


EDUCAÇÃO PARA O LAZER E PROMOÇÃO DA SAÚDE POR MEIO DA GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO: REFLEXÃO METODOLÓGICA DE UMA INTERVENÇÃO DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19

Recebido em: 08/01/2021

Aprovado em: 01/10/2021

Licença: 

*Wagner Luiz Testa*¹

Prefeitura de Balneário Camboriú
Balneário Camboriú – SC – Brasil

RESUMO: O Objetivo deste trabalho foi realizar uma reflexão metodológica sobre a intervenção que utilizou o ensino da Ginástica de Condicionamento Físico (GCF) durante a Pandemia do Covid-19 por meio das Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC). A finalidade foi de contribuir com a promoção da saúde e qualidade de vida (QV) durante o lazer ativo dos educandos. Trata-se de um estudo de natureza qualitativa, com característica descritiva, classificada como relato de experiência. O relato é sobre aplicação de uma metodologia de ensino Remoto Emergencial (ERE) utilizando os recursos das TIC, no ensino da GCF. A pesquisa foi realizada em três etapas: Revisão bibliográfica; Produção do material didático sobre GCF; Intervenção pedagógica em ERE. As ferramentas de ensino utilizadas neste estudo foram: Google Classroom; Google Meet e WhatsApp. Elas se mostraram adequadas para o processo de ensino da GCF em formato de ERE.

PALAVRAS-CHAVE: Atividades de lazer. Ginástica de condicionamento físico. Tecnologias da informação e comunicação.

LEISURE EDUCATION AND HEALTH PROMOTION THROUGH PHYSICAL CONDITIONING GYMNASTICS: METHODOLOGICAL REFLECTION OF AN INTERVENTION DURING THE COVID-19 PANDEMIC

ABSTRACT: The objective of this work was to carry out a methodological reflection on the intervention that used the teaching of Physical Conditioning Gymnastics (GCF) during the Covid-19 Pandemic through Information and Communication Technologies (ICT). The purpose was to contribute to the promotion of health and quality of life (QL) during the students' active leisure. This is a qualitative study, with a descriptive characteristic, classified as an experience report. The report is about the application of an Emergency Remote Teaching (ERE) methodology using ICT resources, mainly Google Classroom in the teaching of Gymnastics. The research was carried out in three

¹ Mestre em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC. Pesquisador colaborador do Programa de Pós-Graduação da UFSC e da Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC. Professor efetivo da Prefeitura de Balneário Camboriú – SC.

stages: Literature review; Production of teaching material on GCF; Pedagogical intervention in ERE. The teaching tools used in this study were: Google Classroom; Google Meet and WhatsApp. They proved to be suitable for the GCF teaching process during social isolation.

KEYWORDS: Leisure activities. Physical fitness gymnastics. Information and communication Technologies.

Introdução

O lazer é considerado um fenômeno de grande importância para a emancipação humana e cidadania, representado fortemente como uma ferramenta na promoção da saúde. Ele tem uma grande associação nas estratégias para promoção da saúde e qualidade de vida (QV) das pessoas em todas as etapas da vida, é o chamado lazer ativo (NAHAS, 2004).

Os estudos demonstram a existência da associação entre o lazer no contexto da promoção da saúde e QV das pessoas, que de alguma forma são influenciadas e educadas para vivenciarem as inúmeras possibilidades culturais de lazer que existem nas sociedades industrializadas (NAHAS, 2010).

A prática da atividade física durante os momentos de lazer proporciona elementos de prazer para os indivíduos. Nesse sentido, relacionando a QV com o lazer, esses elementos prazerosos podem contribuir para a melhoria da motivação, da satisfação pessoal e social, e consequentemente contribuindo para uma melhor QV (GÁSPARI; SCHWARTZ, 2001).

A Educação Física Escolar (EFE), de alguma forma, pode intervir nessa relação para que as pessoas se tornem autônomas em multiplicar as formas de “associação entre o campo do lazer e o campo da saúde, especialmente na promoção de saúde e nas formas de cuidado e prevenção primária” (BATISTA; RIBEIRO; NUNES JÚNIOR, 2012, p. 7-8).

A escola, especificamente a EFE, representa um papel importante na capacitação dos educandos para melhoria da saúde e QV. Nesse aspecto, a EFE por meio da inserção da atividade física (AF) na escola, tem o objetivo de abordar as atividades da cultura corporal de movimento, contribuindo de forma substancial para a melhoria dos indicadores de saúde da sociedade (FERREIRA; OLIVEIRA; SAMPAIO, 2013).

A educação para a saúde realizada nas aulas de EFE é fundamental no estímulo para o desenvolvimento de uma autonomia crítica e emancipada no exercício de direitos e deveres, capazes de criar atitudes saudáveis de controle das suas condições de saúde e QV (MARQUES *et al.*, 2012).

O fato que preocupa é o aumento significativo nas doenças chamadas de hipocinéticas entre crianças e adolescentes, as quais representam prejuízos causados pelo sedentarismo (NAHAS, 2004). Nesse contexto é evidente que a EFE é capaz de influenciar na melhoria dos níveis da aptidão física relacionada à saúde e conseqüentemente em um estilo de vida mais ativo, principalmente no tempo de lazer (CARDOSO *et al.*, 2014).

O tempo livre em que as crianças e adolescentes possuem deve ser utilizado, principalmente, para a prática de AF prazerosas. Contudo, essa população está ocupando seu tempo livre em outras atividades: exercícios físicos praticados em casa, cursos de idiomas, computação, jogos eletrônicos, televisão. Além disso, o tempo que estas crianças gastam no percurso de uma atividade à outra, reduz ainda mais o tempo que elas têm para brincar livremente (TOLOCKA *et al.*, 2009).

Segundo Marcellino (1998, p. 17): “A disponibilidade de tempo significa possibilidade de opção pela atividade ou pelo ócio”. O que defendemos neste trabalho é a utilização do tempo livre para o “lazer ativo” (NAHAS, 2004) por meio das manifestações da cultura corporal aprendidas na EFE (CASTELLANI *et al.*, 2014).

A questão da má utilização do tempo de lazer provavelmente tenha se agravado no início de 2020 com a Pandemia do Covid-19, fato que fez com que essa população ficasse em isolamento social, as escolas e espaços públicos fechados, influenciando de certa forma nos níveis de AF, tornando os educandos ainda mais sedentários. Enfim, a Pandemia do Covid-19 provocou mudanças no sistema educacional brasileiro levando as instituições escolares aderirem ao Ensino Remoto Emergencial (ERE).

A modalidade de ERE foi a alternativa mais viável que possibilitasse de alguma maneira a manutenção das atividades educacionais durante a Pandemia do Covid-19. Uma forma de ensino que se dá no formato a distância, ou melhor conceituando, “de forma remota” (BEHAR, 2020).

Então, dentro do contexto da pandemia não poderíamos visualizar outro formato para as atividades de ensino fora do espaço físico da escola, do que o ERE. Ele inclui a mediação por meio das TIC. O termo “remoto” se refere ao distanciamento espacial e geográfico em que os sujeitos do processo se envolvem. Além disso, em relação ao sentido de ser emergencial, refere-se ao fato de que, do dia para noite, toda realidade contextual de ensino no Brasil teve que sofrer novos planos e ações educativas para introduzir o modelo híbrido de organização curricular (BEHAR, 2020).

Para a implementação do ERE foi necessário utilizar as bases teóricas e os recursos práticos da Educação a Distância (EaD). No entanto, é importante ressaltar que o ERE e a EAD não se confundem uma com a outra. A EaD possui significados abrangentes, porque implica não somente no uso de sistemas online, mas também analógicos, como materiais impressos. O significado propriamente dito da EaD é encontrado de forma clara no parágrafo 1º do Decreto nº 9057/2017:

Considera-se educação a distância a modalidade educacional na qual a mediação didático-pedagógica nos processos de ensino e aprendizagem ocorra com a utilização de meios e tecnologias de informação e comunicação, com pessoal qualificado, com políticas de acesso, com acompanhamento e avaliação compatíveis, entre outros, e desenvolva atividades educativas por

estudantes e profissionais da educação que estejam em lugares e tempos diversos (BRASIL, 2017).

Além disso, a Associação Brasileira de EaD, reforça que ela é: “uma modalidade de educação em que as atividades de ensino-aprendizagem são desenvolvidas, na maioria dos casos, exclusivamente, sem que os alunos e professores estejam presentes no mesmo lugar à mesma hora” (ABED, 2008).

De fato, existe grande diferença entre EaD e ERE, isso pelo seu uso emergencial que propõe usos e apropriações das tecnologias em circunstâncias específicas de atendimento onde outrora existia regularmente na educação presencial. A ERE é uma mudança temporária da entrega de conteúdos curriculares para uma forma de oferta alternativa, devido à situação da crise sanitária. Ela é um princípio importante para manter o vínculo entre estudantes, professores e demais profissionais da Educação (HODGES *et al.*, 2020 *apud* ARRUDA, 2020).

Diante dessa realidade da utilização em massa do ERE por meio dos recursos da EAD, é que entram em evidência, as chamadas Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC). As TIC surgem como uma ferramenta poderosa para suprir essa limitação no ensino da EFE, atualmente. Elas podem ser compreendidas como ferramentas utilizadas para adquirir informações e para se comunicar, por meio de extensos arranjos tecnológicos e de sistemas digitais de funcionamento. E, além disso, como um agrupamento de ferramentas tecnológicas que, gradativamente, integram o cotidiano da humanidade (BIANCHI; PIRES, 2010).

Diante dessa realidade de Pandemia é que ampliamos a importância do contexto da promoção da saúde pela EFE por meio da educação para o lazer (MARCELLINO, 2004). O objetivo desse processo educativo é ajudar os estudantes em seus diversos níveis a alcançarem uma QV satisfatória através do tempo de lazer. É por meio do desenvolvimento de valores, atitudes, conhecimentos e aptidões de lazer que por

consequência teremos os níveis consideráveis no desenvolvimento pessoal, social, físico, emocional e intelectual (WORD LEISURE RECREATION AND ASSOCIATION, 1993).

Partindo do pressuposto de que a QV é um aspecto fundamental para possuímos níveis adequados de saúde, a Organização Mundial da Saúde considera o conceito de QV amplo, pois abrange e inter-relaciona o meio ambiente com aspectos físicos, psicológicos, nível de independência, relações sociais e crenças pessoais. Dessa forma, QV pode ser entendida como a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (THE WHOQOL GROUP, 1995).

Nesse sentido, a educação para o lazer teria como finalidade: “a formação do indivíduo para que viva o seu tempo disponível da forma mais positiva, sendo um processo de desenvolvimento total através do qual um indivíduo amplia o conhecimento de si próprio, do lazer e das relações do lazer com a vida” (MARCELLINO, 2004, p. 56).

É importante destacar que a EFE oferece uma série de possibilidades para enriquecer a experiência das crianças e adolescentes em relação ao universo da cultura corporal. Nesse universo temos a Ginástica de Condicionamento Físico (GCF) que transita no contexto do lazer e saúde: “vivência, a experiência efetiva das práticas corporais oportuniza aos alunos participar, de forma autônoma, em contextos de lazer e saúde” (BRASIL, 2017, p. 213).

Antes da Pandemia do Covid-19, já era conhecida a utilização das TIC como recursos pedagógicos auxiliares do processo de ensino e aprendizagem dos alunos em relação aos conteúdos desenvolvidos em sala de aula presencial ou no chamado ensino híbrido (MORAN, 2015). Especificamente na área da EFE, foram feitos vários estudos

com diferentes propostas e perspectivas investigativas, onde as TIC foram utilizadas como recurso didático ou instrumento para a organização e administração educativa (FARIAS, 2018; SOARES, 2017).

A Pandemia do Covid-19 mudou o estilo de vida da sociedade repentinamente. Nos obrigou a ficar em isolamento social, com aulas presenciais suspensas e vivendo uma nova fase para EFE, com aulas em sistema de ERE por meio da EaD através dos recursos das TIC, nos colocamos em meio a uma realidade limitada e nos questionamos: como ensinar EFE no ensino fundamental nessa situação? Quais conteúdos da cultura corporal de movimento podemos ensinar nesse formato de ensino em EaD? Qual a realidade dos alunos? Será que eles possuem algum espaço em suas casas para realizar atividades práticas com movimento corporal? Será que vamos nos limitar apenas a trabalhos teóricos, a dimensão conceitual dos conteúdos?

O uso dos recursos da EaD como práticas pedagógicas virtuais é um desafio para os profissionais da educação, principalmente para os de EFE, pois não possuem seu principal ambiente de trabalho para explorar o ensino dos conteúdos de forma ampla, por exemplo a quadra da escola ou outros ambientes que proporcionem o movimento corporal. A exploração dos movimentos corporais assim como a socialização por parte dos alunos ficou limitada nos ambientes virtuais de aprendizagem (AVA).

Diante desses questionamentos pensamos então trabalhar no desenvolvimento da “educação para o lazer ativo” durante a Pandemia, por meio de AF que os alunos pudessem realizar em espaços reduzidos e, que ao mesmo tempo, promovessem algum ganho na saúde e QV dos mesmos neste momento crítico. Dentro dessas AF está a modalidade de GCF, que foi desenvolvida em um processo de ensino-aprendizagem apoiado pelos recursos das TIC. Enfim, para realizar a prática da GCF não é necessário muito espaço e ela tem efeito direto na saúde e QV (ACSM, 2019).

Além disso, a partir do 6º ano, está previsto que “os estudantes possam ter acesso a um conhecimento mais aprofundado de algumas das práticas corporais, como também sua realização em contextos de lazer e saúde, dentro e fora da escola” (BRASIL, 2017, p.231).

Diante do contexto exposto anteriormente, temos como objetivo deste trabalho realizar uma reflexão metodológica sobre uma intervenção que utilizou o ensino da Ginástica de Condicionamento Físico (GCF) durante a Pandemia do Covid-19 por meio das Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC). A finalidade do estudo foi de contribuir com a promoção da saúde e qualidade de vida durante o lazer ativo dos educandos em momento de isolamento social.

Método

Caracterização da Pesquisa

Trata-se de um estudo de natureza qualitativa, com característica descritiva, classificada como relato de experiência (GIL, 2008). O relato é sobre aplicação de uma metodologia de ensino totalmente na modalidade EaD para os anos finais do ensino fundamental, sétimo ano dos anos finais, durante a Pandemia do Covid-19. Essa metodologia foi estruturada e utilizada pelo próprio pesquisador durante o desenvolvimento de suas aulas online.

Design da Pesquisa

Esta pesquisa foi realizada em três etapas: 1) Revisão bibliográfica 2) Produção do material didático sobre “Educação para o Lazer e Promoção da Saúde por meio da GCF” que foi desenvolvido para utilização nas aulas em EaD; 3) Intervenção pedagógica propriamente dita em EaD.

Para realização da intervenção pedagógica foram realizadas dezoito aulas em relação ao tema, durante nove semanas, conforme consta no Quadro 2. Essas aulas tiveram momentos síncronos e assíncronos. O professor utilizou vários recursos no desenvolvimento das aulas, dentre eles os do Google Meet para realizar as orientações aos alunos nas realizações dos exercícios práticos da GCF.

Além disso, é importante destacar que todos os alunos que participaram do estudo tiveram acesso a computador, celular e internet.

Campo de Investigação

A pesquisa foi realizada em uma escola da rede pública municipal de Educação Básica, de nível fundamental de Balneário Camboriú - SC. A escolha por esse universo de investigação se deu por ser o local de trabalho efetivo do pesquisador em questão. Esta escola possui uma média de 140 alunos, com turmas pequenas, na média de 15 alunos. Nos anos finais do ensino fundamental a escola constava, no momento da pesquisa, com uma média de 70 alunos. As aulas deste relato metodológico foram aplicadas na turma do sétimo ano dos anos finais do ensino fundamental, com um total de 18 alunos com média de 12 anos de idade.

Aspectos Éticos

Diante das especificidades do presente estudo, não existiu a necessidade do encaminhamento do projeto para apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos, pois o foco da pesquisa está em relatar os detalhes da metodologia utilizada no estudo, dos procedimentos pedagógicos em formato de EaD para o ensino fundamental. Desta forma, não envolveu a coleta de dados em Seres Humanos, não visa

a apresentação de resultados e discussão de dados que tenham alguma associação com os alunos da escola.

Resultados e Discussão: Relato de Experiência

Primeira Etapa: Revisão Bibliográfica

O objetivo dessa etapa foi buscar uma fundamentação teórica maior dos assuntos que envolvessem Educação para o Lazer, Lazer Ativo na Promoção da Saúde e QV, as TIC e GCF, para dar base para realização de um trabalho mais sólido e fidedigno.

Educação para o Lazer

O lazer é um direito social de todos os cidadãos brasileiros, garantido na Constituição de 1988 (BRASIL, 1988). Além disso, esse direito é assegurado em constituições estaduais e leis orgânicas de municípios. No entanto, existe um desconhecimento pela grande maioria desse direito tão importante. De certa forma fica evidenciado um grau de alienação e demonstra que as pessoas estão preocupadas com seu mundo esquecendo-se do mundo em que fazem parte (MARCELLINO; FERREIRA, 2007).

A principal meta da educação para o Lazer é a melhoria da qualidade de vida dos estudantes. Nesse processo, a escola é a principal instituição social que tem a responsabilidade de capacitar os futuros cidadãos para atingir esse objetivo por meio das suas práticas educativas. (WORD LEISURE RECREATION AND ASSOCIATION, 1993).

A educação para o lazer deve ser desenvolvida de forma interdisciplinar por todas as disciplinas que compõem o currículo. Contudo, atualmente percebemos que

EFE tem uma associação maior com tema em questão por meio das práticas da cultura corporal de movimento (BRACHT, 2003).

Em relação para a educação para o Lazer, Requixa (1979, p. 21) afirma que: “a educação é um grande veículo para o desenvolvimento, e o lazer, um excelente e suave instrumento para impulsionar o indivíduo a desenvolver-se, a aperfeiçoar-se, a ampliar os seus interesses”.

Formar uma pessoa para que ela aproveite o seu tempo livre de forma positiva. Esse é o principal objetivo da educação para o lazer, ou a educação para o tempo livre. A educação para o lazer deve ser um processo integral da vida diária da escola, no sentido de que é necessário ensinar o lazer ativo (MARQUES, 1998).

Em relação ao conceito de lazer, Dumazadier (1973) propõe que é:

Um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se, de livre vontade, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se, ou ainda, para desenvolver sua formação desinteressada, sua participação social voluntária, ou sua livre capacidade criadora, após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais (p.32).

Requixa (1980, p. 35) entende que lazer é: “ uma ocupação não obrigatória, de livre escolha do indivíduo da qual vive e cujos valores propiciam condições de recuperação psicossomática e de desenvolvimento pessoal e social”.

Quando Marcellino (2004, p. 20) sintetiza sua definição, ele afirma que lazer é a: “cultura vivenciada no tempo disponível”. Para Marcellino o lazer é uma escolha individual praticada no tempo disponível de forma totalmente desinteressada. Segundo ele, a única busca nessa vivência é a satisfação, somente a satisfação e nada mais. Como consequência dessa prática desinteressada no tempo livre, realizada também de forma contemplativa, podem ocorrer determinados efeitos, como: descanso físico e mental, divertimento, desenvolvimento da personalidade e da sociabilidade (MARCELLINO, 2004).

Os conteúdos das atividades de lazer podem ser altamente educativas. E acima de tudo, também a forma como elas são desenvolvidas estimulam várias possibilidades educativas, pois agregam a questão do lúdico. A denúncia da “realidade”, deixa clara a contradição entre obrigação e lazer (MARCELLINO, 2000).

Lazer Ativo na Promoção da Saúde e QV

O lazer ativo é aquele em que a pessoa pratica a AF no tempo livre com objetivo da melhoria da saúde e promoção da QV. Se caracteriza como um estilo de vida em que a AF é valorizada e integrada na vida diária, com ênfase no tempo de lazer. Isso é reconhecidamente um importante fator de proteção em relação as doenças crônicas não transmissíveis e elemento chave na promoção da QV (NAHAS *et al.*, 2010).

A adoção de comportamentos ativos durante o tempo livre nos momentos de lazer está associada a melhora da saúde e conseqüentemente da QV. Possuir um estilo de vida ativo durante os momentos de lazer nos remete ao conceito de “lazer ativo”. Desse modo, em tempos em que os hábitos de vida das pessoas estão cada vez mais associados as comodidades que a vida moderna nos traz, surge uma certa preocupação no sentido do aumento do sedentarismo. Nesse contexto é que o lazer ativo ganha destaque para promover o aumento nos níveis de atividade física (GUEDES *et al.*, 2001; NAHAS *et al.*, 2010).

A questão do sedentarismo e dos baixos níveis de atividade física estão, também, cada vez mais presentes no universo das crianças e dos adolescentes. Esse problema está relacionado ao uso prolongado da TV e do vídeo game nos momentos de Lazer. Nisso, cria-se a necessidade em estimular o aumento dos níveis de atividade física dessa população por meio do “lazer ativo” (GUEDES *et al.*, 2001; NAHAS *et al.*, 2010).

Diante disso, surge a crítica ao “lazer passivo”, de que seja algo ruim. Contudo, isso seria a realização de uma má interpretação do termo “lazer passivo”; o qual pelo contrário, propicia várias possibilidades de desenvolvimento pessoal. A discussão não é apontar qual a melhor maneira de se utilizar o tempo livre como forma de lazer, mas sim destacar a importância do “lazer ativo” nos contextos da promoção da QV e da saúde (PIMENTEL, 2012).

No entanto, é importante destacar que não estamos querendo dizer que momentos de ócio criativo durante o lazer estejam condenados, ou de outra forma que o “lazer passivo” seja visto como sinônimo de doença. É evidente que momentos de relaxamento durante o tempo de lazer traz vários benefícios ao desenvolvimento do ser humano até em nível de saúde e QV. Então, de forma alguma estamos criminalizando o “lazer passivo”, mas, por outro lado, incentivando o aumento dos níveis de atividade física durante o “lazer ativo” (PIMENTEL, 2012).

Ou também, “tanto a saúde, quanto o lazer são vistos a partir de modelos ideais e estão associados a padrões de corpo e de comportamento. O que estiver fora desses padrões é necessário que seja corrigido” (DE SOUZA MENDES 2014, p.4).

Além disso, é desafiante a fundamentação de elementos que contribuam com a construção de projetos e ideias que associem o Lazer e a Saúde, no sentido de caminhar na contramão da disciplinarização dos corpos (DE SOUZA MENDES, 2014, p.4). Então, nessa mesma lógica é, também, muito difícil de estimular a prática do “Lazer ativo” sem de alguma forma tratar o “Lazer passivo” como algo ruim. É importante esclarecer que existem várias formas de se expressar durante o tempo de livre, que vai do interesse de cada indivíduo, e dentre elas está o “Lazer ativo” ao qual utilizamos para o desenvolvimento dessa intervenção com a GCF.

Tecnologias da Informação e Comunicação

A influência das TIC na sociedade atual é muito grande, elas atingem: o social, a cultura, a política. Este contexto de ampliação e inserção das TIC na sociedade criou novas formas de comunicação, trabalho, transporte, lazer, relações interpessoais e inclusive na educação. Nisso, surgem novas formas de vida, onde as pessoas estão conectadas em rede grande parte do tempo, formando comunidades virtuais (SANTAELLA, 2013).

Esse contexto é o que podemos chamar de revolução tecnológica: ela não introduz na sociedade apenas máquinas, mas, segundo Martin-Barbero (2014), “um novo modo de relação entre os processos simbólicos”. Isso reflete nos aspectos culturais de uma sociedade e nos direciona para mudanças estruturais (MARTIN-BARBERO, 2014).

Então, no contexto educacional, muitas formas de ensinar na “era digital” não se justificam mais. Existe a vontade de ofertar uma educação de qualidade alinhada com as transformações provocadas pelas TIC. Mas é necessário a criação de novos meios de ensino para a escola (MORAN, 2015).

A escola precisa capacitar os educandos para usar as TIC, saber realizar uma leitura crítica desse contexto digital, principalmente a linguagem da mídia. Seria alfabetizar os alunos para comunicação: “Educação para cultura audiovisual e digital” (MARTIN-BARBERO, 2014). Formar um educando ativo, com autonomia e socialmente inserido em novos processos de ensino aprendizagem que estão em redes e vão além das paredes da escola (SIBILIA, 2012).

A grande questão é que a escola deixou de ser o único lugar de legitimação do saber (SANTAELLA, 2013). Vivemos num “ecossistema educativo”: “as redes possibilitam a aprendizagem em qualquer tempo e espaço. Diante disso, é preciso que

escola se aproprie de novos processos de ensino aprendizagem que vão além do ambiente escolar” (MARTIN-BARBERO, 2014).

Dessa forma, como o aluno possui a capacidade de aprender além das paredes da escola (SIBILIA, 2012), é essencial capacitá-lo com ferramentas para ele dar continuidade na sua aprendizagem, então ensiná-lo a “aprender a aprender” é uma das questões pertinentes na era digital. É preciso desenvolver competências e não apenas formar reprodutores de modelos já estabelecidos. Formar cidadãos com valores, virtudes, com capacidade de gerenciar suas emoções e pensamentos. A escola precisa avançar pedagogicamente e para isso precisamos da experiência, da prática, a teoria não é suficiente (GÓMEZ, 2015).

O uso das TIC na educação pode exercer um papel importante nas práticas pedagógicas, não como substitutas ou simplificadoras das atividades que envolvem o ensino e a aprendizagem, mas como instrumentos potencializadores do processo educativo. As TIC vêm para somar com os processos de ensino atuais. Diante da metamorfose que vivemos atualmente é inevitável incorporá-las ao contexto escolar (SANTAELLA, 2013).

A orientação desse trabalho parte da ideia de que o conhecimento não é produzido somente nos espaços escolares, mas extrapola os limites físicos de tempo e espaços, comportando diferentes ambientes e formas de aprendizagem (SIBILIA, 2012). Por exemplo: as TIC por meio das redes e dos dispositivos móveis (SANTAELLA, 2013).

Ginástica de Condicionamento Físico

A EFE é uma das disciplinas mais importantes do currículo escolar em todas as etapas da educação formal. Ela engloba as manifestações da cultura corporal como os

esportes, ginásticas, lutas ou danças. Dessa forma todas as manifestações da nossa cultura que tem associações ao movimento corporal fazem parte dos conteúdos da EFE que são chamados de maneira ampla de conteúdos da cultura corporal de movimento (CASTELLANI *et al.*, 2014; DARIDO *et al.*, 2001).

A ginástica de modo geral é um bom exemplo da manifestação da Cultura Corporal, que é uma forma de exercitação que envolve a combinação de movimentos, formas e ritmos. Essa prática traz experiências importantes para seus praticantes (CASTELLANI *et al.*, 2014).

Se observarmos a trajetória histórica da ginástica ela assumiu em diferentes momentos diversos formatos e finalidades que refletem, na atualidade, em um amplo conjunto de tipos e modalidades, compondo uma variedade de campos de atuação e demonstrando um componente importante da cultura corporal de movimento (PAOLIELLO, 2008).

O problema é que desde o seu surgimento, as academias de ginásticas têm incorporado na sua essência a valorização do culto ao corpo, colocando estética e contornos físicos como preocupações de primeira ordem. Depois da musculação, uma série de modalidades de GCF surgiram com objetivo de modelar o corpo, refletindo a busca por um modelo de corpo idealizado no imaginário coletivo, representando uma espécie de visibilidade e prestígio social por possuírem corpos em certos padrões (BARROS, 2001).

Apesar de todo apelo social pela prática da AF associada as questões da saúde e QV, a grande mídia ainda prioriza a mensagem e o modismo do culto ao corpo. E uma grande questão é que cada vez mais cedo essas novas manifestações da cultura corporal de movimento, representada pelas GCF, estão entrando na vida dos adolescentes (OLIVEIRA, 2013).

A EFE precisa tratar desse paradoxo, trazendo para o interior das aulas de EFE esses conteúdos da Cultura de Movimento, no caso deste estudo as GCF que possuem relação direta com a problemática desses fenômenos estéticos envolvendo o corpo e sua materialidade. A EFE escolar precisa urgentemente estudar esse conteúdo (OLIVEIRA, 2013) e ao mesmo tempo capacitar os educandos para analisar o discurso da mídia. (BELLONI; BÉVORT, 2019).

A GCF foi criada na Grécia Antiga, nessa época ela tinha um formato e um protocolo a ser seguido a partir dos exercícios que os soldados praticavam. Atualmente esse tipo de ginástica não competitiva é procurado para dar formas ao corpo, condicionamento físico, saúde e QV (BRASIL, 2001).

De certa forma todas as modalidades de AF sistematizadas que tenham como objetivo a melhora do condicionamento físico, especificamente na melhora das capacidades físicas como a força, a flexibilidade, a resistência aeróbica faz parte do universo da GCF. Então temos diversos tipos, como: as Ginásticas Aeróbica e Localizada, Musculação, Jump, Spinning, Alongamento, Step, Hidroginástica e outras (SÃO PAULO, 2008).

Além disso, a GCF não engloba somente as modalidades praticadas na academia, mas qualquer forma de exercício utilizando acessórios ou o próprio peso do corpo, mas que de certa forma estimule as capacidades físicas citadas anteriormente (DARIDO; RANGEL, 2005).

A nova BNCC propõe várias modalidades de ginásticas, diferentes das ginásticas tradicionais que conhecemos nos currículos escolares da EFE. Fato que ao passo que surgirem no meio social ou na cultura popular novas manifestações da cultura corporal de movimento, elas devem ser incorporadas aos currículos escolares. Na unidade

temática Ginásticas são propostas práticas como: ginástica geral; ginásticas de conscientização corporal e GCF que é o caso dessa pesquisa.

As GCF 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 (BRASIL, 2017, p.217).

Diante do conceito de GCF apresentado pela BNCC, entendemos que várias modalidades de ginásticas praticadas atualmente nas academias se enquadram no universo das GCF, como: pilates; yoga; treinamento funcional; musculação; crossfit, são algum dos exemplos que devem ser trabalhadas nas aulas de EFE afim de capacitar os futuros cidadãos.

É importante destacar que o tanto o pilates como o yoga que são consideradas ginásticas de conscientização corporal e são também GCF justamente pelo fato da sua prática refletir em melhora de todos os componentes da aptidão física relacionada a saúde, mais especificamente a força e a flexibilidade (ACSM, 2019).

Conforme consta na BNCC (BRASIL, 2017, p.213):

Há três elementos fundamentais comuns às práticas corporais: movimento corporal como elemento essencial; organização interna (de maior ou menor grau), pautada por uma lógica específica; e produto cultural vinculado com o lazer ou com o cuidado com o corpo e a saúde.

Depois de entender todos esses conceitos apresentados anteriormente, situamos esse trabalho na área da educação para o lazer e da promoção da saúde por meio da GCF em formato de EaD. A ideia é que os educandos utilizassem parte do seu tempo livre para a prática da AF em suas casas e a modalidade que entendemos ser a ideal para essa realidade de confinamento é a GCF. Isso pelo fato das características da sua prática: não necessita de muito espaço e nem de materiais, pode ser realizada individualmente no

horário que aluno achar conveniente a realização da sua prática e logicamente pelos benefícios que a mesma proporciona para a saúde (ACSM, 2019).

Segunda Etapa: Produção do Material Didático

Esse segundo momento foi caracterizado pelo levantamento de dados acerca do que seria importante ensinar sobre o conteúdo de GCF contextualizado com o campo do Lazer e da Promoção da Saúde nos anos finais do ensino fundamental, especificamente para o sétimo ano com base nas Competências específicas de Educação Física para o Ensino Fundamental que diz: “Usufruir das práticas corporais de forma autônoma para potencializar o envolvimento em contextos de lazer, ampliar as redes de sociabilidade e a promoção da saúde” (BRASIL, 2017, p.223), conforme apresentado no Quadro 1. Para isso foi utilizado a análise documental (GIL, 2008).

Desse modo, diante da relevância do documento educacional que temos em questão, tivemos como norte a nova Base Nacional Comum Curricular (BNCC) (BRASIL, 2017). A proposta da BNCC foi analisada estudada e adaptada para a realidade da EaD. No Quadro 1 são apresentados os resultados dos temas que poderiam ser desenvolvidos sobre o conteúdo: “Educação para o lazer e promoção da saúde por meio da GCF”.

Quadro 1: Resultados da BNCC sobre a competência e o conteúdo de GCF - 7º ano

COMPETÊNCIA ESPECÍFICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA O ENSINO FUNDAMENTAL		
Usufruir das práticas corporais de forma autônoma para potencializar o envolvimento em contextos de lazer, ampliar as redes de sociabilidade e a promoção da saúde.		
UNIDADES TEMÁTICAS	OBJETOS DE CONHECIMENTO	HABILIDADES

Ginástica	Ginástica de Condicionamento Físico	(EF67EF08) . Experimentar e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas pela sua prática. (EF67EF09) . Construir, coletivamente, procedimentos e normas de convívio que viabilizem a participação de todos na prática de exercícios físicos, com o objetivo de promover a saúde. (EF67EF10) Diferenciar exercício físico de atividade física e propor alternativas para a prática de exercícios físicos dentro e fora do ambiente escolar.
------------------	--	---

Fonte: Produzida pelo próprio autor (2020).

A partir dos dados do Quadro 1. Foram organizados os temas a serem ensinados nas aulas em EaD, sobre “Educação para o lazer e promoção da saúde por meio da GCF”, conforme o cronograma que está estruturado e apresentado no Quadro 2.

Terceira Etapa: Aplicação das Aulas em EaD

Aspectos Gerais

O ambiente da pesquisa é totalmente virtual, online, EaD, em se tratando de uma situação de Pandemia – Covid 19. Então todo o processo de ensino-aprendizagem ocorreu de forma totalmente a distância por meio do AVA. Não ocorreu nenhuma capacitação tanto dos professores quanto dos alunos.

Contudo a realidade escolar onde é relatado esse processo de ensino-aprendizagem já tinha uma certa familiaridade com alguns dos recursos das TIC e da EaD, pois participaram de outros projetos em outros momentos passados, envolvendo esses recursos. Isso contribui para a rápida adaptação dos alunos as novas ferramentas do estudo, mesmo nessa situação de total isolamento entre professores e alunos.

Outro fato importante foi a utilização frequente do *WhatsApp* pela equipe gestora e pelos professores regentes de cada turma. Esse processo comunicacional utilizado pelos professores regentes, formando grupos de *WhatsApp* facilitou na orientação dos alunos com dúvidas sobre os procedimentos das aulas online. E o grupo

de *WhatsApp* formado pela equipe gestora, pedagógica e pelo corpo docente potencializou toda a logística da aplicação da estrutura de EaD nesse momento tão específico para área da educação.

Depois de realizar a pesquisa bibliográfica e a análise da BNCC, iniciou-se a fase de aplicação das aulas online. Para isso foi realizado um cronograma de aulas para o desenvolvimento da parte conceitual e procedimental do conteúdo GCF, conforme o Quadro 2. Foram ministradas dezoito aulas, gravadas assíncronas para a turma do sétimo ano do ensino fundamental. Além disso, durante o período das aulas foram realizadas quatro videoconferências para esclarecer dúvidas em tempo real, em horário e datas devidamente marcadas. Consideramos que duas aulas semanais durante dois meses de intervenção se configurou em um tempo significativo para explorar as possibilidades deste conteúdo, sem prejudicar o desenvolvimento dos outros conteúdos da cultura corporal de movimento.

As aulas de GCF ocorreram nos meses de junho e agosto de 2020. No mês de julho a rede de educação municipal de Balneário Camboriú – SC entrou em férias. Os dias para a postagem das aulas de EFE foram nas segundas e quartas-feiras e o momento das videoconferências ocorreram na sexta-feira às 10:00 horas da manhã. Então, para cada quatro aulas postadas na plataforma foi realizada uma videoconferência, totalizando quatro videoconferências nesse período de desenvolvimento das aulas de GCF.

Antes dos adolescentes entrarem em férias no mês de julho, então no final de maio, os mesmos já estavam sendo estimulados a praticarem a GCF nos momentos de lazer afim de melhorar a sua saúde e conseqüentemente a sua QV de modo geral.

Quadro 2: Cronograma - aulas de Educação para o lazer e saúde por meio da GCF

SEMANA	AULAS	CONTEÚDOS CONCEITUAIS
Semana 1	1 e 2	Conceitos de Lazer; Tempo Livre; Lazer ativo
Semana 2	3 e 4	Conceitos associados a saúde e atividade física

Semana 3	5 e 6	Conceitos gerais sobre GCF
Semana 4	7 e 8	GCF - foco na resistência aeróbica
Semana 5	9 e 10	GCF – Produção de materiais alternativos
Semana 6	11 e 12	GCF – foco na força muscular
Semana 7	13 e 14	GCF - foco na flexibilidade
Semana 8	15 e 16	As diferentes expressões da GCF na nossa cultura corporal de movimento atualmente.
Semana 9	17 e 18	Análise crítica do discurso midiático em relação as GCF

Fonte: Produzido pelo próprio autor (2020).

Na primeira e segundas semanas de estudos focamos na dimensão conceitual dos conteúdos. Gravamos duas videoaulas utilizando muito o quadro para contextualizar os conceitos, e também apresentações por meio do *Power point*. E sempre postando na plataforma o material de apoio, como: a própria videoaula gravada; outras videoaulas no *youtube*; uma apostila em pdf e sites no *google*.

Já na terceira semana iniciamos com exercícios práticos, mas sempre postando material de apoio no AVA para cada aula. Destacamos que a produção de materiais alternativos para a realização dos exercícios aumentou a participação e motivação do grupo. Nós produzimos um equipamento com elástico comprado em farmácia que pode ser utilizado para estimular todos os grupos musculares. Além disso, criamos alteres com garrafas pets e que serviram como cones no circuito funcional, cobertores foram usados como colchonetes. Também usamos corda para a parte aeróbica. E, logicamente exploramos ao máximo os exercícios que utilizam o próprio peso do corpo.

Para o desenvolvimento das principais capacidades físicas relacionadas a saúde, como a força, resistência aeróbica e anaeróbica e a flexibilidade, utilizamos os recursos das modalidades, como: pilates, yoga e treinamento funcional.

Por meio da videoconferência que é um recurso que permite a interação em tempo real, realizamos um aulão de GCF utilizando todos os recursos citados anteriormente.

Na última semana realizamos uma análise crítica sobre o discurso midiático em relação as questões que envolvem a GCF, academias de ginástica, estética corporal afim de emancipar os alunos para autonomia crítica.

Caracterizando o AVA

Para o desenvolvimento das aulas no formato em EaD foi utilizado como AVA o Google Sala de Aula ou *Google Classroom*, que é uma ferramenta que faz parte da plataforma *Google For Education*. Ou seja ele é uma sala de aula virtual com inúmeros recursos educacionais. O professor organiza as turmas, direciona os trabalhos, usando ou não as demais ferramentas do *Google For Education*. No *Google Classroom* é possível realizar todo o acompanhamento do estudante no desenvolvimento das atividades, atribuir comentários e notas nas produções realizadas. A cada nova atividade inserida, os estudantes recebem uma mensagem no seu e-mail individual, *gmail*. Essa sala de aula virtual possibilita que o aluno participe ativamente das atividades (SCHIEHL; GASPARINI, 2016).

Essa ferramenta é um canal de comunicação entre o professor e alunos por meio de vários recursos como: 1) Palavras: hipertextos dos mais diversos tipos, reportagens, apostilas, apresentações em PowerPoint; 2) Imagens: fotografias, desenhos; 3) Sons: áudio, músicas; 4) Vídeos: videoaula, filmes, reportagens entre outros. 5) Videoconferência em tempo real; 6) Jogos eletrônicos (SCHIEHL; GASPARINI, 2016).

No Quadro 3 estão descritos os vários recursos que estão interligados ao Google sala de aula e que fazem parte da plataforma *Google For Education*.

Além do Google Sala de Aula utilizamos outros recursos educacionais, como os aplicativos de atividade física, especificamente de GCF, que estão disponíveis por meio do *play store*. Então como sugestão, para quem tivesse interesse poderia baixar e utilizar

em seus smartphones. Existem vários aplicativos deste gênero que servem como acompanhamento e orientando a realização dos exercícios usando o próprio peso do corpo sem nenhum tipo de aparelho ou acessório.

Quadro 3: Algumas ferramentas no *Google Classroom*

Ferramenta	Google Apps	Características
Sala de aula - dentro e fora da escola	<i>Classroom</i> ou Sala de Aula.	<ul style="list-style-type: none">- Sistema de gestão de sala de aula para professores;- Gerencia múltiplas classes e níveis;- Posta mensagens anúncios (perguntas, avisos e tarefas) para uma ou mais classes;- Gerencia tarefas e compartilhamento de arquivos (formulários, documentos, vídeos, link, etc.);- Sala de aula tem um código de acesso protegido;
Armazenamento de arquivos na nuvem	Drive	Sistema de armazenamento baseado em nuvem. Permite o compartilhamento de arquivos com outra conta do Google ou contas fora do ambiente Google permite download de arquivos para um disco rígido para ser acessado off-line.
Textos	Documentos	Tem a capacidade de expandir os recursos disponíveis e produção de textos em rede de compartilhamento. Funcionalidade com uma extensa lista de add-ons. Compor textos.
Planilha eletrônica	Planilhas	Funcionalidade básica de uma planilha tem a capacidade de expandir os recursos disponíveis com uma extensa lista de add-ons.
Apresentação em slides	Apresentação	Funcionalidade básica de um software de apresentação tem a capacidade de expandir os recursos disponíveis e funcionalidade com uma extensa lista de add-ons.

Fonte: Adaptado de Witt (2015).

Encontros Online – Plantão para Esclarecer as Dúvidas

Para as aulas em tempo real, ou videoconferência foi utilizado o *Google Meet*, que é uma plataforma de comunicação desenvolvida pela empresa Google. Esse recurso foi desenvolvido para realização de reuniões de vídeo, em tempo real. Essa ferramenta facilitou nosso trabalho no sentido de tirar dúvidas dos alunos realizando explicações em tempo real. Então criamos um plantão para tirar as dúvidas com dia e hora marcada.

Para cada quatro aulas postadas no Google sala de aula, utilizamos uma aula no *Google Meet*, nas sextas-feiras pela manhã.

Para o desenvolvimento dos conteúdos foram gravadas videoaulas, foi produzido uma apostila em formato de hipertexto, fórum de discussão, sugestões de filmes, uso de aplicativo de GCF. Praticamente em todas as aulas foram postadas uma videoaula gravada explicando o assunto passo a passo, e, também, uma transcrição da aula em formato de hipertexto como material de apoio. Além disso foi sempre sugerido um site no Google e um canal no *YouTube* sobre o assunto da aula afim de complementar a abordagem realizada no AVA e também para estimular a pesquisa por parte dos alunos.

Para todas as aulas foi solicitado algum tipo de tarefa para os alunos realizarem com objetivo de estimular ainda mais a participação dos mesmos no processo. Foi solicitado para que em algumas aulas os alunos realizassem gravações e postagem na plataforma com finalidade do professor verificar se a biomecânica das atividades estava sendo realizada de forma correta. Esse procedimento utilizando o vídeo como forma de avaliação formativa contribuiu de forma positiva para o desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem.

Foi criado, na casa do professor/pesquisador, um espaço para gravação das videoaulas com quadro para explicações, computador, PowerPoint, livros e ilustrações, acessórios de ginástica adaptados. Ou seja, acessórios alternativos que os próprios alunos pudessem produzir e utilizar nas aulas. Foi elaborada uma aula específica para a produção desses equipamentos alternativos.

Enfim, todos os recursos disponíveis para criar um cenário que se enquadrasse de forma mais semelhante possível a uma sala de aula presencial. Além disso, foi criado um grupo de *WhatsApp* para a disciplina de EFE afim de facilitar ainda mais o processo comunicativo entre os alunos e familiares. Mas todo esse processo metodológico

funcionava em horário normal de aula, ou seja, os alunos não recebiam qualquer atendimento em horário de almoço ou após às 17:15 horas.

Exercícios no AVA – Tarefas Produzidas

Para avaliar os alunos de forma formativa e somativa, assim como avaliar o processo de ensino-aprendizagem como um todo, os mesmos foram estimulados a produzir relatórios no caderno, responder questionários e realizar desenhos esquemáticos, mapas conceituais e gravações de vídeos. Tudo por meio do *Google Classroom*. Para todas as aulas foi proposto algum tipo de atividade. Com relação aos relatórios realizados no caderno, o aluno deveria fotografar as folhas escritas e em seguida postar no AVA.

Para todas as tarefas realizadas e postadas o aluno recebia um feedback do professor, tudo isso no AVA. Quando o professor percebia a ausência, falta de participação do aluno nas atividades, era feito o primeiro contato via AVA onde o mesmo recebia uma mensagem por e-mail e depois por meio do *WhatsApp*. Caso esses recursos não fossem suficientes o professor entrava em contato pelo *WhatsApp* com a equipe gestora e a orientadora realizava o contato com o professor regente da turma e posteriormente por meio de ligação telefônica para casa do aluno para realizar as devidas orientações ao mesmo.

Essa logística teve como único objetivo a participação do aluno sem pretensão de punição, mas sim de estimulá-lo a seguir com os estudos online pelo AVA. Todo esse suporte proporcionou um alto índice de adesão por parte dos alunos. Ressalto ainda que em se tratando de uma realidade de escola pequena e que já tinha de certo modo alguma familiaridade com os recursos das TIC e especificamente com o *Google Classroom* facilitou para uma maior participação dos alunos nesse novo processo

pedagógico. Contudo, o que mais influenciou nesse aspecto foi o contato direto com os familiares e responsáveis pela equipe gestora, via *WhatsApp*, telefone e em último caso por meio de visita pessoal na casa do aluno.

O *Google Classroom* já vem sendo utilizado há alguns anos no sistema educacional brasileiro. Já foram realizadas várias pesquisas com a finalidade de estudar as potencialidades dessa ferramenta. Na literatura são encontrados trabalhos principalmente por meio do ensino híbrido. Os resultados são animadores e motivam os educadores a utilizar essa ferramenta para apoiar os seus processos de ensino aprendizagem (SCHIEHL; GASPARINI, 2016; SILVA; NETO, 2018). Apesar de nos encontrarmos em uma situação de ensino emergencial as ferramentas pedagógicas usadas neste estudo se mostraram adequadas para o desenvolvimento do processo de ensino aprendizagem em questão.

Considerações Finais

O objetivo deste trabalho foi relatar a metodologia utilizada para o ensino da GCF durante a Pandemia por meio das TIC nos anos finais de uma escola pública afim de contribuir com a promoção da saúde e QV durante o lazer ativo.

Apesar dos sujeitos do processo de ensino-aprendizagem dessa pesquisa já possuírem alguma familiaridade com as ferramentas das TIC, mesmo assim, no atual momento de isolamento social em formato de EaD, as dificuldades comunicativas foram grandes. Mas considerando a necessidade de adaptações para efetivar o processo de ensino-aprendizagem, este estudo testou e trouxe várias possibilidades e ferramentas e estratégias pedagógicas que podem ser aplicadas em situação de EaD em EFE.

A modalidade de ensino de EaD apoiado pelas TIC se mostraram eficientes para abordagem do conteúdo da GCF no sétimo ano dos anos finais do ensino fundamental.

Assim como as ferramentas de ensino utilizadas neste estudo: Google Sala de Aula, Google Meet e o WhatsApp. Acrescentamos que as videoaulas gravadas permitiram aos estudantes reverem o assunto quantas vezes acharem necessário e posteriormente na videoconferência sanar as dúvidas que surgiram no processo. Sugerimos que as Secretarias de Educação dos municípios utilizem esses recursos em seus sistemas de ensino pela eficiência, praticidade no uso e também por ser financeiramente viável.

Os profissionais de EFE devem oferecer durante a Pandemia modalidades de AF que se adaptem a realidade dos educandos. Recomendamos a abordagem dos vários aspectos necessários à aquisição da QV. Sugerimos o enfoque da importância de termos hábitos positivos nas horas de lazer, ou seja, a prática da AF como a GCF.

REFERÊNCIAS

ABED - Associação Brasileira de Educação a Distância (2008). **O que é educação a distância?** São Paulo: ABED. Disponível em: <http://www.abed.org.br/site/pt/faq/>. Acesso em: 10 de fev. 2020.

AMERICAN COLLEGE OF SPORT MEDICINE *et al.* **Manual ACSM para avaliação e prescrição do exercício.** Paidotribo, 2019.

ARRUDA, E. P. EDUCAÇÃO REMOTA EMERGENCIAL: elementos para políticas públicas na educação brasileira em tempos de Covid-19. **EmRede - Revista De Educação a Distância**, v. 7, n. 1, p. 257-275, 2020. Disponível em: <https://www.aunired.org.br/revista/index.php/emrede/article/view/621>. Acesso em: 20 out. 2021.

MARTIN-BARBERO, J. **A Comunicação na Educação.** São Paulo: Contexto, 2014.

BARROS, D. D. **Estudo da Imagem Corporal da Mulher: corpo (ir)real x corpo ideal.** 169f. Dissertação (Mestrado). Faculdade de Educação Física, UNICAMP, Campinas, 2001.

BATISTA, J. C.; RIBEIRO, O. C. F.; NUNES JÚNIOR, P. C. Lazer e Promoção de Saúde: uma aproximação conveniente. **Licere**, Belo Horizonte, v. 15, n. 2, p. 1-16, 2012.

BEHAR, P. A. **O ensino remoto emergencial e a educação à distância.** 2020. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/coronavirus/base/artigo-o-ensino-remoto-emergencial-e-a-educacao-a-distancia/>. Acesso em: 06 out. 2021.

BELLONI, E; BÉVORT, M. L. Mídia-Educação: conceito, história e perspectivas. **Educ. Soc. M Campinas**, v. 30, p. 109, 2019.

BIANCHI, P; PIRES, G. Possibilidades para o ensino-aprendizagem com Tics na Educação Física escolar: uma experiência com blogs. **Cadernos de Formação RBCE**, v. 1, n. 2, 2010.

BRACHT, W. Educação física escolar e lazer. In: WERNECK, C. L. G.; SAYAMA, H. F (Org.). **Lazer, recreação e educação física**. Belo Horizonte: Autêntica, 2003. p. 147-172.

BRASIL. **Parâmetros curriculares nacionais: educação física**. Ministério da Educação. Secretaria da Educação Fundamental. 3ª ed. Brasília: A Secretaria, 2001.

BRASIL, Ministério da Educação. **Base nacional comum curricular**. Brasília-DF: MEC, Secretaria de Educação Básica, 2017. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf. Acesso em: 15 jan. 2020.

CARDOSO, M. A. *et al.* Educação física no ensino médio: desenvolvimento de conceitos e da aptidão física relacionados à saúde. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, vol. 28, n. 1, p. 47-61, jan/mar, 2014.

CASTELLANI FILHO, L. *et al.* **Metodologia do ensino de educação física**. Cortez Editora, 2014.

DARIDO, S. *et al.* A educação física, a formação do cidadão e os parâmetros curriculares nacionais. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 15, n. 1, p. 17-32, 2001.

DARIDO, S. C.; RANGEL, I. C. A. **Educação física na escola: implicações para a prática pedagógica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

PIMENTEL, G. G.A. O passivo do lazer ativo. **Movimento**, v. 18, n. 3, p. 299-316, 2012.

DE SOUZA MENDES, M. B. Lazer ativo e saúde: perspectivas e desafios. **Licere**, v. 17, n. 3, p. 318-329, 2014.

DUMAZEDIER, J. **Lazer e Cultura Popular**. São Paulo: perspectiva, 1973.

FARIAS, A. N. **Livro didático e as TIC: limites e possibilidades para as aulas de educação física do município de Caucaia/CE**. 2018.

FERREIRA, H. S.; OLIVEIRA, B. N.; SAMPAIO, J. J. C. Análise da percepção dos professores de educação física acerca da interface entre a saúde e a educação física escolar: conceitos e metodologias. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v.35, n.3, p.673-685, 2013.

GÁSPARI, J; SCHWARTZ, G. Adolescência, Esporte e Qualidade de Vida. **Revista Motriz**, Maringá, v. 7, n. 2., p. 107-113, 2001.

- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4ª ed. São Paulo: Atlas, 2002.
- GÓMEZ, Ángel I. Pérez. **A Educação Na Era Digital: Escola Educativa**. Porto Alegre: Penso, 2015.
- GUEDES, D. P. *et al.* Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 7, n.6, p. 187-199, 2001.
- HODGES, C. *et al.* The difference between emergency remote teaching and online learning. **EDUCAUSE Review**. 2020. Disponível em: <https://er.educause.edu/articles/2020/3/the-difference-between-emergency-remote-teaching-and-online-learning>, 2020. Acesso em: 15 março 2022
- MARCELLINO N.C. **Lazer e educação**. 4ª ed. Campinas: Papirus, 1998.
- MARCELLINO, N.C. **Estudos do lazer: uma introdução**. 2. ed., ampl. Campinas: Autores Associados, 2000.
- MARCELLINO, N.C. **Lazer e Educação**. São Paulo: Papirus, 2004.
- MARCELLINO, C. N., & FERREIRA, M. P. **Brincar, Jogar, Viver: Programa "Esporte e Lazer da Cidade"** (Vol. I). Brasília, Brasil: Ministério do Esporte. 2007.
- MARQUES, A.I. **A educação e o lazer**. Millenium, 1998.
- MARQUES, J. F. *et al.* Saúde e cuidado na percepção de estudantes adolescentes: contribuições para a prática de enfermagem. **Cogitare Enfermagem**, Curitiba, v. 17, n.1, p. 37-43, 2012.
- MORAN, J. Educação híbrida: um conceito-chave para a educação, hoje. **Ensino híbrido: personalização e tecnologia na educação**. Porto Alegre: Penso, p. 27-45, 2015.
- NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. Londrina: Midiograf, 2004.
- NAHAS, M. V. *et al.* Lazer Ativo: um programa de promoção de estilos de vida ativos e saudáveis para o trabalhador da indústria. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Londrina, v. 15, p. 260-264, 2010.
- OLIVEIRA, Everton Luiz. As Ginásticas de condicionamento físico e o atual Currículo de Educação Física do Estado de São Paulo. **Revista Profissão Docente**, Uberaba, v. 13, n. 29, p. 47-62, 2013.
- PAOLIELLO, Elizabeth. **Nos bastidores da ginástica geral: o significado da prática**. In:
- PAOLIELLO, Elizabeth (Org). **Ginástica geral: experiências e reflexões**. São Paulo: Phorte, 2008.
- REQUIXA, R. Conceito de lazer. **Revista Brasileira de Educação Física e Desporto**, n. 42, p. 11-21, 1979.

REQUIXA, R. **Sugestões de diretrizes para uma política nacional do lazer.** São Paulo: Sesc, 1980.

SÃO PAULO, Secretaria da Educação. **Proposta curricular do estado de São Paulo.** São Paulo: SEE, 2008.

SANTAELLA, L: **Comunicação Ubíqua: Repercussões na Cultura e na Educação.** São Paulo: Paulus, 2013.

SIBILIA, Paula: **Redes ou Paredes: A Escola em Tempos de Dispersão.** Rio de Janeiro: Contraponto, 2012.

SOARES, Dandara de Carvalho. **As relações étnico-raciais e as TIC na educação física escolar: possibilidades para o ensino médio a partir do currículo do estado de São Paulo.** 2017. 163 p. Dissertação (Mestrado). Universidade Estadual Paulista. Rio Claro, 2017.

SCHIEHL, E. P; GASPARINI, I. Contribuições do Google Sala de Aula para o ensino híbrido. **RENOTE-Revista Novas Tecnologias na Educação**, v. 14, n. 2, 2016.

SILVA, G; NETTO, J. F. **Um Relato de Experiência Usando Google Sala de Aula para Apoio à Aprendizagem de Química.** In: Anais do Workshop de Informática na Escola. p. 119. 2018.

THE WHOQOL GROUP. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. **Social Science and Medicine**, v. 10, p. 1403-1409, 1995.

TOLOCKA, R. E. *et al.* Como brincar pode auxiliar no desenvolvimento de crianças pré-escolares. **Revista Licere**, v. 12, n. 1, 2009.

WORLD LEISURE AND RECREATION ASSOCIATION. **Carta internacional de educação para o lazer.** Seminário Internacional de Educação para o Lazer. 2-4 ago. Jerusalém, 1993. Disponível em: http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo_frame.asp?cod_noticia=195. Acesso em: 13 mar. 2017.

Endereço do Autor:

Wagner Luiz Testa
Endereço Eletrônico: wagner.l.testa@gmail.com