversas formas de interação, que são criadas e compartilhadas pelos seus usuários para o mundo. Dessa forma o Instagram pode ser uma ferramenta eficaz para professores disseminarem um conteúdo valioso de forma autêntica e espontânea.

Nesse trabalho, se faz interessante dialogar sobre a popularidade da plataforma. O Instagram é classificado como a quarta maior plataforma de mídia social global, contabilizando 1,628 bilhão de usuários em abril de 2023. No contexto brasileiro, o aplicativo também ocupa uma posição de destaque, figurando como a terceira plataforma mais utilizada, com 132,6 milhões de usuários ativos em abril de 2023 (Kemp, 2023). Dada as estatísticas sobre o reconhecimento mundial do Instagram é importante levantarmos contrapontos para a construção desse trabalho. Embora os conteúdos postados tenham um potencial para atingir um número relevante de pessoas e gerar interações, é crucial questionar o quão relevante é determinado estilo de conteúdo que chega a cada usuário, especialmente quando o conteúdo pode tender para algo fútil e superficial.

Dessa maneira, devemos considerar o impacto sociocultural que a plataforma oferece através dos elos que se formam entre os diferentes lugares do mundo. Ponto que pode ser extremamente importante para a aprendizagem, que ocorre por meio de interações, segundo a psicologia Histórico-cultural, apresentada no capítulo primeiro dessa dissertação.

De acordo com Casas (2021) o Instagram, ganha destaque como uma das redes sociais mais acessíveis devido à sua simplicidade e apresentação de informações de forma clara. Para entendermos mais sobre essa estrutura oferecida dentro da plataforma, iremos discorrer sobre algumas das suas possibilidades e funcionalidades.

Em um primeiro momento iremos dialogar sobre os ícones que estão presentes no *feed* da plataforma Instagram. O conteúdo apresentado disponibiliza 14 itens e explica suas funcionalidades, conforme Figura 2:

FIGURA 2 - Feed do Instagram



FONTE: A autora (2024).

Sendo:

Inserir Stories: Este é o recurso no Instagram que permite compartilhar fotos e vídeos que desaparecem após 24 horas. É usado para criar conteúdo temporário e rápido.

- Perfil da pessoa que fez a postagem: É a página de perfil de um usuário do Instagram que contém informações e suas postagens.

- **Comentários:** São mensagens escritas pelos usuários em uma publicação do Instagram. Eles permitem a interação e discussão sobre o conteúdo.

- **Curtir a postagem:** É uma ação que os usuários podem realizar para indicar que gostaram de uma publicação que apareceu em seu *feed*. Isso é feito clicando no ícone do coração.

- **Feed:** É a página principal do Instagram, onde os usuários veem as postagens das pessoas que seguem. É um fluxo contínuo de conteúdos.

- **Pesquisa:** A função de pesquisa do Instagram permite aos usuários encontrar outros usuários, postagens e conteúdo com base em palavras-chave e hashtags, de acordo com o desejado.

- **Nova postagem:** É onde os usuários podem criar e compartilhar uma nova postagem, que pode ser uma foto ou vídeo acompanhado ou não de uma legenda.

- **Reels:** Os *Reels* são vídeos curtos e criativos, que os usuários podem criar e compartilhar no Instagram.

- **Timeline:** É a linha do tempo, onde os usuários acompanham as postagens de pessoas que seguem em ordem cronológica.

- **Usuários que curtiram a publicação:** É uma lista de nomes de usuários que expressaram gostar de uma postagem.

- **Salvar a postagem:** Os usuários podem salvar postagens para acessá-las em outra hora, é um ícone interessante, uma vez que as postagens são constantes. Posteriormente o usuário pode ir à uma seção chamada "Salvos" para visualizar novamente o conteúdo.

- **Enviar a postagem:** Permite compartilhar uma postagem com outros usuários por meio de mensagens diretas ou outros canais.

- **Stories das páginas seguidas:** São os *Stories* temporários publicados por páginas ou perfis que o usuário segue. Esses *stories* ficam visíveis por 24 horas e podemos acessar quantas vezes forem necessárias.

- **Direct:** É a parte do Instagram onde os usuários podem enviar mensagens diretas uns aos outros, de maneira direta e privada, assim como uma conversa no *WhatsApp*, por exemplo.

- **Notificações:** São alertas que informam aos usuários sobre atividades relacionadas às suas postagens, como curtidas, comentários ou novos seguidores.

Em seguida, apresentaremos as estruturas presentes na *timeline*, conforme Figura 3.

FIGURA 3 - Estrutura da *timeline* do Instagram

FONTE: A autora (2024).

Sendo:

- **@ do perfil:** É o nome de usuário do perfil, que geralmente começa com o símbolo "@" e é usado para marcar ou mencionar o perfil em postagens e comentários.
- **Bio:** localizada logo abaixo do nome do perfil, a Bio é uma seção onde o usuário pode fornecer informações breves sobre si mesmo ou seu perfil.
- **Edição de perfil:** É a opção que permite ao usuário modificar as informações em seu perfil, como foto de perfil, nome, nome do usuário, bio e informações de contato.
- **Destaques:** São seções em destaque no perfil onde o usuário pode agrupar e exibir suas histórias do Instagram de forma permanente.

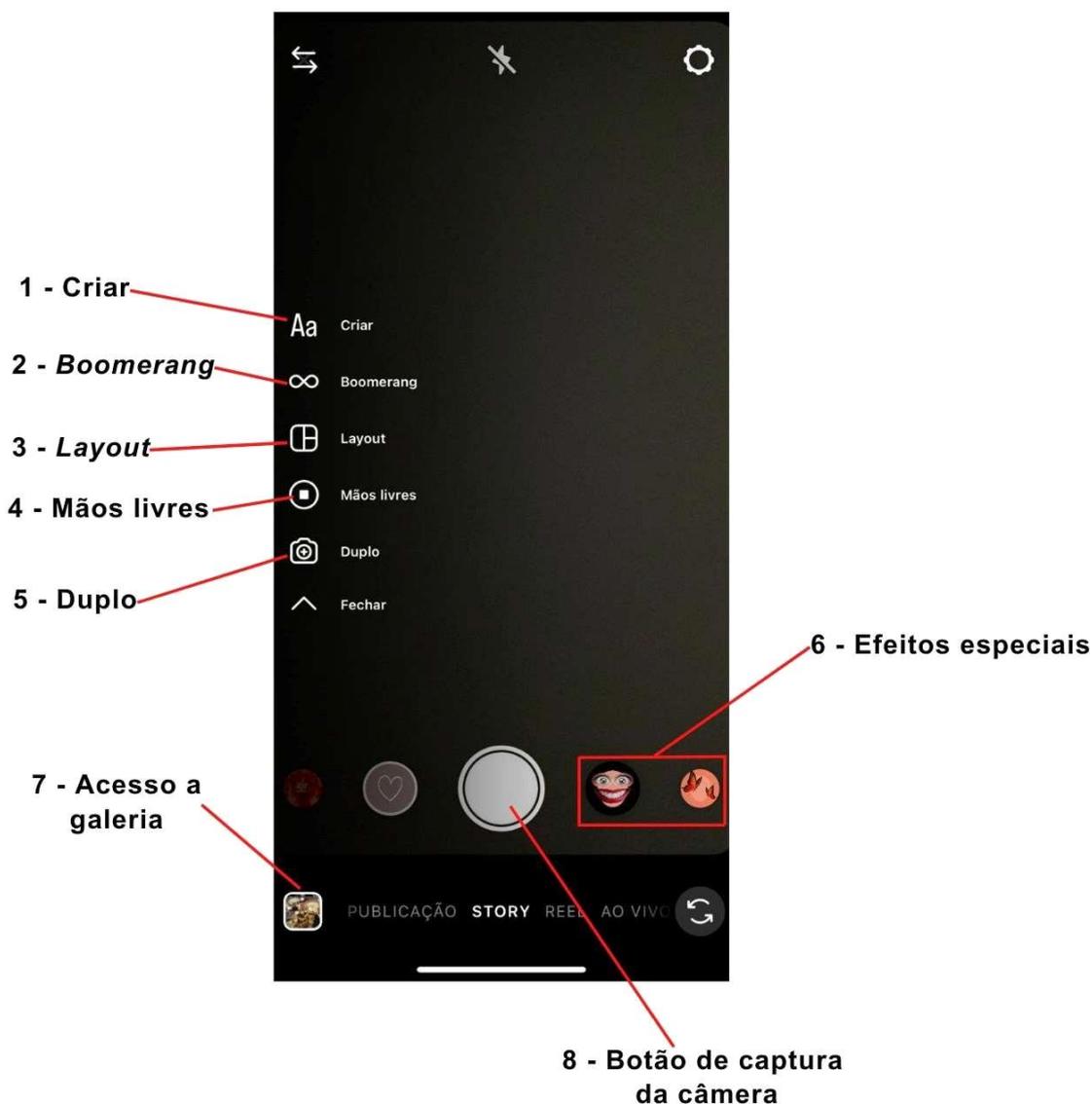
- **Postagens publicadas pelo usuário:** São as fotos e vídeos compartilhados pelo próprio usuário em seu perfil.
- **Postagens em que o usuário foi marcado:** São fotos e vídeos em que outros usuários marcaram o perfil em suas postagens.
- **Compartilhamento de perfil:** É a opção que permite compartilhar o perfil de um usuário com outras pessoas, geralmente por meio de mensagens diretas ou outras plataformas.
- **Número de publicações:** Indica quantas postagens o usuário compartilhou em seu perfil.
- **Número de seguidores do perfil:** Mostra quantas pessoas seguem o perfil do usuário.
- **Número de perfis seguidos:** Indica quantos outros perfis o usuário está seguindo.
- **Acessar informações da conta e configurações:** É a opção que permite ao usuário acessar configurações de privacidade, notificações, segurança e outras informações relacionadas à conta. É relevante destacar que nas configurações de privacidade, o usuário tem a opção de tornar sua conta privada. Isso significa que somente aqueles que o usuário aprova podem segui-lo e, conseqüentemente, visualizar suas postagens.
- **Criar (*Reels*, ao vivo, *story*, destaques):** São opções que permitem ao usuário criar diferentes tipos de conteúdo. O ícone engloba uma série de atalhos para a postagem de vídeos *Reels*, transmissões ao vivo, *Stories* e destaques no Instagram.

7.1 STORIES E DESTAQUES COMO ÊNFASE

Nesta seção, exploraremos o funcionamento das ferramentas “*Stories*” e “*Destaques*”. É fundamental que os professores que desejam adotar o recurso didático de exercícios de mobilidade articular, apresentada na dissertação, compreendam como essas ferramentas operam, as possibilidades que oferecem e onde encontrá-las na plataforma Instagram. Essa compreensão é essencial para uma implementação eficaz da proposta durante as aulas

A ferramenta intitulada “*Stories*” oferece diversas possibilidades, podendo contar com fotos, vídeos, além de outros recursos que possibilitam ampliar a forma de interação com usuários da plataforma, conforme demonstra a Figura 4.

FIGURA 4 - Ferramentas disponíveis para a criação de *stories* no *Instagram*



FONTE: A autora (2024).

Sendo:

- **Criar**: Esta opção permite a criação de um novo conteúdo para compartilhar na plataforma. Ao clicar, a tela fica tomada por uma cor, onde podemos, por exemplo, escrever frases para compartilhar.

- **Boomerang**: Este recurso permite criar vídeos curtos que são reproduzidos para frente e para trás em um loop contínuo.

- **Layout**: O *Layout* permite criar colagens de fotos a partir de imagens da sua galeria ou fotos capturadas no momento de criação. O usuário pode combinar várias fotos em um único *layout* criativo. O *layout* oferece seis estilos de grades, podendo exibir entre duas, três, quatro ou seis fotos na mesma tela.

- **Mãos Livres:** Este recurso permite que o usuário grave vídeos sem precisar manter o dedo pressionado no botão de gravação. Ao pressionar o botão de captura, ocorre uma contagem de três segundos até começar a gravação. Caso esse botão não seja pressionado, a gravação começa de imediato com apenas um toque. Os vídeos podem durar até um minuto, podendo ser encerrados antes do tempo com um toque simples no botão de gravação. Caso o usuário utilize o tempo total permitido, o vídeo encerra sozinho.

- **Duplo:** Essa opção permite que o usuário tire uma foto ou grave um vídeo usando a câmera frontal e traseira ao mesmo tempo, dividindo a tela em duas.

- **Efeitos especiais:** Os efeitos especiais no Instagram incluem uma variedade de filtros e efeitos visuais que podem ser aplicadas nas fotos ou vídeos para dar a eles uma aparência única. Devemos atentar que os filtros alteram a realidade, o que pode ser extremamente prejudicial a realidade de quem está utilizando a plataforma e consumindo tal conteúdo (Santos, 2022).

- **Acesso a Galeria:** Essa opção permite o acesso a galeria do dispositivo para selecionar fotos ou vídeos, que podem em seguida, ser compartilhados pelo usuário na plataforma Instagram.

- **Botão de captura da câmera:** O ícone central pode ser tocado para tirar uma foto ou iniciar a gravação de um vídeo usando a câmera do Instagram. Ao tocar nesse botão, você captura imagens, já, ao pressionar o botão central, um vídeo se inicia. Para cessar a gravação basta parar de pressionar área.

Após demonstrar algumas das possibilidades oferecidas na criação dos *Stories*, apresentamos uma subdivisão que está inclusa nesse recurso, subsequente à escolha do conteúdo a ser disseminado na rede. Como exemplo de conteúdo, utilizamos uma foto, conforme representa a Figura 5.

FIGURA 5 - Recursos disponíveis para a edição de mídia que será compartilhada nos *stories* do *Instagram*



FONTE: A autora (2024).

Sendo:

- **Descartar mídia:** Essa opção permite que o usuário remova uma foto ou vídeo que foi adicionado a tela indicada acima, essa tela antecede a postagem. Nela podemos fazer diversas edições nas mídias que queremos compartilhar. Ao clicar na

seta, o Instagram oferece três opções. A opção “Descartar” exclui a mídia que está sendo editada, após selecionada essa opção a tela apresentada é a mesma da Figura 4 a opção “Salvar em rascunho”, permite salvar o que está sendo editado em uma memória do próprio Instagram, o usuário tem até sete dias para utilizar aquele rascunho, caso contrário a mídia é excluída em definitivo. Por fim a opção “Continuar editando” que apenas volta na tela de edição, conforme demonstra Figura 5.

- **Conteúdo da postagem:** O conteúdo da postagem refere-se a mídia que será compartilhada. Este conteúdo, se compartilhado, fica disponível para visualização de seus seguidores por um período de 24 horas.

- **Seu Story:** É o espaço no qual o usuário clica para compartilhar o conteúdo temporário com seus seguidores nos *Stories* do Instagram.

- **Amigos Próximos:** Se refere a uma seleção de usuários feita pelo proprietário da conta. Dessa maneira, antes do conteúdo ser efetivamente compartilhado, o proprietário da conta decide se compartilha para os “amigos próximos” clicando no ícone indicado, ou se faz o compartilhamento para todos os seus seguidores clicando em “Seu Story”.

- **Compartilhar:** O ícone compartilhar nos oferece três opções. A primeira se trata de compartilhar o conteúdo desejado no seu *Story*, conforme explicado no ícone 3. A segunda opção, oferece a postagem nos “Amigos Próximos” de acordo com o descrito no ícone 4.

O terceiro ícone se trata da opção “Enviar mensagem” que permite compartilhar uma mídia com um ou mais usuários do Instagram, independentemente de serem seus seguidores ou não. O conteúdo ali enviado não fica disponível no *Story* do proprietário da conta. O conteúdo vai para uma mensagem direta, que fica disponível no ícone “*Direct*”. O ícone “*Direct*” permite que os usuários enviem mensagens diretas uns para os outros, espaço de mensagens privadas dentro do Instagram. A localização bem como a definição desse item, estão disponíveis na página 80 dessa dissertação.

- **Desenhar ou salvar:** A opção “Desenhar” permite que sejam feitos desenhos a mão livre em cima do conteúdo que será postado. O ícone conta com quatro opções de pincéis, além de uma barra lateral para que possamos escolher a espessura do traço. Além de oferecer 27 cores e um selecionador de cores. O selecionador de cores permite selecionar uma cor específica da própria mídia que será compartilhada e usá-la para

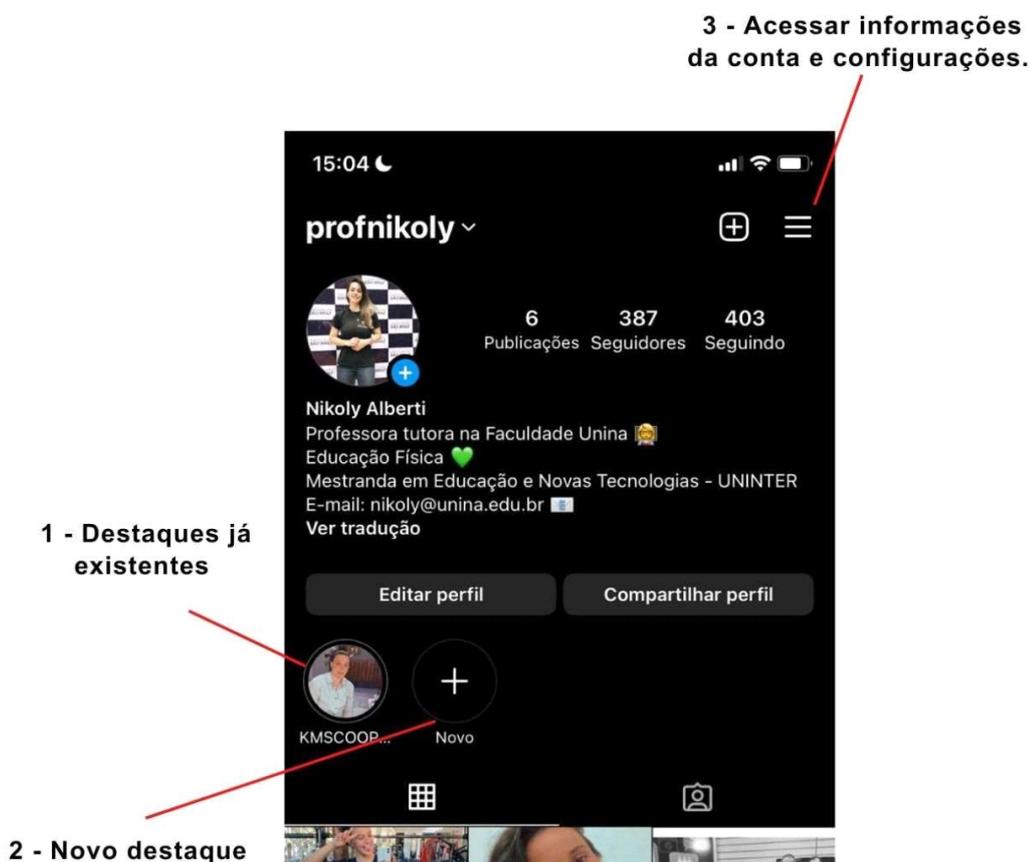
desenhar. A opção “Salvar” irá guardar a mídia na galeria do dispositivo que está sendo utilizado.

- **Efeitos:** São recursos que podem ser aplicados às fotos e vídeos do *Story* que foi produzido, com o intuito de personalizá-los. O interessante deste recurso é que o usuário pode escolher o efeito/filtro posteriormente a captura do momento desejado.

- **Figurinhas:** São elementos gráficos que podem ser adicionados à mídia produzida. O ícone indicado é uma ferramenta bastante ampla, pois conta com muitos recursos que podem ser excelentes para professores. As opções do ícone contam com compartilhamento de *links*, localização geográfica, menção a outros usuários do Instagram utilizando o “@”, adicionar músicas, figurinhas, enquetes, perguntas, emoji e testes entre outros recursos.

- **Criar:** O ícone oferece acesso a uma variedade de ferramentas de texto. Disponibilizando nove estilos de fonte, oferece acesso a diferentes cores, opção para selecionar o tamanho de fonte, além de oferecer alinhamentos de texto à direita à esquerda e centralizado.

Após abordarmos as possibilidades oferecidas pelos recursos presentes na criação dos *Stories* na plataforma Instagram, discutiremos sobre o campo “Destaques”, conforme Figura 6:

FIGURA 6 - Localização dos destaques no *Instagram*

FONTE: A autora (2024).

Os "Destaques" estão diretamente ligados aos "Stories", o que significa que a plataforma exige que as mídias sejam inicialmente publicadas no perfil do usuário como um *Story* antes serem adicionadas aos "Destaques".

Existem duas maneiras de criar os "Destaques". A primeira delas é utilizando publicações que estão vigentes no perfil, ou seja, aqueles *Stories* que foram publicados há menos de 24 horas.

A segunda opção, condiz com as mídias que já foram postadas nos *Stories* do usuário e não estão mais disponíveis para visualização. Para que essas mídias sejam adicionadas aos destaques, é necessário que o responsável pela conta, acesse a opção "Arquivar" que fica localizado no campo que contém acesso de informações da conta e configurações, conforme indica item 3 da Figura 6. Em seguida, escolha a mídia desejada, e aperte a opção "Destacar" dessa maneira, a mídia será adicionada aos destaques.

A plataforma *Instagram*, apresenta diversas funcionalidades conforme apresentado nas figuras deste capítulo. Essas funcionalidades apresentadas, podem oferecer diversas possibilidades aos professores.

Nesse sentido, Kenski (2010) destaca a importância da socialização da inovação. O novo, precisa ser exposto, informado e aprendido. Com isso, possibilidades se abrem, processos criativos acontecem, e quando utilizados podem reorganizar relações, valores e comportamentos.

O intuito de demonstrar alguns dos recursos oferecidos pelo Instagram, bem como oferecer um recurso didático através de uma sequência de exercícios de mobilidade articular como produto da dissertação, pretende promover, facilitar e aproximar uma possível integração do uso da tecnologia digital na rotina escolar do professor.

Além disso, ao expor as possibilidades oferecidas pela plataforma, almejamos aflorar a imaginação dos leitores para que também criem e compartilhem conteúdos relevantes e que possam contribuir para a construção de uma sociedade melhor.

8 PRODUTO: EXERCÍCIOS DE MOBILIDADE ARTICULAR - RECURSO DIDÁTICO PARA PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Considerando todas as reflexões apresentadas nos capítulos anteriores, acerca da Educação Física e da tecnologia digital, mais propriamente a rede social digital *Instagram*, apresentamos a seguir o recurso didático desenvolvido a fim de auxiliar os professores de Educação Física com uma proposta orientada de exercícios de mobilidade articular.

Segundo Ramos e Martins (2018, p. 118), "*Instagram* é uma rede social de compartilhamento de fotos, vídeos e mensagens, criada em 2010, por Kevin Systrom e Mike Krieger que permite aplicar filtros digitais e compartilhá-los em uma variedade de serviços de redes sociais".

A partir da ferramenta "Destaques" disponível no *Instagram*, apresentamos o recurso didático desenvolvido nos destaques do perfil da autora @profnikoly. Os "Destaques" são compilações de mídias, como fotos e vídeos, que foram previamente compartilhadas nos "Stories" do perfil, e que ficam permanentemente no perfil do usuário. Atentamos que existe a possibilidade de mudança de *layout* na plataforma.

O campo "Destaques" foi escolhido por conta da visibilidade imediata, pois, ocupa uma posição de ênfase na página, sendo visualizado antes mesmo do visitante chegar as publicações do perfil visitado.

Nesse sentido, para a aplicação do produto para os alunos, o professor deve ressaltar aos estudantes que a mobilidade articular é um fator extremamente importante no dia a dia do ser humano, pois tem o papel de promover a saúde das articulações, mantendo uma boa qualidade de movimento, garantindo uma postura adequada, prevenindo lesões e melhorando a qualidade de vida. Além disso, a mobilidade articular contribui significativamente para a funcionalidade do corpo, facilitando a realização de atividades diárias e a prática de exercícios físicos. Portanto, é interessante deixar explícito aos alunos que incluir exercícios de mobilidade articular na rotina tem como objetivo manter a saúde e o bem-estar geral.

Assim, conscientizando e edificando uma possível opinião crítica e reflexiva em torno do assunto apresentado gerando autonomia para tomada de decisões, ao invés de uma mera repetição de movimentos robotizados, devemos considerar que nas práticas educacionais uma postura autoritária vinda da parte do professor pode impedir que o desenvolvimento orgânico aconteça.

O intuito é que além da aprendizagem do movimento, visto como dimensão procedimental “saber fazer”, mas também compreendam os conceitos por trás desses movimentos, referentes ao “saber sobre”. É crucial que os alunos compreendam o por que é importante estudar determinado assunto e realizar determinado exercício. Assim, o aluno aprende de maneira significativa, permitindo que entenda a relevância e o propósito por trás das atividades propostas.

Para que a aula fique ainda mais completa e contribua para o desenvolvimento integral dos alunos, como preconizado pela teoria da educação aplicada neste trabalho, bem como as colocações de desenvolvimento integral do aluno explicitadas na BNCC, é importante abordar também a dimensão atitudinal.

Nessa perspectiva, a dimensão atitudinal visa trabalhar com o “saber ser”. Condiz com atitudes e valores que podem ser trabalhados nos objetivos específicos das aulas. O questionamento aplicado ao recurso didático desenvolvido como produto desse trabalho está relacionado à afetividade, ao respeito mútuo e à empatia.

Destacamos aqui a importância da afetividade e empatia correlacionados ao processo de ensino-aprendizagem por parte do professor, refletindo assim a importância da dimensão atitudinal no processo educacional. Segundo Medeiros (2017) a harmonia desses elementos, não apenas favorece a assimilação do conteúdo, mas também impulsiona o desenvolvimento integral dos alunos.

Nesse sentido, o professor responsável pela aplicação dos exercícios de mobilidade articular deve considerar o perfil de seus alunos, suas dificuldades individuais, necessidades específicas e o nível de habilidade física.

Portanto, em nosso produto, não são estipuladas séries e repetições dos exercícios de mobilidade articular disponibilizados, pois a abordagem leva em conta a individualidade de cada aluno, respeitando seus limites e suas capacidades.

Assim o professor regente pode adaptar a aplicação dos exercícios de acordo com as necessidades encontradas no momento da aplicação. Salientamos que os exercícios disponibilizados a seguir são destinados para fins educacionais e não devem ser utilizados para tratamento médico.

No contexto deste trabalho, o produto a seguir está organizado em cinco blocos, sendo eles:

- Bloco 1: Mobilidade de punho, contendo três exercícios.
- Bloco 2: Mobilidade de ombros, contendo três exercícios.

- Bloco 3: Mobilidade de coluna, contendo três exercícios.
- Bloco 4: Mobilidade de quadril, contendo três exercícios.
- Bloco 5: Mobilidade de tornozelo, contendo dois exercícios.

Ao todo, somam-se 14 exercícios de mobilidade articular, envolvendo cinco articulações do corpo humano, disponibilizados em vídeo. Cada bloco de exercícios inclui uma explicação sobre o objetivo de trabalhar a articulação específica, seguido pela descrição detalhada dos exercícios. Além disso, são fornecidas figuras que mostram o início e o fim de cada movimento, facilitando o entendimento da execução correta dos exercícios.

Antes de cada bloco de exercícios, o professor tem acesso a figuras que apresentam as seguintes informações: articulação envolvida nos exercícios, movimentos envolvidos na articulação trabalhada e a relevância do exercício de mobilidade articular da região trabalhada. Essas informações são importantes para garantir que o professor inclua em sua aula uma dimensão conceitual dos exercícios trabalhados.

Os links fornecidos abaixo das figuras, estão disponíveis apenas para usuários que possuem conta na rede social digital *Instagram*.

Bloco 1 - Mobilidade de punho.

Articulação envolvida nos exercícios: articulação radiocarpal.

Movimentos envolvidos na articulação radiocarpal: flexão, extensão, adução, abdução (desvio radial e desvio ulnar) e circundação.

Relevância: estabilidade e mobilidade no punho são fatores fundamentais para garantir segurança e nas atividades desenvolvidas na vida diária como: questões ligadas a digitação, escrita, a utilização de ferramentas e utensílios, atividades que envolvem a higiene pessoal e até mesmo na segurança e prevenção de acidentes. Vejamos, o primeiro reflexo que possivelmente temos ao cair no chão condiz com a ação de apoiar as mãos para amenizar o impacto e até mesmo não chegar a bater o rosto no chão. Assim garantir uma boa funcionalidade na mobilidade do punho, pode facilitar as tarefas diárias além de dar suporte a proteção pessoal.

FIGURA 7 - Descrição punho

**Bloco 1 -
Mobilidade de
punho**



Articulação envolvida nos exercícios: articulação radiocarpal.

Movimentos envolvidos na articulação radiocarpal: flexão, extensão, adução, abdução (desvio radial e desvio ulnar) e circundação.

Relevância: A estabilidade e mobilidade do punho são essenciais para atividades como digitação, escrita e uso de ferramentas, promovendo segurança e prevenção de acidentes. Essas funções facilitam as tarefas diárias e proporcionam suporte em situações de impacto, como ao cair, minimizando lesões.

FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/18041650840682486/>

Exercício 1

Descrição: Sente-se sobre os calcanhares, com as mãos próximas aos joelhos, tentando manter o máximo contato possível das palmas das mãos com o chão e os cotovelos estendidos. Inicie inclinando o tronco para frente ao máximo, certificando-se de que as palmas das mãos permaneçam no chão e os cotovelos não se dobrem. Retorne à posição inicial, sentando nos tornozelos (Figuras 8 e 9).

FIGURA 8 - Posição inicial, exercício 1 de mobilidade de punho



FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/18000802364445019/>

FIGURA 9 - Posição final, exercício 1 de mobilidade de punho



FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/18000802364445019/>

Exercício 2

Descrição: Sente-se sobre os calcanhares, com as mãos um pouco mais afastadas dos joelhos em comparação ao exercício anterior. As pontas dos dedos devem apontar para os joelhos, buscando manter o máximo contato possível das palmas das mãos com o chão, mantendo os cotovelos estendidos. Inicie inclinando o tronco para frente ao máximo, assegurando que as palmas das mãos permaneçam no chão e os cotovelos não se dobrem. Retorne à posição inicial, sentando nos tornozelos (Figuras 10 e 11).

FIGURA 10 - Posição inicial, exercício 2 de mobilidade de punho



FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/17995551530575787/>

FIGURA 11 - Posição final, exercício 2 de mobilidade de punho



FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/17995551530575787/>

Exercício 3

Descrição: Na mesma posição do exercício anterior, agora com o dorso da mão no chão, com os dedos apontados um para o outro quase se tocando, depositando o peso do tronco para trabalhar a mobilidade de punho, para descansar da posição, os punhos podem ficar cerrados ainda assim depositando o peso do tronco no movimento, após volte para a posição inicial (Figuras 12 e 13).

FIGURA 12 - Posição inicial, exercício 3 de mobilidade de punho



FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/18423786289056450/>

FIGURA 13 - Posição final, exercício 3 de mobilidade de punho



FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/18423786289056450/>

Bloco 2 - Mobilidade de ombro

Articulação envolvida nos exercícios: articulação glenoumeral.

Movimentos envolvidos na articulação Glenoumeral: flexão, extensão, abdução, adução, rotação interna e externa.

Relevância: o ombro é um segmento corporal complexo, composto por três articulações principais: glenoumeral, acromioclavicular e esternoclavicular. Devido à quantidade de articulações envolvidas, o ombro é responsável por uma variedade de movimentos, que além dos citados, também envolvem o movimento de elevação,

depressão, retração e protração das escápulas. Por essa razão, é importante manter uma boa mobilidade articular no ombro, já que a ampla gama de movimentos envolvidos é utilizada diariamente em diversas atividades. Tarefas como tomar banho, escovar os dentes, vestir-se, dirigir e alcançar objetos em armários altos são apenas alguns exemplos nos quais a funcionalidade do ombro é essencial para uma vida cotidiana sem limitações (Figura 14).

FIGURA 14 - Descrição ombro

Bloco 2 - Mobilidade de ombro



Articulação envolvida nos exercícios:
articulação glenoumeral.

Movimentos envolvidos na articulação glenoumeral: flexão, extensão, abdução, adução, rotação interna e externa.

Relevância: O ombro, com suas três principais articulações, permite uma ampla variedade de movimentos cruciais, como elevação, depressão e rotação das escápulas. Manter a mobilidade articular nessa região é vital para realizar tarefas cotidianas, incluindo higiene pessoal, vestir-se e alcançar objetos em altura, sem restrições.

FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/18044811505590858/>

Exercício 1

Descrição: Sentado com a perna cruzada, quadril e costas encostado na parede, realizar a flexão de ombro levantando os braços até encostar os polegares na parede. Após o movimento de flexão, realizar a descida, dos braços com o movimento de extensão de ombros, termine o movimento na linha da coxa (Figuras 15 e 16).

FIGURA 15 - Posição inicial, exercício 1 de mobilidade de ombro



FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/18017356721326297/>

FIGURA 16 - Posição final, exercício 1 de mobilidade de ombro

FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/18017356721326297/>

Exercício 2

Descrição: Na mesma posição anterior, inicie o movimento com os braços baixos e encostados na parede, realize a abdução de ombros e em seguida adução. Todo o movimento deve ocorrer mantendo a parte de trás do braço em contato com a parede. A abdução iniciará em baixo, na linha do quadril e terminará com os braços se encontrando em cima da cabeça, sempre mantendo o braço esticado. Agora para realizar adução, o movimento se inicia em cima da cabeça com os braços esticados e

termina na linha do quadril, dessa maneira trabalhando a mobilidade de ombro (Figuras 17 e 18).

FIGURA 17 - Posição inicial, exercício 2 de mobilidade de ombro



FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/18024435856988754/>

FIGURA 18 - Posição final, exercício 2 de mobilidade de ombro

FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/18024435856988754/>

Exercício 3

Descrição: Mantendo a posição dos exercícios anteriores, abra os braços na altura do ombro, flexione os cotovelos e realize uma rotação externa de ombro, encontrando o dorso da mão na parede. Após a rotação externa, realize a rotação interna de ombro, o dorso da mão irá desencostar da parede ao final do primeiro movimento, após, o ombro deve trabalhar levando a palma da mão para baixo, mantendo a flexão de cotovelo, o intuito é que a palma da mão encoste na parede, linha da cintura (Figuras 19 e 20).

FIGURA 19 - Posição inicial, exercício 3 de mobilidade de ombro



FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/17867128923090440/>

FIGURA 20 - Posição final, exercício 3 de mobilidade de ombro



FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/17867128923090440/>

Bloco 3 - Mobilidade de coluna.

Articulação envolvida nos exercícios:

Movimentos envolvidos nas articulações: flexão, extensão, flexão lateral, extensão lateral e rotação.

O objetivo dos exercícios de mobilidade articular da coluna apresentados a seguir, tem a função de ajudar na amplitude de movimento e estabilidade da coluna vertebral. Eles ajudam a reduzir a rigidez muscular, prevenir lesões, aliviar dores nas costas e promover uma postura adequada. Além disso, esses exercícios podem

contribuir para a melhoria da qualidade de vida, facilitando a realização de atividades diárias como levantar e carregar objetos, atividades domésticas como varrer, lavar entre outras (Figura 21).

FIGURA 21 - Descrição coluna

Bloco 3-

Mobilidade de coluna



Articulação envolvida nos exercícios: articulação facetária.

Movimentos envolvidos na articulação facetária: flexão, extensão, rotação.

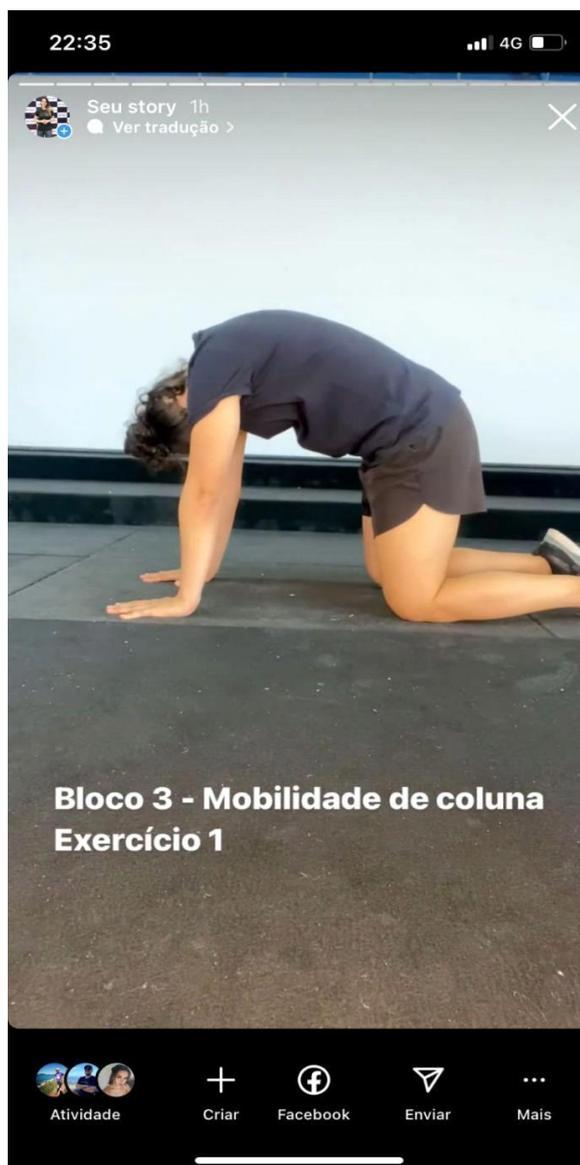
Relevância: Os exercícios de mobilidade da coluna vertebral visam ampliar os movimentos e fortalecer a estabilidade, reduzindo a rigidez muscular e prevenindo lesões. Além de aliviar dores nas costas, promovem uma postura adequada e facilitam a realização de atividades cotidianas, como levantar objetos e fazer tarefas domésticas. Esses exercícios contribuem significativamente para melhorar a qualidade de vida.

FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/17846486181162762/>

Exercício 1

Descrição: Na posição de quatro apoios, com os cotovelos estendidos, inicie elevando gradualmente toda a coluna para cima, como se fosse um gato arrepiado, a cabeça deve encaixar entre os braços na execução da posição inicial do movimento. Em seguida, na posição final do movimento, desça o tronco estufando o peito, projetando o glúteo para cima e realizando a extensão de pescoço (Figuras 22 e 23).

FIGURA 22 - Posição inicial, exercício 1 de mobilidade de coluna



FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/18024417233067107/>

FIGURA 23 - Posição final, exercício 1 de mobilidade de coluna

FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/18024417233067107/>

Exercício 2

Descrição: Na posição de quatro apoios coloque uma das mãos na orelha enquanto o outro braço fica com o cotovelo estendido. Realize uma rotação externa de troco até que o cotovelo da mão que está na orelha aponte para cima, após realize uma rotação interna de tronco fazendo que o cotovelo encoste ou chegue perto do punho da mão que está sustentando o corpo na posição de quatro apoios (Figuras 24 e 25).

FIGURA 24 - Posição inicial, exercício 2 de mobilidade de coluna



FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/17974158821678276/>

FIGURA 25 - Posição final, exercício 2 de mobilidade de coluna

FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/17974158821678276/>

Exercício 3

Descrição: Ajoelhado de frente para uma cadeira, apoie os cotovelos na beirada da cadeira, junte as mãos, afaste o quadril para trás levando o tronco em direção ao chão de maneira que os cotovelos não saiam da beirada da cadeira, na mesma fase do movimento projete o glúteo para cima, mantenha a cabeça encaixada entre os braços. Realize o movimento de maneira lenta e volte para a posição inicial (Figuras 26 e 27).

FIGURA 26 - Posição inicial, exercício 3 de mobilidade de coluna



FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/18026401009971192/>

FIGURA 27 - Posição final, exercício 3 de mobilidade de coluna



FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/18026401009971192/>

Bloco 4 - Mobilidade de quadril.

Articulação envolvida: Articulação coxofemoral.

Movimentos envolvidos na articulação coxofemoral: flexão, extensão, adução, abdução, rotação interna e rotação externa.

Relevância: Ter uma boa mobilidade na articulação do quadril ajuda em diversos movimentos realizados no cotidiano, como caminhar, subir escadas, agachar, levantar, pular, praticar atividades físicas entre outros (Figura 28).

FIGURA 28 - Descrição quadril

Bloco 4 -

Mobilidade de quadril



Articulação envolvida nos exercícios: articulação coxofemoral.

Movimentos envolvidos na articulação coxofemoral: flexão, extensão, adução, abdução, rotação interna e rotação externa.

Relevância: Uma boa mobilidade na articulação do quadril é fundamental para realizar uma variedade de movimentos cotidianos, como caminhar, subir escadas e praticar atividades físicas. A saúde e eficiência da articulação coxofemoral são essenciais para suportar o peso do corpo, transmitir forças durante o movimento e garantir estabilidade nas atividades diárias e exercícios.

FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/17931169595744405/>

Exercício 1

Descrição: Com um dos joelhos no chão, afaste a outra perna para frente, de maneira que seu pé fique em contato com o chão, cravado. O pé que está atrás deve se manter estendido durante a execução, assim auxiliando no equilíbrio do exercício. Para iniciar o exercício aproxime seu quadril até calcanhar da perna que está à frente, após retorne a posição inicial centralizando o tronco entre a abertura das pernas (Figuras 29 e 30).

FIGURA 29 - Posição inicial, exercício 1 de mobilidade de quadril



FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/18302309803145209/>

FIGURA 30 - Posição final, exercício 1 de mobilidade de quadril

FONTE: A autora (2024). Disponível em:

<https://www.instagram.com/stories/highlights/18302309803145209/>

Exercício 2

Descrição: Realizar basicamente o mesmo movimento anterior, a diferença é no afastamento das pernas, que ao invés de ser frontal, será lateralizado. Assim, levando o quadril para o lado da perna que está afastada (Figuras 31 e 32).

FIGURA 31 - Posição inicial, exercício 2 de mobilidade de quadril



FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/18009144671516295/>

FIGURA 32 - Posição final, exercício 2 de mobilidade de quadril

FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/18009144671516295/>

Exercício 3

Descrição: O movimento será realizado em pé, levante uma das pernas realizando uma flexão de quadril seguido de uma flexão de joelho. A ideia do exercício é de estabilizar o movimento na flexão de quadril como movimento inicial e após realizar uma adução de quadril como movimento final, mantendo o equilíbrio do corpo (Figuras 33 e 34).

FIGURA 33 - Posição inicial, exercício 3 de mobilidade de quadril



FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/18029761912935652/>

FIGURA 34 - Posição final, exercício 3 de mobilidade de quadril

FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/18029761912935652/>

Bloco 5 - Mobilidade de tornozelo.

Articulação envolvida nos exercícios: articulação tibiotalar

Movimentos envolvidos na articulação tibiotalar: dorsiflexão e flexão plantar.

Relevância: A articulação tibiotalar, é essencial para a mobilidade e estabilidade durante a locomoção e outras atividades físicas. Uma boa mobilidade na articulação do tornozelo proporciona suporte ao corpo e absorção de choque ao caminhar, correr, pular e realizar atividades esportivas. Manter a saúde e a funcionalidade adequadas da articulação tibiotalar é crucial para prevenir lesões, garantir uma postura adequada e promover a capacidade de realizar atividades diárias

com conforto e eficiência (Figura 35).

FIGURA 35 – Descrição tornozelo

Bloco 5 -

Mobilidade de tornozelo



Articulação envolvida nos exercícios: articulação tibiotalar.

Movimentos envolvidos na articulação tibiotalar: dorsiflexão e flexão plantar.

Relevância: A articulação tibiotalar, é essencial para a mobilidade e estabilidade durante a locomoção e outras atividades físicas. Sua boa mobilidade oferece suporte, absorção de choque e ajuda a prevenir lesões, promovendo postura adequada e facilitando as atividades diárias com conforto e eficiência.

FONTE: A autora (2024). Disponível em::
<https://www.instagram.com/stories/highlights/18005248802180866/>

Exercicio 1

Descrição: Em pé, utilizando uma cadeira, apoiar uma das pernas sobre a cadeira enquanto a outra perna estará afastada, ultrapassando a linha do quadril, o corpo ficará posicionado diagonalmente, assim gerando estabilidade para o movimento. Com as mãos posicionadas no encosto da cadeira com o objetivo de levar peso do corpo para frente gerando mais resistência no movimento, levando o joelho em direção aos pés. O calcanhar do pé que está sobre a cadeira deve permanecer totalmente apoiado, assim trabalhando a mobilidade de tornozelo. Permanecer na posição, forçando a articulação, conforme a necessidade do aluno, sem realizar o movimento de ida e volta (Figuras 36 e 37).

FIGURA 36 - Posição inicial, exercício 1 de mobilidade de tornozelo



FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/18080406076451637/>

FIGURA 37 - Posição final, exercício 1 de mobilidade de tornozelo

FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/18080406076451637/>

Exercício 2

Descrição: De cócoras, com os pés afastados na linha dos ombros, mantidos diagonalmente, seguindo a linha dos joelhos, fazer peso nos joelhos para que seja trabalhado a articulação do tornozelo, o forçando para frente e não deixando que o tornozelo saia do chão. Você pode utilizar o próprio peso corporal ou segurar uma mochila centralmente com o intuito de adicionar resistência com o peso oferecido pela mochila. Para executar, transfira o peso do corpo como indicam as imagens, de um

lado para o outro lentamente, repetindo o movimento a quantidade necessária para seu contexto (Figuras 38 e 39).

FIGURA 38 - Posição inicial, exercício 2 de mobilidade de tornozelo



FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/18342009904129983/>

FIGURA 39 - Posição final, exercício 2 de mobilidade de tornozelo.



FONTE: A autora (2024). Disponível em:
<https://www.instagram.com/stories/highlights/18342009904129983/>

Ao utilizar o recurso didático apresentado acima, o professor, tem acesso a um material elaborado que contém exercícios de mobilidade articular que foram pensados para aplicação em qualquer espaço da escola. Percebe-se a utilização de uma cadeira e também de uma mochila em dois dos exercícios propostos, materiais de fácil acesso no ambiente escolar.

Por fim, o professor desfruta das possibilidades que as tecnologias digitais oferecem para ajudar na elaboração de suas aulas, podendo abrir seu campo de visão

para a criação de outros materiais, bem como recolhimento de conteúdos que ache interessante.

A seguir, são apresentadas as considerações finais do trabalho, trazemos uma reflexão sobre as circunstâncias atuais em relação as necessidades de mudanças do processo evolutivo. Além da reflexão, elucidamos o objetivo geral e os objetivos específicos do trabalho, pontuando a importância da construção e cumprimento de cada um deles, de maneira estruturada.

9 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao refletir sobre a carência de inovação no campo educacional, especialmente no que diz respeito a recursos didáticos tecnológicos digitais, por conta da vivência como aluna durante a educação básica, na graduação e atualmente no campo profissional como professora tutora no curso de licenciatura em Educação Física, destaca-se a importância de pesquisas acerca do tema tecnologias educacionais como necessidade de desenvolvimento amplo da área da educação.

A amplitude em relação ao tema educação e tecnologia digital trabalha diversas interfaces. Aqui, optamos por trabalhar com a Educação Física por ser área de formação, e o Instagram por ser a rede social digital mais utilizada pela autora.

Após março de 2020, com o início da pandemia Covid-19, enfrentamos um episódio trágico que não apenas deixou muitas pessoas desamparadas com perdas dolorosas, mas também provocou mudanças amplas e significativas em diversas áreas como o mercado financeiro, a saúde pública e a educação, entre outros. Esses impactos redefiniram a maneira como vivemos, trabalhamos e interagimos, o que trouxe desafios gigantescos para diversas esferas da vida cotidiana. O foco do trabalho traz a educação como ponto chave, pois necessitou, assim como outras esferas, de adaptações rápidas para a continuidade dos processos. Nesse sentido, a necessidade de mudança fez com que a sociedade reinventasse suas práticas.

Tendo em vista as adaptações que foram necessárias e considerando o crescimento da tecnologia digital, bem como o aumento da utilização das redes sociais digitais como meio de comunicação, percebe-se a falta de conteúdos elaborados e voltados de fato para a educação. As redes sociais são depósitos nos quais diariamente são ejetados milhares de conteúdos abordando diversos temas, que podem não ser adequados à preferência do usuário, além de muitos serem de baixa qualidade.

Tocamos também no que diz respeito as dificuldades que podem ser enfrentadas no ambiente escolar pelos professores de Educação Física, assim como elucidado na introdução do trabalho, que condiz com problemas estruturais, condições climáticas, limitações logísticas. O fato é que, com o oferecimento de recursos didáticos tecnológicos digitais essas problemáticas podem ser reduzidas.

O primeiro objetivo específico do trabalho trata de entender os princípios da psicologia histórico-cultural os ligando com a Educação Física escolar e o Instagram.

Dessa maneira, foi possível entender a importância do professor de Educação Física como mediador do processo de ensino-aprendizagem e progresso dos alunos. Quando interligadas as estruturas da Educação Física escolar e os princípios da psicologia trabalhada, sendo mencionados no trabalho a mediação, internalização a zona de desenvolvimento proximal e o contexto sociocultural que o aluno está inserido, se constrói um aprendizado orgânico. Assim, é possível confiar a integralidade no processo de ensino-aprendizagem, elevando a autonomia e criticidade com a finalidade de formar seres humanos conscientes nos processos envolvidos na vida moderna.

Referente ao segundo objetivo específico do trabalho que visou compreender a história da Educação Física no Brasil, foi possível compreender a trajetória e as variações encontradas ao longo do caminho percorrido. Entendemos que existem dois momentos significativos para a construção da identidade da Educação Física no Brasil.

O primeiro momento, utilizava a Educação Física como uma ferramenta de manobra para prender a atenção da população mascarando os problemas sociais, alienando. Nessa época, a Educação Física era voltada para uma visão mecânica, onde o gesto técnico, os resultados, um corpo forte e hábil, se sobressaíam, com o objetivo de atender as demandas do Estado que parecia negligenciar aspectos psíquicos, sociais e emocionais do ser humano, falamos então das tendências higienista, militarista e esportivista.

A tendência pedagogicista (1945-1964) foi inserida, após a tendência militarista (1930-1945) e anteriormente a tendência esportivista (1964-1985). A tendência pedagogicista tinha como objetivo cuidar de forma integral do ser humano, ponto importante para a formação de uma sociedade crítica e autônoma. Porém em 1º de abril de 1964, com o Golpe Militar, surgiu a tendência esportivista, o foco voltou a ser nos atos mecânicos e no esporte de rendimento.

O segundo momento condiz com a tendência popular presente em 1985 a diante, que trouxe consigo abordagens como a psicomotricidade, a abordagem desenvolvimentista, construtivista-interacionista, crítico-superadora, crítico-emancipatória, e por fim a abordagem da saúde renovada, onde todas elas se voltavam para a formação integral do ser humano.

Desse modo, se faz importante essa análise como um objetivo específico da dissertação, compreendendo a importância da evolução no contexto histórico e as

mudanças ocorridas ao longo do tempo, englobando a proposta do recurso didático produzido no trabalho, que trabalha uma dinamicidade em relação ao desenvolvimento orgânico do ser humano.

Com relação ao terceiro objetivo específico do trabalho, que visou apresentar a estrutura da Educação Física dentro da Educação Básica, de acordo com a BNCC, devido a sua presença obrigatória como referência na formulação dos currículos escolares, o objetivo se cumpriu.

Foi apresentado a organização do componente curricular Educação Física, suas unidades temáticas, sendo elas: esportes, danças, jogos e brincadeiras, práticas corporais de aventura e a ginástica. O componente curricular Ginástica ganhou destaque pelo fato de que a mobilidade articular, alvo do trabalho, se adequa nesse tópico. Por sua vez, se faz essencial sua compreensão para o entendimento e aplicabilidade do produto.

Por meio de uma pesquisa de estado do conhecimento oferecida no quarto capítulo dessa dissertação, o objetivo foi atendido. Buscamos explorar quais tecnologias digitais vêm sendo utilizadas nas aulas de Educação Física, a pesquisa de revisão tratou de buscar artigos na base do portal Capes entre os anos de 2012 e 2022. O resultado de busca por tecnologias digitais utilizadas pelos professores de Educação Física resultou em seis artigos analisados. Chamamos atenção para a ampla abrangência temporal e quantidade de tecnologias utilizadas bem como a não utilização do Instagram, referida rede social apresentada em torno desse trabalho.

Nesse sentido, estabelecemos uma ligação de afinidade com o capítulo quinto dessa dissertação que trata mostrar as ferramentas disponíveis na rede social Instagram. Considerando o viés que envolve a Educação Física e a utilização de tecnologias digitais, procuramos envolver o leitor nas possibilidades que ali são oferecidas, para o conhecimento, desenvolvimento, criação e fornecimento de conteúdos, tendo em vista uma possível carência envolvida na produção de recursos didáticos tecnológicos digitais na área da Educação Física escolar.

Finalizando a pesquisa apresentada, tocamos na importância da 5ª competência geral da BNCC que estabelece a utilização, criação, compreensão crítica, significativa, reflexiva e ética em relação ao uso das tecnologias digitais.

O recurso didático desenvolvido no Instagram se adequa a uma utilização consciente no que diz respeito a produção e utilização do conteúdo que aborda a mobilidade articular, pois, explicita a funcionalidade dos exercícios, traz informações

iniciais que tratam de orientar o professor regente para que seja trabalhado o conteúdo em sua integralidade, destacando o objetivo, a relevância da prática além de alertar sobre a utilização do recurso didático como fim educacional.

Assim, o recurso didático desenvolvido pode ser uma ferramenta facilitadora na elaboração de uma aula, bem como na promoção de uma aprendizagem significativa, buscando desenvolver a autonomia do aluno construída através do processo de ensino-aprendizagem.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, E. V. de; SANTOS, C. dos; L. L.; GOULART, J. C. Os avanços tecnológicos no século XXI: desafios para os professores na sala de aula. **Revista de Estudos em Educação**, v. 7, n. 2, 2021. Disponível em: <<https://revista.ueg.br/index.php/reeduc/article/view/11738>>. Acessado em: 25 jun. 2022.
- BARBARANTI, V. J. **Dicionário de educação física e esporte**. 3. ed. Barueri: Manole, 2011.
- BETTI, M. **Educação física e sociedade: a Educação Física na escola brasileira**. 3. ed. rev. Ijuí: Ed. Unijuí, 2020.
- BRASIL. Constituição (1937). República Federativa do Brasil. Brasília, DF: Senado Federal, 1937.
- BRASIL. Decreto nº 69.450, de 1.º de novembro de 1971. Regulamenta o artigo 22 da Lei n.º 4.024/61 e alínea c do artigo 40 da Lei n.º 5.540/68, que fixam as Diretrizes e Bases da Educação Nacional. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 3 nov. 1971.
- BRASIL. Lei n.º 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 23 dez. 1996.
- BRASIL. Secretaria de Direitos Humanos da Presidência da República. **Caderno de Educação em Direitos Humanos**. Educação em Direitos Humanos: Diretrizes Nacionais. Brasília: Coordenação Geral de Educação em SDH/PR, Direitos Humanos, Secretaria Nacional de Promoção e Defesa dos Direitos Humanos, 2013.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. 2017. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/>. Acesso em: 21 nov. 2022.
- BULWER, B. Sedentary lifestyles, physical activity and cardiovascular disease: from research to practice. **Critical Pathways in Cardiology**, v. 3, n. 4, p. 184-193, dez. 2004. DOI: [10.1097/01.hpc.0000146866.02137.ab](https://doi.org/10.1097/01.hpc.0000146866.02137.ab).
- CAMILO, F. C. *et al.* Abordagens pedagógicas da educação física: um estudo na educação infantil de Belo Horizonte. **EFDeportes Revista Digital**. Buenos Aires, v. 15, n. 146, jul. 2010. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd146/abordagens-pedagogicas-da-educacao-fisica.htm>>. Acessado em: 6 jul. 2023.
- CARDOSO, C. A.; FERREIRA, V. A.; BARBOSA, F. C. G. (Des)igualdade de acesso à educação em tempos de pandemia: uma análise do acesso às tecnologias e das alternativas de ensino remoto. **Revista Com Censo: Estudos Educacionais do Distrito Federal**, [S.l.], v. 7, n. 3, p. 38-46, ago. 2020. Disponível em: <<http://www.periodicos.se.df.gov.br/index.php/comcenso/article/view/929>>. Acesso em: 25 jun. 2022.

CARVALHO, J. P. X.; BARCELOS, M.; MARTINS, R. L. del R. Infraestrutura escolar e recursos materiais: desafios para a educação física contemporânea.

Humanidades & Inovação, [S.l.], v. 7, n. 10, p. 218-237, 2020. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/2917>. Acesso em: 25 jun. 2022.

CASAS, Alexandre Luzzi Las (Org.). **Marketing digital**. 1. ed. Barueri: Atlas, 2021.

CASTELLANI FILHO, L. **Educação física no Brasil**: a história que não se conta. 18. ed. Campinas: Papirus, 2010.

CERVO, A. L.; BERVIAN, P. A.; SILVA, R. da. **Metodologia científica**. 6. ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2007.

DANGELO, J. G.; FATTINI, C. A. **Anatomia humana básica**. São Paulo: Atheneu, 2011.

DAÓLIO, J. **Da cultura do corpo**. 7. ed. Campinas: Papirus, 2003.

DARIDO, S. Avaliação em educação física na escola. *In*: DARIDO, S.; RANGEL, I. **Educação física na escola**: implicações para a prática pedagógica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

DARIDO, S. C.; JUNIOR, O. M. de S. **Para ensinar educação física**: possibilidades de intervenção na escola. Rio de Janeiro: Papirus Editora, 2015.

EICHNER, A. S. *et al.* Contribuições da utilização de recursos didáticos na aprendizagem de estudantes do ensino médio. Disponível em: <https://www.ufsm.br/app/uploads/sites/342/2019/05/Anthony-Scapin-Eichner-CONTRIBUICOES-DA-UTILIZACAO...-1.pdf>. Acesso em: 22 jun. 2023.

FALCÃO, H. T.; BARRETO, M. A. M. Breve histórico da psicomotricidade. **Revista Eletrônica do Mestrado Profissional em Ensino de Ciências da Saúde e do Ambiente**, [S. l.], v. 2, n. 2, p. 84-96, agosto, 2009. DOI. <https://doi.org/10.22409/resa2009.v2i2.a21046>.

FERREIRA, H. J.; MIOTTO, K.; PEREIRA, J. C.; LOPES, J.; GONTIJO, K. Q.; PEREIRA, C. C.; KLEHM, R. B.; SANTOS, W. E. F. E A Educação física? narrativas de professores-pesquisadores sobre as aulas remotas em institutos federais. **Movimento**, [S. l.], v. 27, p. e27070, 2021. DOI:10.22456/1982-8918.117478. Disponível em: <<https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/117478>>. Acesso em: 5 jun. 2022.

FERREIRA, H. S.; NASCIMENTO, K. F. Abordagens da educação física escolar: conceitos, surgimento e possibilidades de aplicação na prática pedagógica. *In*: FERREIRA, H. S. (Org.) **Abordagens da educação física escolar**: da teoria a prática. Assembleia Legislativa do Estado do Ceará: EdUECE, 2019. cap.1, p. 11-30.

FERREIRA, H. S; SAMPAIO, J. J. C. Tendências e abordagens pedagógicas da Educação Física escolar e suas interfaces com a saúde. **EFDeportes**, Revista Digital. Buenos Aires -año 18 – n. 182 - julio 2013. Disponível em:

<https://www.efdeportes.com/efd182/tendencias-pedagogicas-da-educacao-fisica-escolar.htm>. Acesso em: 22 jun. 2023.

FERREIRA NETO, R. B. Infraestrutura escolar e educação física: tensões e conflitos. **Estudos em avaliação educacional**, v. 31, n. 76, p. 231-256, 2020. DOI: <https://doi.org/10.18222/eae.v0ix.6547>.

FINCK, S. C. M. **Educação física e esporte**: uma visão na escola pública. 1995. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba, 1995.

FREIRE, J. B. **Educação de corpo inteiro**: teoria e prática da educação física. 3. ed. São Paulo: Scipione, 1992.

GAIO, R.; GÓIS, A. A.; BATISTA, J. C. de F. (Orgs.) **A ginástica em questão**: corpo e movimento. São Paulo: Phorte, 2010.

GASPARIN, J. L.; PETENUCCI, M. C. Pedagogia histórico crítica: da teoria à prática no contexto escolar. **Dia a dia Educação**, [S. l.], v. 2, p. 2289-8, 2014. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/2289-8.pdf>. Acesso em: 22 jun. 2023.

GHIRALDELLI JUNIOR, P. **Educação física progressista**. 10. ed. São Paulo: Edições Loyola, 1991.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

GODOI, M.; KAWASHIMA, L. B.; GOMES, L. de A. “Temos que nos reinventar”: os professores e o ensino da educação física durante a pandemia de covid-19. **Dialogia**, [S. l.], n. 36, p. 86-101, set./dez. 2020. DOI: [10.5585/dialogia.n36.18659](https://doi.org/10.5585/dialogia.n36.18659).

GUEDES, D. P. Educação para a saúde mediante programas de educação física escolar. **Motriz Journal of Physical Education**, [S. l.], p. 10-15, 1999. DOI: <https://doi.org/10.5016/6619>.

GUIMARÃES, D.; IMPOLCETTO, F. M. Danças indígenas na educação física escolar: elaboração de material didático em formato de aplicativo. **Corpoconsciência**, [S. l.], v. 25, n. 2, p. 35-52, 2021. DOI: 10.51283/rc.v25i2.11735. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/1173>. Acesso em: 5 jun. 2022.

GUIMARÃES, R. O. A formação de professores frente à universalização do ensino e às reformas educacionais. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 8, n. 3, p. 2049–2060, 2022. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v8i3.4810>.

INCHAUSPE, R. M. **Mobilidade articular & flexibilidade**. 1. ed. Porto Alegre: Cinética, 2020.

JUSTO, S. M. O corpo para o capital: revisitando a história da educação física no Brasil. **Dialogia**, n. 14, p. 77–88, 2011. DOI: <https://doi.org/10.5585/dialogia.N14.2950>.

KEMP, S. Estatísticas e tendências do Instagram. **Datareportal**. 2023. Disponível em: <https://datareportal.com/essencial-instagram-stats?rq=instagram>. Acesso em: 15 jan. 2023.

KENSKI, Vani Moreira. **Educação e tecnologias: o novo ritmo da informação**. 7. ed. Campinas: Papyrus, 2010.

KENSKI, V. M. **Tecnologias e tempo docente**. Campinas: Papyrus, 2013.

KUNZ, E. **Transformação didático-pedagógica do esporte**. Ijuí: Unijuí, 1998.

LA TAILLE, Y. de; OLIVEIRA, M. K. de; DANTAS, H. de L. **Piaget, Vygotsky, Wallon: teorias psicogenéticas em discussão**. São Paulo: Summus, 1992.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. de A. **Fundamentos de metodologia científica**. 7. ed. rev. e ampl. São Paulo: Atlas, 2010.

LIMA, R. R. História da educação física: algumas pontuações. **Revista Eletrônica Pesquiseduca**, Santos, v. 7, n. 13, p. 246-257, jan.-jun. 2015. Disponível em: <https://periodicos.unisantos.br/pesquiseduca/article/view/199>. Acesso em: 5 jul. 2022.

MACEDO, R. M. Direito ou privilégio? desigualdades digitais, pandemia e os desafios de uma escola pública. **Estudos Históricos**, Rio de Janeiro, v. 34, n. 73, p. 262-280, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/eh/a/SGqJ6b5C4m44vh8R5hPV78m/?lang=pt>. Acesso em: 5 jul. 2022.

MACHADO, R. B.; FONSECA, D. G. da; MEDEIROS, F. M.; FERNANDES, N. Educação Física escolar em tempos de distanciamento social: panorama, desafios e enfrentamentos curriculares. **Movimento**, [S. l.], v. 26, p. e26081, 2020. DOI: 10.22456/1982-8918.106233. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/106233>. Acesso em: 5 jun. 2022.

MEDEIROS, M. F. O papel da afetividade na relação professor e aluno e suas implicações na aprendizagem. **Revista on line de Política e Gestão Educacional**, p. 1165-1178, 2017. DOI: <https://doi.org/10.22633/rpge.v21.n.esp2.2017>.

MORAES, L. L. M. de. **O impacto da infraestrutura e da escassez de materiais na prática pedagógica docente na Educação Física escolar**. 2019. 67 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Instituto de Educação Física e Desportos, Universidade Federal Fluminense, 2019.

NAHAS, M. V. Educação Física no ensino médio: educação para um estilo de vida ativo no terceiro milênio. **Seminário de Educação Física Escolar**, 1997. São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, 1997. p. 1720.

NAVARRO, R. T. **Os caminhos da educação física no Paraná: do currículo básico às diretrizes curriculares**. 200. 180 f. Dissertação (Mestrado em Educação), Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2007.

OLIVEIRA, M. S.; NUNOMURA, M. A produção histórica em ginástica e a constituição desse campo de conhecimento na atualidade. **Conexões**, v. 10, p. 80-97, 2012. DOI: <https://doi.org/10.20396/conex.v10i0.8637663>.

OLIVEIRA, V. M. de. **O que é educação física?** São Paulo: Brasiliense, 2011.

ONU Brasil. Organização das Nações Unidas do Brasil. **A agenda 2030**. 2015. Disponível em: <<https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>> Acesso em: 8 jul. 2023.

PATEL, V. P. P.; KRENKEL, S.; LARANGEIRA, E. C. **Psicomotricidade**. Indaial: Uniasselvi, 2012. Disponível em: <<https://www.uniasselvi.com.br/extranet/layout/request/trilha/materiais/livro/livro.php?codigo=10739>>. Acesso em: 15 fev. 2022.

PATRINHANI, G. F.; AMÉRICO, M. Mídia, cultura de paz e Educação Física escolar. **Revista Ibero- Americana de Estudos em Educação**, Araraquara, v. 15, n. 4, p. 1991–2005, 2020. DOI: 10.21723/riaee.v15i4.13581. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/iberoamericana/article/view/13581>. Acesso em: 27 jun. 2022.

QUIRINO, L. V. **Recursos didáticos: fundamentos de utilização**. 2011. 31 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Geografia). Universidade Estadual de Paraíba – UEPB, Campina Grande, 2011.

ROMANOWSKI, J. P.; ENS, R. T. As pesquisas denominadas do tipo "estado da arte" em educação. **Revista Diálogo Educacional**, Curitiba, v. 6, n. 19, p. 37-50, 2006. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/1891/189116275004.pdf>. Acesso em: 27 jun. 2022.

RAMOS, P. E. G. T.; MARTINS, A. de O. Reflexões sobre a rede social Instagram: do aplicativo à textualidade. **Revista de Literatura, Linguística, Educação e Artes**, Florianópolis, n. 2, p. 117-133, jul./dez., 2018. Disponível em: <<https://doi.org/10.5007/1807-9288.2018v14n2p117>>. Acesso em: 10 jan. 2024.

REBOLHO, M. C. T.; CASAROTTO, R. A.; JOÃO, S. M. A. Estratégias para o ensino de hábitos posturais em crianças: história em quadrinhos versus experiência prática. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 16, n. 1, p. 46-51, jan./mar. 2009. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1809-29502009000100009>.

REGO, M. C. **Vygostky: uma perspectiva histórico-cultural da educação**. 23. ed. Petropolis: Vozes, 2012.

ROMANELLI, O. de O. **História da educação no Brasil (1930/1973)**. 25. ed. Petrópolis: Vozes, 2001.

SAMPIERI, R. H.; COLLADO, C. F.; LUCIO, M. del P. B. **Metodologia de pesquisa**. 5. ed. Porto Alegre: Penso, 2013.

SANTOS, R. O. **Redes sociais digitais na educação brasileira: seus perigos e suas possibilidades.** São Paulo: Artesanato Educacional, 2022.

SAVIANI, D. **Pedagogia Histórico-crítica: primeiras aproximações.** 8. ed. Campinas: Autores associados, 2003.

SCHIMITT, J. W.; NUNES, R.; FLORES, L. F.; MENDES, J. C.; TABORDA, D. dos S.; OLIVOTO, R. R. Câimbra: uma análise com base nos conceitos de fisiologia e biofísica. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v. 15, n. 03, p. 35-42, 2016. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Douglas-Dos-Santos-Taborda/publication/309592884_CAIMBRA_UMA_ANALISE_COM_BASE_NOS_CONCEITOS_DE_FISIOLOGIA_E_BIOFISICA_CRAMP_AN_ANALYSIS_BASED_ON_PHYSIOLOGY_OF_CONCEPTS_AND_BIOPHYSICS/links/58190bbf08aee7cdc685e5bb/CAIMBRA-UMA-ANALISE-COM-BASE-NOS-CONCEITOS-DE-FISIOLOGIA-E-BIOFISICA-CRAMP-AN-ANALYSIS-BASED-ON-PHYSIOLOGY-OF-CONCEPTS-AND-BIOPHYSICS.pdf. Acesso em: 22 jun. 2023.

SCHNEIDER, W.; SPRING, H.; TRISCHLER, T. **Mobilidade: teoria e prática.** São Paulo: Santos, 1995.

SILVA FILHO, S. E.; SOUZA, J. L.; SOUSA, I. A. Realidades da Educação Física escolar: infraestrutura e desafios na atuação profissional. **Anais VI CONEDU.** Campina Grande: Realize Editora, 2019.

SOARES, C. L. **Educação física: raízes européias e Brasil.** 4. ed. Campinas: Autores Associados, 2007.

SOARES *et al.* **Metodologia do ensino de educação física.** São Paulo: Cortez, 1992.

SOUZA, E. P. M. **Ginástica geral: uma área do conhecimento da educação física.** 1997. Tese de Doutorado. [sn].

STOLTZ, T. **As perspectivas construtivista e histórico-cultural na educação escolar.** Curitiba: Intersaberes, 2012.

TANI, G. *et al.* **Educação física escolar: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista.** São Paulo: Editora Pedagógica e Universitária; Editora da Universidade de São Paulo, 1988.

TANI, G. Abordagem desenvolvimentista: 20 anos depois. **Revista da Educação Física UEM**, Maringá, v. 19, n. 3, p. 313-331, jul./set. 2008. DOI: 10.4025/reveducfis.v19i3.5022.

TORTORA, G. J.; DERRICKSON, B. **Corpo humano: fundamentos de anatomia e fisiologia.** 10. ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2017.

TREVISAN, K. I.; GONZÁLEZ, F. J.; BORGES, R. M. Histórias em quadrinhos como recurso metodológico: uma possibilidade nas aulas de Educação Física.

Movimento, [S. l.], v. 26, p. e26090, 2020. DOI: 10.22456/1982-8918.105484.

Disponível em:

<https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/105484>. Acesso em: 5 jun. 2022.

VIGOTSKY, L. S.; LURIA, A. R.; LEONTIEV, A. N. **Linguagem, desenvolvimento e aprendizagem**. 15. ed. São Paulo: Ícone, 2017.

VIGOTSKY, L. S. **Pensamento e linguagem**. São Paulo: Martins Fontes, 2008.

XAVIER, A. M. F. *et al.* **A importância dos recursos metodológicos utilizados pelos professores nas aulas de literatura no ensino médio**. 2017. Universidade Estadual Vale do Acaraú – UVA. Disponível em:

<<https://www.webartigos.com/artigos/a-importancia-dos-recursos-metodologicos-utilizados-pelos-professores-nas-aulas-de-literatura-no-ensino-medio/150021>>.

Acessado em: 15 nov. 2022.

ZILIO, A. **Treinamento físico: terminologia**. Ed. da Ulbra, 1994.