



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
Av. Fernando Correa da Costa, 2367 – Cidade Universitária - 78060-900 – Cuiabá - MT
Tel./Fax: (65) 3615-8830
www.ufmt.br/fef

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MATO GROSSO
Faculdade de Educação Física
Campus de Cuiabá – Mato Grosso

JOÃO BATISTA DOS REIS VIANA

**AS GINÁSTICAS DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL E AS
POSSIBILIDADES DAS ORIENTAÇÕES DA BNCC NAS AULAS DE
EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO**

CUIABÁ/MT
2023

JOÃO BATISTA DOS REIS VIANA

**AS GINÁSTICAS DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL E AS
POSSIBILIDADES DAS ORIENTAÇÕES DA BNCC NAS AULAS DE
EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO**

Dissertação apresentada ao Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – ProEF da Universidade Federal do Mato Grosso, como requisito parcial para a obtenção do Título de Mestre em Educação Física.

Área de Concentração: Educação Física Escolar.

Orientador: **José Tarcísio Grunennvaldt**

CUIABÁ/MT

2023

Dados Internacionais de Catalogação na Fonte.

V614g Viana, João Batista dos Reis Viana.
As Ginásticas de Conscientização Corporal e as Possibilidades das
Orientações da BNCC nas Aulas de Educação Física no Ensino
Médio. [recurso eletrônico] / João Batista dos Reis Viana. -- Dados
eletrônicos (1 arquivo : 145 f., pdf). -- 2023.

Orientador: José Tarcísio Grunennvaldt Grunennvaldt.
Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Mato Grosso,
Faculdade de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em
Educação Física, Cuiabá, 2023.
Modo de acesso: World Wide Web: <https://ri.ufmt.br>.
Inclui bibliografia.

1. Educação física na BNCC. 2. Ensino médio. 3. Autoconhecimento.
4. Práticas corporais alternativas. I. Título.

Ficha catalográfica elaborada automaticamente de acordo com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

Permitida a reprodução parcial ou total, desde que citada a fonte.



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO
PRÓ-REITORIA DE ENSINO DE PÓS-GRADUAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA - PROEF

FOLHA DE APROVAÇÃO

TÍTULO: AS GINÁSTICAS DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL E AS POSSIBILIDADES DAS ORIENTAÇÕES DA BNCC NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO

AUTOR: MESTRANDO João Batista dos Reis Viana

Dissertação defendida e aprovada em 28 de fevereiro de 2023.

COMPOSIÇÃO DA BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. José Tarcísio Grunennvaldt (Presidente Banca/ Orientador)

Profª Dra. Doutora Ana Carrilho Romero Grunennvaldt (Examinadora Interna)

Profª. Dra. Isabel Porto Filgueiras (Examinadora Externa)

Profª. Dra. Márcia Cristina Rodrigues da Silva Coffani (Examinadora Suplente)

Prof. Dr. Ricardo Alexandre Rodrigues Santa Cruz (Examinador Suplente)

Cuiabá, 28 de fevereiro de 2023.



Documento assinado eletronicamente por **JOSE TARCISIO GRUNENNVALDT**, Docente da Universidade Federal de Mato Grosso, em 30/03/2023, às 17:06, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **ANA CARRILHO ROMERO GRUNENNVALDT**, Docente da Universidade Federal de Mato Grosso, em 30/03/2023, às 18:17, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Isabel Porto Filgueiras**, Usuário Externo, em 06/04/2023, às 13:05, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site http://sei.ufmt.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **5675233** e o código CRC **5DD59A8E**.

Este trabalho é dedicado a todos aqueles que acreditam que o estudo, o conhecimento e o desenvolvimento da inteligência são fatores fundamentais em suas vidas.

AGRADECIMENTOS

A meus pais, Antonio Viana e Dagmar Viana dos Reis, e a todos os meus irmãos e irmãs.

Ao Instituto Estadual de Educação Marechal Rondon, em especial a Diretora da escola, professora Vera, e a todos os alunos que fizeram parte dessa pesquisa.

A professora Isabel Porto Filgueiras.

Ao meu Orientador, professor José Tarcísio Grunennvaldt, e aos demais docentes da Faculdade de Educação Física da UFMT, participantes do Programa de Mestrado Profissional em Educação Física - PROEF.

Ao professor Evando Carlos Moreira, coordenador do curso, por sua presteza, segurança, suporte e competência.

A todos os demais colegas de turmas, que de uma ou outra forma, contribuíram com o processo de realização desse trabalho.

A minha esposa querida, Elisângela Cristina Mazali de Abreu Viana, por todo apoio, paciência, incentivo, companheirismo e por tudo que representa para mim.

À Capes/PROEB — Programa de Educação Básica pelo oferecimento do Programa de Pós-Graduação em Educação Física em Rede Nacional – ProEF.

Viana, João Batista dos Reis Viana. **Título:** As Ginásticas de Conscientização Corporal e as Possibilidades das Orientações da BNCC nas Aulas de Educação Física no Ensino Médio. **Orientador:** José Tarcísio Grunennvaldt. **N.º folhas:** 145. **Dissertação** (Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional — ProEF) — **Faculdade de Educação Física — Universidade Federal do Mato Grosso – Cuiabá — 2023.**

RESUMO

A Educação Física merece um lugar de destaque nesse novo cenário que se apresenta na educação brasileira referente à homologação da Base Nacional Comum Curricular (BNCC) e suas orientações. Para isso, é necessário um diálogo com esse documento sem perder o foco dos conteúdos específicos do componente curricular, na construção de práticas que possibilitem a participação ativa dos alunos nas aulas de modo a promover a experimentação, a reflexão crítica e a autonomia, com a prerrogativa de favorecer os direitos de aprendizagem dos estudantes do Ensino Médio, estabelecendo assim, um compromisso com a educação básica brasileira. O estudo teve como Objetivo Geral descrever o modo como o professor-pesquisador promove a tematização e experimentação das Ginásticas de Conscientização Corporal (GCC) no currículo de Educação Física do Ensino Médio a partir de sua leitura da BNCC e do diálogo com os estudantes. Ainda intencionou fornecer subsídios para elaboração de uma proposta de desenvolvimento biopedagógico que atenda a Competência Específica 5 da área de Linguagens e Suas Tecnologias e as Habilidades (EM13LGG501) e (EM13LGG503), previstas na BNCC para o Ensino Médio através das GCC, identificando as características e objetivos dessas Ginásticas e como elas podem contribuir para o processo de ensino e aprendizagem dos alunos do Ensino Médio, possibilitando ainda a atuação ativa dos alunos na compreensão da consciência corporal de modo que experimentem e recriem com autonomia as diversas práticas corporais relacionadas com essas modalidades. A trajetória metodológica da presente pesquisa, de natureza exploratória com abordagem qualitativa, do tipo pesquisa-ação, contou com uma revisão da literatura através de um levantamento bibliográfico realizado por meio de livros físicos, bases de Bibliotecas Universitárias Virtuais, Revistas Científicas e Google Acadêmico. Para coleta de dados foram utilizados dois instrumentos, sendo o Questionário estruturado com perguntas abertas e o Diário de Campo, que possibilitaram um maior alcance dos objetivos propostos para o estudo. A leitura e interpretação das orientações da BNCC ainda se mostra como um desafio, já que podemos considerar a sua homologação como uma novidade para muitas escolas e professores. Mas mesmo assim, a partir da análise dos dados foi possível observar a importância em proporcionar essas práticas corporais aos alunos, destacando as inúmeras possibilidades de contribuição das GCC dentro do processo de aprendizagem. Os alunos envolveram-se de forma surpreendente com o estudo que lhes foi proposto, apresentando através de suas respostas, diálogos, reflexões, ações e experiências uma ampliação do entendimento referentes aos objetivos da pesquisa. Concluímos que ao término de todo o processo de pesquisa, o estudo realizado apresentou possibilidades pedagógicas possíveis de confirmar que a tematização e experimentação das GCC nas aulas de Educação Física podem contribuir com o processo de aprendizagem dos alunos do Ensino Médio.

Palavras-chave: Educação Física na BNCC; Ensino Médio; Autoconhecimento; Práticas Corporais Alternativas.

Viana, João Batista dos Reis Viana. **Title:** Body Awareness Gymnastics and the Possibilities of BNCC Guidelines in Physical Education Classes in High School. **Advisor:** José Tarcísio Grunennvaldt. **Number of sheets:** 145. **Dissertation** (Professional Master's Degree in Physical Education in National Network - ProEF) - **Faculty of Physical Education - Federal University of Mato Grosso - Cuiabá - 2023.**

ABSTRACT

Physical Education deserves a prominent place in this new scenario that presents itself in Brazilian education regarding the homologation of the Common Curricular National Base (BNCC) and its orientations. For this, a dialogue with that document is necessary without losing the focus of the specific contents of the curriculum component, in building practices that enable the active participation of the students in the classes so as to promote experimentation, critical reflection and autonomy, with the prerogative to favour the learning rights of the students of the Middle Teaching, thus establishing a commitment to Brazilian basic education. The study had as a General Objective describe how the Professor-researcher promotes the thematization and experimentation of Corporate Awareness of Corporate Awareness in the Physical Education curriculum of the Middle Education from its reading of BNCC. It has still intentioned to provide grants for drafting a biopedagogical development proposal that meets the Specific Competence 5 of the area of Languages and Their Technologies and the Skills (EM13LGG501) and (EM13LGG503), predicted at BNCC for the Middle Education through the GCC, identifying the characteristics and objectives of these Gynectics and how they can contribute to the teaching and learning process of the Middle Teaching students, further enabling the active acting of the students in the understanding of body awareness so that they experience and recreate with autonomy the diverse body practices related to these modalities. The methodological trajectory of the present research, of an exploratory nature with qualitative approach, of the research-action type, featured a review of the literature through a bibliographical survey conducted through physical books, virtual university library bases, scientific journals, and Academic Google. For data collection and research were used two instruments, being the structured Questionnaire with open questions and the Field Journal, which enabled a greater scope of the proposed goals for the study. The reading and interpretation of the BNCC guidelines still shows itself as a challenge, as we can consider its homologation as a novelty for many schools and teachers. But even so, from the analysis of the data it was possible to observe the importance in providing these bodily practices to the students, highlighting the numerous possibilities of contribution of GCC within the learning process. The students became astounding with the study that was proposed to them, presenting through their responses, dialogues, reflections, actions and experiences a broadening of the understanding regarding the goals of the research. We concluded that at the end of the entire research process, the study carried out presented possible pedagogical possibilities to confirm that the GCC-thematization and experimentation in Physical Education classes can contribute to the learning process of the students of the Middle Education.

Keywords: Physical Education in BNCC; High School; Self-Knowledge; Alternative Body Practices.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

BNCC

BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR

GCC

GINÁSTICAS DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 REVISÃO DE LITERATURA.....	15
2.1 EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO	15
2.2 EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO E A BNCC	18
2.3 GINÁSTICA E AS GINÁSTICAS DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL	24
2.4 AS GINÁSTICAS DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL	28
3 TRAJETÓRIA METODOLÓGICA	52
3.1 UNIVERSO DA PESQUISA	54
3.2 PARTICIPANTES	54
3.3 INSTRUMENTOS	55
3.4 PROCEDIMENTOS PARA A COLETA DE DADOS.....	56
3.5 PROCEDIMENTOS PARA A ANÁLISE DE DADOS	59
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES	63
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	111
REFERÊNCIAS.....	114
Apêndices	<u>133</u> 123

MEMORIAL

A Cidade:

Ji-Paraná é um município brasileiro do estado de Rondônia. Está localizada na porção centro-leste do estado, na microrregião de Ji-Paraná e na mesorregião do Leste Rondoniense. Localiza-se à latitude 10° 53' 07" sul e à longitude 61° 57' 06" oeste, estando à altitude de 170 metros. Possui área de 6.897 quilômetros quadrados, representando 2,9% do estado, com população estimada de 131.000 habitantes aproximadamente. Situa-se a 370 km da Capital do Estado, Porto Velho e a 1.100 km de Cuiabá/MT.

O nome do município tem origem na expressão da língua geral setentrional jy paraná, que significa "rio dos machados", através da junção de jy (machado) e Paraná (rio). É uma alusão ao grande número de pedras que se pareciam com machados indígenas no então rio Ji-Paraná, atualmente conhecido como rio Machado. A cidade também é conhecida por "Coração de Rondônia", devido à localização da cidade na região central do estado e à presença de uma ilha com o formato que lembra um coração, localizada na confluência dos rios Machado e Urupá. Até o final do século XIX, a região era ocupada pelas etnias indígenas dos Urupás e dos Jarus.

Esse cenário se modificou com a grande seca que assolou a Região Nordeste do Brasil entre 1877 e 1880 que gerou uma grande corrente migratória para a região, tendo os rios servido de estrada, sendo, o principal deles, o Rio Machado. Os nordestinos enfrentaram várias dificuldades, como a densa Floresta Amazônica e as cachoeiras, que dificultavam sua marcha. Eles se estabeleceram formando a primeira povoação na confluência do Rio Urupá, tomando, portanto, o nome de Urupá. Passaram a viver, principalmente, da extração do látex das seringueiras.

Fonte: Wikipédia (<https://pt.wikipedia.org/wiki/Ji-Paran%C3%A1>)

A Escola

O Instituto Estadual de Educação Marechal Rondon é uma escola situada às margens da rodovia BR 364, no centro do município de Ji-Paraná, em Rondônia. É uma escola bem situada na cidade, com ruas asfaltadas, rede de luz e água e

demais serviços estruturais oferecidos pelo município. Nas proximidades há Ginásio de Esportes, Biblioteca Municipal, Teatro, Escolas Particulares, Hospitais, Postos de Saúde, Clínicas, Praças, Igrejas das mais variadas e um forte comércio com Bancos, Supermercados e Lojas de diversos seguimentos. Bem próximo também está o Rio Machado, que corta a cidade ao meio e a divide em dois distritos.

Apesar da sua ótima localização, a escola acaba tendo alguns problemas, pois a Rodovia BR 364, que corta a cidade e passa ao lado da escola, não foi projetada para atender com segurança à população escolar e comunidade adjacente, as ruas ao redor são estreitas e com trânsito intenso e complicado nos horários de chegada e saída dos alunos.

As famílias estão entre a classe média, média-baixa e classe baixa, sendo que a maioria pertence à média-baixa, com muitos alunos de famílias carentes, quase todas ribeirinhas, vulneráveis às intempéries climáticas, sendo que muitos desses alunos às vezes não chegam a concluir seus estudos, por entrarem no mercado de trabalho muito cedo para ajudar no sustento da família. A escola ainda possui alunos indígenas, bem como alunos migrantes de outros estados e até de outros países.

A escola está bem integrada à comunidade e os pais têm muitas expectativas em relação à escola de seus filhos. Esperam que ela ofereça uma educação de qualidade, preparando-os para a vida, para poderem enfrentar o mundo moderno e suas evoluções, responsáveis, solidários e sabedores de seus direitos e deveres, contribuindo na construção de uma sociedade mais humana e justa.

Quanto ao espaço físico interno, é uma escola limpa e bem cuidada, bem organizada, e pode atender aos seus alunos eficazmente durante todo o ano. Para as aulas de Educação Física, possui uma Quadra Poliesportiva coberta e uma Quadra de Areia ao ar livre, além de um pequeno Parquinho para os alunos menores.

Fonte: Projeto Político Pedagógico do Inst. Est. de Educação Marechal Rondon.

Histórico da Escola

O Instituto Estadual de Educação Marechal Rondon nasceu como Colégio Normal Marechal Rondon, criado pelo Decreto n.º 603, de 17 de dezembro de 1970 (é a escola mais antiga do município e uma das mais antigas do estado), oferecendo como modalidades de ensino o Ginásio Normal, habilitando regentes de ensino. Em 1976 foi instalado o ensino de 2º grau, conforme a lei 5692/71, oferecendo as habilitações em Magistério, Técnico em Agropecuária e o ensino de 1º grau completo.

Em 1978 passou a oferecer mais um curso ao nível de 2º grau, a habilitação básica em Construção Civil e em 1980, o curso de contabilidade. Foram autorizados os funcionamentos e convalidados os cursos acima referidos pelo parecer n.º 088/CEE/RO/83. Foi autorizado o funcionamento dos Cursos Adicionais de Língua Portuguesa e Matemática, pelo parecer n.º 064/CEE/RO/92 e da Resolução n.º 070/CEE/RO/92. Por vários anos esse estabelecimento de ensino ofereceu concomitantemente aos cursos acima, o curso Colegial. Vários desses cursos foram extintos por força da Lei e por falta de recursos físicos e humanos.

Com a intenção de revitalizar o ensino específico da formação de professores propondo inovação e, ao mesmo tempo, atender a necessidade da comunidade no sentido de habilitar jovens para o exercício do magistério, foi criado, através do Decreto n.º 5.956/CEE/RO/93, o Instituto Estadual de Educação Marechal Rondon em 1993, tendo em vista que essa era a única instituição que oferecia a habilitação em magistério no município de Ji-Paraná. Nessa visão, o Instituto passou a oferecer a partir de 1994 o curso magistério com uma grade curricular de quatro séries, reformulada e aprovada pelo parecer n.º 004/CEE/94. No ano de 2003, o Instituto recebe a implantação do Projeto de Ensino Médio do Campo de Rondônia (PROEMCRO), o qual em 2006 se funde ao Ensino Médio Regular da escola, com o diferencial que os professores se deslocam do Instituto às escolas rurais para atenderem os alunos arraigados ao campo.

O Instituto Estadual de Educação Marechal Rondon é uma escola inclusiva, atendendo alunos com as mais variadas deficiências, além de Autistas, Altas Habilidades/Superdotação e transtornos diversos. Dispondo de uma sala de recursos multifuncional registrada pelo MEC no ano de 2005, ofertando o AEE

(Atendimento Educacional Especializado), para atender tais alunos, complementando o aprendizado de sala de aula, oferecendo oficinas específicas nas áreas afins, desenho (grafite) e a robótica, diminuindo as barreiras e proporcionando sua plena participação na sociedade bem como o desenvolvimento de sua aprendizagem.

Atualmente, o Instituto Estadual de Educação Marechal Rondon, em consonância com a Lei n.º 9.394 de 20 de dezembro de 1996 (L.D.B.), está atendendo o Ensino Fundamental de 1º ao 9º ano, Ensino Médio Regular, Ensino Médio do Campo, Mediação Tecnológica e Educação Especial.

Fonte: Projeto Político Pedagógico do Inst. Est. de Educação Marechal Rondon.

Trajetória Pessoal

Criei apego pela Educação Física desde criança. Ainda novo já ficava encantado quando via alguém envolvido com qualquer tipo de esporte. Depois, já adolescente, sempre fiz parte de equipes esportivas da escola onde estudava e do município, participando de competições municipais, estaduais e até nacionais. Dessa forma, a única opção que eu tinha na minha cabeça era prestar vestibular para o Curso de Educação Física.

Não me via estudando nenhuma outra área, mesmo assim, também não tinha a intenção e nem ponderava atuar na Educação Física Escolar, principalmente nos primeiros semestres do curso. O esporte que eu praticava era o Handebol, mas gostava de todos os outros que tinha contato ou que conhecia de alguma forma. Meu pensamento era concluir a faculdade e depois trabalhar somente como técnico de Handebol na minha cidade, o que acabou acontecendo por vários anos.

Porém, é necessário que trabalhemos. Com isso, poucos meses após formado e já atuando como técnico de Handebol, primeiramente consegui um emprego em uma escola particular, logo em seguida passei no concurso para professor da rede pública estadual e em mais alguns meses fui chamado para começar a trabalhar em escola do estado.

Não tive problema quanto a atuar com aulas para alunos de escola nem na rede particular e nem na rede pública, pois já ao longo da minha formação, além de mudar a minha cabeça com relação a trabalhar com a Educação Física Escolar, também fui me sentindo relativamente preparado para essa atuação ainda durante o curso. Além disso, o estágio também foi fundamental na minha formação e preparo para a profissão junto ao ambiente educacional. Ao término do meu estágio supervisionado, que acabou no mês de maio, me ofereceram para continuar lecionando na mesma escola até o final do mesmo ano como professor convidado, o que ajudou ainda mais na minha formação.

Seguimentos: Desde o início da minha atuação na Educação Física Escolar, sempre atuei com os três seguimentos da Educação Básica, ou seja, com o que hoje chamamos de Ensino Fundamental I e II e Ensino Médio. Admito que a minha preferência sempre foi em trabalhar com os alunos do Ensino Fundamental I, mas nunca me furtei em trabalhar com os outros dois seguimentos, acontecendo em praticamente toda a minha trajetória na escola.

Aulas de Educação Física Escolar, Professor ‘Esportivista’ e ‘Rola bola’: quanto ao Handebol, treinei equipes esportivas escolares por 7 anos seguidos após a minha graduação, porém, apesar de todo apego que tinha na época por essa modalidade (o que me levou a fazer uma especialização em Handebol), e pelos mais diversos esportes, nunca misturei esportes com aulas de Educação Física Escolar. Em todas as escolas em que trabalhei, nunca usei os horários das aulas para preparar equipes para competições, para selecionar os melhores para compor as equipes ou mesmo privilegiar os mais habilidosos.

Durante os anos em que atuei como técnico de modalidade esportiva, paralelo ao trabalho como professor de escola, quando da preparação das equipes, os treinamentos aconteciam em horários, dias e local (Ginásio de Esportes Municipal) diferentes das aulas na escola. Em função disso, não posso dizer que fui ou sou um professor de Educação Física Escolar ‘esportivista’. Procurei não misturar as coisas.

Ao trabalhar com os esportes no ambiente escolar, mesmo sem um aparato teórico mais apurado, o esporte para mim durante as aulas sempre foi somente mais um conteúdo do componente curricular, onde todos devem participar das atividades

propostas, sem nenhum tipo de discriminação. Para usar uma expressão mais comum atualmente, sempre privilegiei o “esporte da escola” não enfatizando o “esporte na escola”. Também sempre visei fazer muitas modificações e adaptações dos esportes mais tradicionais e trazer esportes menos comuns para meus alunos. Nunca com o rigor dos fundamentos e das regras institucionalizadas. Já, há muitos anos, não trabalho mais com preparo de equipes para competições, somente com as aulas na escola.

Com relação à prática do ‘rola bola’, se eu dissesse que nunca usei desse artifício estaria mentindo. São muitas circunstâncias que acontecem no ambiente escolar e, mais especificamente, na Educação Física ao longo dos anos que acabam ocasionando essa situação. Porém, penso que o lado positivo da minha prática profissional junto aos alunos que tive durante esse tempo de atuação é muito maior que essa situação pedagógica negativa.

Sobre a escola onde atuo: Há muitos anos venho atuando na mesma escola, que tradicionalmente, sempre foi muito pacata, e nesse aspecto posso dizer que sou um privilegiado, e posso explicar o porquê: é uma escola de médio porte situada no centro da cidade; a escola não possui problemas com brigas entre alunos, *gangs*, depredações, violência; os casos de discriminação com relação a pessoas com deficiência, gênero, raça condição social, entre outros, são raríssimos, quase inexistentes; é uma escola bastante democrática, que abriga todos os alunos, independente se moram em condomínios e chegam trazidos pelos pais em carros do ano, ou se moram na beira do rio que corta a cidade ao meio e chegam a pé calçando sandálias surradas e às vezes emendadas com um prego.

Isso tudo se deve a atuação das gestões que têm passado pela escola ao longo dos anos e a uma maior conscientização por parte das pessoas com relação a esses aspectos de discriminação e outros problemas, apesar de saber que eles ainda acontecem em grande escala em muitos lugares.

Mestrado: Enfim, cheguei ao Mestrado. E cheguei com bastante motivação, ciente das obrigações, dificuldades e desafios que virão, mas disposto a vencer mais essa etapa. No ato da matrícula optei pela linha de pesquisa Educação Física Escolar no Ensino Médio, por achar que sempre foi o seguimento com menos atenção dentro da nossa área. Agora, com a homologação da BNCC em 2018,

apesar desse documento ainda considerar com certo descaso a Educação Física para os adolescentes do Ensino Médio, temos que procurar vislumbrar algumas perspectivas mais alentadoras. Diante disso, o Novo Ensino Médio, na área de Linguagens, através da própria BNCC, estabelece competências específicas de área a serem desenvolvidas no seu próprio âmbito e na implantação dos Itinerários Formativos.

Agora, cabe à Educação Física, através dos professores, se fazer presente, atuante e merecedora de participar desse processo de desenvolvimento de competências e habilidades com os outros componentes da área de Linguagens possibilitando aos alunos desse seguimento a “mobilização e articulação dos conhecimentos desses componentes simultaneamente a dimensões socioemocionais, em situações de aprendizagem que lhes sejam significativas e relevantes para sua formação integral” (BNCC, 2018).

1 INTRODUÇÃO

A etapa da educação básica brasileira voltada para o seguimento do Ensino Médio tem-se demonstrado com mais dificuldades e problemas do que os seguimentos anteriores referentes ao Ensino Fundamental I e II. Ferreti (2018) elenca, entre outros fatores, alguns aspectos que corroboram com essa afirmação, tais como a pouca qualidade da oferta e a ineficiência para se evitar as reprovações e desistências dos alunos. Esse mesmo autor acrescenta ainda, problemas relacionados à “infraestrutura inadequada das escolas (laboratórios, bibliotecas, espaços para Educação Física e atividades culturais) carreira dos professores, incluindo salários, formas de contratação, não vinculação desses a uma única escola” (FERRETTI, 2018, p. 26).

Krawczyk (2014) enfatiza que ao se refletir sobre o Ensino Médio no sistema educacional brasileiro, muitos debates são gerados resultando em grandes divergências de opiniões. Ela ainda continua dizendo que:

São só três ou quatro anos da educação básica, mas talvez os mais controvertidos, o que complica na hora de definir políticas para ele. Fala-se da falta de interesse por parte dos jovens, dos altos índices de evasão e fracasso escolar, da perda da identidade, quando na verdade o Ensino Médio nunca teve uma identidade muito clara. E as controvérsias têm se acirrado ainda mais, na medida em que se implantam políticas de expansão desse nível de ensino (KRAWCZYK, 2014, p. 77).

É importante pensarmos em debates mais profícuos, que resultem em políticas públicas educacionais bem substanciadas e com objetivos claros, que gerem efeitos positivos para todos os envolvidos com esse seguimento, com fins de proporcionar melhores condições de ensino, de aprendizagem e de trabalho, para a partir daí almejarmos um aumento da qualidade educacional.

Diante disso, Moll e Garcia (2014, p. 7) nos informa que:

O Ensino Médio como etapa conclusiva da educação básica, considerada dos 4 aos 17 anos, só foi efetivamente reconhecido a partir da emenda constitucional 59 de 2009 e incluído no texto da atual Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional em abril de 2013. Portanto, é absolutamente recente seu reconhecimento como direito a ser garantido aos jovens brasileiros.

No que se refere especificamente ao componente curricular de Educação Física para o Ensino Médio, Porelli (2018, p. 5) coloca que:

Nas raras vezes em que é dada alguma atenção à Educação Física no Ensino Médio costuma-se frisar as suas faltas e incoerências. Olha-se para

as controvérsias legais, a falta de reconhecimento da direção escolar, para os professores que acabaram por desistir de realizar um trabalho sério e para os estudantes que não encontram sentido nessas práticas; e é dada pouca, ou nenhuma, visibilidade para as práticas que existem, resistem e inovam no âmbito da escola de ensino médio.

Também notamos pela percepção e experiência na prática pedagógica, além dos problemas citados acima, problemas específicos relacionados a efetivação da Educação Física nessa etapa da escolarização. Alguns exemplos são bem colocados por Nista-Piccolo (2012), e se referem ao preconceito dos alunos devido às vivências anteriores negativas, os alunos não consideram um conteúdo importante a ser aprendido, desmotivação para participar das atividades por falta de habilidades, entre outros. Esses são pontos que influenciam negativamente na motivação dos alunos e que já vem sendo relatados nas produções acadêmicas com bastante frequência e aqui ficamos com o que foi retratado por Kawashima (2021, p. 18) quando coloca que os alunos ao chegarem no Ensino Médio “vinham de um Ensino Fundamental em que a Educação Física era pautada no Esporte ou na repetição de conteúdos, ainda, com separação entre atividades de meninos e meninas, bem como a exclusão dos menos habilidosos.”

Ainda outro exemplo se refere a pouca demanda de livros didáticos para o componente curricular, que era notado até pouco tempo atrás, como citado por KAWASHIMA (2018, p. 49), “especificamente para a Educação Física no Ensino Médio, poucas são as obras destinadas a debater e a contribuir com esta fase de ensino”. Todavia, a despeito dessa colocação, notamos uma mudança recente nesse quadro relacionado aos livros didáticos, já que no ano de 2021 foram distribuídas várias obras didáticas da Área de Linguagens com a inclusão da Educação Física em livros do PNLD para o Ensino Médio.

Comprometidos, ao optarmos por um trabalho de pesquisa voltado para a Educação Física no Ensino Médio temos que pensar na situação em que esse componente curricular se encontra atualmente perante o ‘novo’, em decorrência da homologação da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), ocorrida em 2018. Consoante esse documento, deve-se priorizar o desenvolvimento das Dez Competências Gerais propostas relacionando-as com as aprendizagens essenciais que os alunos devem adquirir (BRASIL, 2018).

Por conseguinte, aspiramos propor soluções que promovam a aprendizagem necessária para a formação crítica e cidadã proposta na BNCC e no marco teórico metodológico adotado na pesquisa, de modo que o componente curricular tenha o seu desenvolvimento junto aos alunos do Ensino Médio, com a mesma importância dos demais componentes, para não arriscar a invisibilidade no ambiente educacional. Assim, esperamos que a Educação Física possa se fazer presente, atuante e merecedora de participar de todo esse processo que por hora se apresenta.

Consequentemente, o presente trabalho se estrutura visando o planejamento, organização e execução de um plano de ação pedagógica com a utilização da tematização e experimentação das Ginásticas de Conscientização Corporal junto aos alunos do Ensino Médio. Portanto, o trabalho será direcionado em função do seguinte Problema de Pesquisa: Como o professor-pesquisador realiza a interpretação e tradução das orientações da BNCC para as aulas de Educação Física durante a tematização e experimentação das Ginásticas de Conscientização Corporal, considerando a escuta e o diálogo com os estudantes?

Lembramos que, como colocado por Arnhold (2021, p. 1123), “A Base Nacional Comum Curricular é uma política pública educacional orientadora aprovada em 2018, após três atualizações”. Toledo (2020, p. 38), se referindo as diversas fases da criação da BNCC acrescenta que:

Os documentos educacionais não nascem no interior das instituições escolares. As políticas e normativas são estabelecidas na forma de princípios, leis, propostas curriculares, regimentos, pareceres e projetos de ensino, que norteiam tarefas, papéis e responsabilidades dos professores. Esses documentos, ao chegarem à escola, são apresentados, interpretados e reorganizados pelos professores, que ora se distanciam e ora se aproximam do que foi prescrito.

Ao se referir as políticas públicas, Stephen J. Ball, respondendo ao questionamento de Mainardes (2009) diz não acreditar em implementação delas, pois isso sugere um engessamento de sua interpretação e materialização. Para ele:

O processo de traduzir políticas em práticas é extremamente complexo; é uma alternância entre modalidades. A modalidade primária é textual, pois as políticas são escritas, enquanto que a prática é ação, inclui o fazer coisas. Assim, a pessoa que põe em prática as políticas tem que converter/ transformar essas duas modalidades, entre a modalidade da palavra escrita e a da ação, e isto é algo difícil e desafiador de se fazer (BALL/MAINARDES, 2009, p. 305).

Esse mesmo autor acrescenta que para a efetivação de uma política, na prática, é necessário um processo de atuação, e destaca as ações do professor ao fazer uma analogia desse processo com uma peça teatral, onde a atuação do ator é a parte mais importante, mesmo com todos os meandros que envolvem a elaboração e apresentação da peça. Para especificar melhor essa analogia — e valorizando ainda mais o professor — Ball empregou o termo *enactment* (atuação ou encenação) indicando que “as políticas são interpretadas e materializadas de diferentes e variadas formas. Os atores envolvidos (no caso, os professores) têm o controle do processo e não são “meros implementadores” das políticas” (BALL/MAINARDES, 2009, p. 315).

Sendo assim, o que é posto deve ser interpretado e analisado e diante disso “é necessário considerar que as histórias de vida e experiências dos docentes envolvidos no cotidiano pedagógico das escolas exercem influência no processo de implantação de uma Política Pública de Educação[...]” (DIEHL *et al.*, 2019, p. 10).

A Educação Física, como um componente curricular, merece ser tratada com a mesma importância dos outros componentes curriculares, com o seu devido reconhecimento conforme a magnitude que exerce no meio educacional e social. Para isso, conforme Kawashima e Moreira (2020), para a Educação Física se legitimar, ela deve se engajar em um conjunto de objetivos comuns na escola. Os autores deixam claro que, toda a comunidade escolar deve perceber e reconhecer que os conteúdos do componente curricular são tão significantes como os conteúdos curriculares das outras áreas para a formação integral dos alunos.

Dessa maneira, ao olhar e pretender o “novo” na escola nas aulas de Educação Física, queremos dizer que o ‘professor rola bola’ ou a ‘aula rola bola’ não ‘sobreviverá’ no ambiente educacional. De acordo com González (2021), nessa dinâmica de atuação docente o professor ‘rola bola’ não intervém positivamente na aula. Os alunos assumem o controle da aula decidindo quais atividades serão desenvolvidas e sempre com privilégios para os meninos mais habilidosos. O mais preocupante é que as meninas, por não se considerarem com habilidades à altura dos meninos, deixam de participar das atividades e, conseqüentemente, das aulas. Tendo em vista, esse quadro que enuncia um cenário mais participativo para o

componente curricular, entendemos que, o ‘rola bola’ não caberá mais nas propostas e arranjos que estão por vir para o Ensino Médio.

Concomitante a isso, esse trabalho, que se propõem como uma pesquisa científica, do tipo Pesquisa-ação, tem o propósito de, em função dos conceitos a serem dissertados através do levantamento bibliográfico e da pesquisa de campo, apresentar instrumentos necessários para a solução do problema que por ora expomos. Thiollent (2011, p. 13) informa que a Pesquisa-ação, enquanto linha de pesquisa, está “associada a diversas formas de ação coletiva que é orientada em função da resolução de problemas ou de objetivos de transformação”. Corroborando com isso Franco (2005, p. 501) reafirma que:

A pesquisa-ação pode e deve funcionar como uma metodologia de pesquisa, pedagogicamente estruturada, possibilitando tanto a produção de conhecimentos novos para a área da educação, como também formando sujeitos pesquisadores, críticos e reflexivos.

Concernente a isso, a Justificativa para essa pesquisa vem ao encontro à necessidade primordial da Educação Física em se legitimar e ter uma atuação mais destacada nesse novo contexto no que se refere as orientações da BNCC, sem perdermos o foco dos conteúdos específicos do componente curricular dialogando com esse documento na construção de práticas que possibilitem e favoreçam os direitos de aprendizagem dos estudantes, estabelecendo assim, um compromisso com a Educação Física Escolar como componente importante do Ensino Médio, recorrendo para isso ao Objeto de Conhecimento Ginásticas de Conscientização Corporal, com a prerrogativa de possibilitar a participação ativa dos alunos nas aulas e a compreensão e importância da consciência corporal de modo a potencializar a experimentação e a reflexão crítica para recriarem com autonomia as práticas das Ginásticas de Conscientização Corporal por si próprios.

Nesse sentido, pensando na apreensão da aprendizagem essencial relacionada com as competências e habilidades, o estudo tem como Objetivo Geral descrever o modo como o professor-pesquisador promove a tematização e experimentação das Ginásticas de Conscientização Corporal no currículo de Educação Física do Ensino Médio a partir de sua leitura da BNCC. Já como Objetivos Específicos pretendemos fornecer subsídios para elaboração de uma proposta de desenvolvimento biopedagógico que atenda a Competência Específica 5 da área de Linguagens e Suas Tecnologias e as Habilidades (EM13LGG501) e

(EM13LGG503), previstas ¹na BNCC para o Ensino Médio através das Ginásticas de Conscientização Corporal, identificando as características e objetivos dessas Ginásticas e como elas podem contribuir para o processo de ensino e aprendizagem dos alunos do Ensino Médio, possibilitando ainda a atuação ativa dos alunos na compreensão da consciência corporal de modo que experimentem e recriem com autonomia as diversas práticas corporais relacionadas com essas modalidades. Aqui vale uma observação de que, mesmo evidenciando o foco nas habilidades (EM13LGG501) e (EM13LGG503), que citam em seus propósitos uma relação maior com a cultura corporal de movimento, a habilidade (EM13LGG502), assim como outras habilidades previstas na BNCC, não deixam de ser desenvolvidas nesse trabalho, já que seus discursos e propósitos perpassam em praticamente todas elas. Ainda lançamos como Hipótese, que componente curricular de Educação Física pode contribuir com o processo de aprendizagem dos alunos do Ensino Médio por meio da interpretação e tradução das orientações da BNCC na promoção, tematização e experimentação das Ginásticas de Conscientização Corporal.

Para isso, vamos nos alicerçar em teorias que tratam sobre o assunto a ser pesquisado e documentos oficiais, dentre outros, a própria Base Nacional Comum Curricular, que propõe novos caminhos para a Educação Básica Brasileira.

O trabalho tem seu encaminhamento a partir de uma abordagem de natureza qualitativa, do tipo exploratória e para o desenvolvimento dele foram realizadas pesquisas do tipo bibliográfica e pesquisa de campo, sendo essa última com características de pesquisa-ação. Para a pesquisa bibliográfica nos baseamos em publicações de cunho científico relacionadas com a Educação Física escolar a partir de palavras-chave pré-determinadas em função do tema do trabalho. A pesquisa de campo foi desenvolvida de modo a envolver estudantes do Ensino Médio de uma escola da rede pública estadual. Como instrumento para coleta de dados foi usado um Questionário (de Entrada e de Saída), com perguntas abertas. Além do questionário, para um melhor alcance dos objetivos propostos para a pesquisa, foi utilizado também o Diário de Campo, com registros formais e informais de tudo de relevante que aconteceu durante o desenvolvimento do trabalho. Para a realização da análise e discussão dos resultados desse trabalho, obtidos através da pesquisa

1 Ver Apêndice F

de campo, utilizamos a abordagem qualitativa e o tratamento dos dados coletados foi realizado de forma indutiva, para isso recorreremos aos referenciais teóricos que subsidiaram toda a pesquisa.

O presente estudo dissertativo estruturou-se em quatro capítulos, apresentando-se primeiramente a Educação Física no Ensino Médio, com a caracterização, de uma forma mais geral, do componente curricular e dos alunos nessa fase de desenvolvimento escolar. Em seguida abordamos sobre a Educação Física no Ensino Médio e a BNCC, destacando algumas das novas propostas para o seguimento estabelecidas por esse documento. Depois tratamos da Ginástica na Educação Física Escolar com a intenção de reforçar as bases teóricas voltadas para o tema proposto e potencializar a aplicação das práticas corporais. E por fim, discorreremos a respeito das Ginásticas de Conscientização Corporal e os vários aspectos que ela engloba, pensando na sua tematização e experimentação para solucionar os problemas relacionados com a proposta da nossa pesquisa além de uma caracterização básica de cada uma das modalidades utilizadas no estudo.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO

Com o intuito de realizar uma pesquisa que atenda a problemática de como o professor-pesquisador realiza a interpretação e tradução das orientações da BNCC para as aulas de Educação Física durante a tematização e experimentação das Ginásticas de Conscientização Corporal, de modo que os conteúdos do componente curricular contribuam para o processo de ensino e aprendizagem dos alunos do Ensino Médio, vamos primeiramente, nesse capítulo, contextualizar o Ensino Médio na Educação Básica Brasileira.

Como visto recentemente, mais precisamente no ano de 2018, tivemos a homologação da Base Nacional Comum Curricular — BNCC, que aponta novos caminhos a serem seguidos na Educação Brasileira. Esse documento é uma das principais fontes de construção das práticas pedagógicas dos professores, já que ele é atualmente um dos norteadores de toda estrutura educacional das nossas escolas. Ou seja, a partir de agora a BNCC “define o conjunto orgânico e progressivo de aprendizagens essenciais que todos os alunos devem desenvolver ao longo das etapas e modalidades da Educação Básica” (BRASIL, 2018, p. 7).

Segundo a BNCC, o Ensino Médio é a etapa final da Educação Básica e um direito público subjetivo de todo cidadão brasileiro (BRASIL, 2018). Para esse seguimento, a BNCC se coloca como uma sequência dos seguimentos anteriores, ou seja, é a última etapa da escolarização básica e visa aprimorar e consolidar os conhecimentos advindos do Ensino Fundamental. Propõe desenvolver competências com vistas a atender os princípios da educação integral, sendo assim, nessa etapa continua o destaque para as competências gerais voltadas para o aprofundamento das aprendizagens essenciais dessa fase da educação brasileira.

No entanto, anos antes da homologação da BNCC, Arroyo (2014, p. 55) já apresentava algumas preocupações a respeito dos estudantes integrantes desse seguimento ao questionar “Como garantir seus direitos ao conhecimento, à cultura, aos valores, à formação plena? Que Ensino Médio e que currículos?” [...] “Que experiências sociais vivem, que indagações e que leituras levam às escolas sobre

seu viver, sobre a sociedade, a cidade, o campo?” (2014, p. 58). Segundo o autor, essas são reflexões sobre:

Dimensões que têm instigado o pensamento educacional, as pesquisas e a produção teórica sobre juventudes, sobre trabalho, cultura, diversidade, transição para a vida adulta etc. Que diálogo é possível entre as teorias acumuladas e as propostas e práticas de reorientação curricular que acontecem nas escolas e de que são autores educadores e educandos? (2014, p. 58).

Esse mesmo autor sugere que os professores, no intuito de contribuir com essas demandas, devem repensar a responsabilidade profissional para garantir os direitos aos alunos. Ainda nessa linha, ele realça que as histórias, tanto de professores como de alunos, devem ser interpretadas como experiências sociais em coletividades diversas para que “sejam inseridas quando da organização dos conhecimentos do currículo do Ensino Médio” (2014, p. 55). Ou seja, para o autor “Trata-se de reconhecer os mestres e alunos sujeitos da produção de outros conhecimentos, não meros transmissores-aprendizes do conhecimento hegemônico” (ARROYO, 2014, p. 56).

Consoante as Orientações Curriculares para o Ensino Médio da Área de Linguagens, Códigos e suas Tecnologias, o Ensino Médio:

[...] deve ser entendido como uma etapa da formação básica especificamente pensada para alunos cujo perfil não se define tão-somente pelo recorte cronológico da juventude ou da vida adulta, mas também por características socioculturais que possam definir o sentido que esses mesmos dão às experiências vivenciadas na escola (BRASIL, 2006, p. 221).

Podemos considerar essa etapa da escolarização como de suma importância para a formação dos adolescentes que estão prestes a entrar em uma nova etapa de suas vidas. Isso é atestado por Tartuce (2018, p. 480), quando afirma que:

O Ensino Médio constitui-se em uma etapa crítica na formação dos indivíduos. Assume múltiplas funções, tais como a consolidação dos conhecimentos e habilidades básicas dos estudantes, a preparação para o ingresso no ensino superior ou no mercado de trabalho e a formação de cidadãos capazes de se engajar na sociedade.

A autora deixa claro que o Ensino Médio deve assumir uma formação de qualidade para os estudantes, fazendo com que eles tenham assegurado a sua permanência na escola até que completem os seus estudos na educação básica. Então, ressaltamos que o Ensino Médio visa o aprofundamento dos conhecimentos advindos das etapas anteriores, complementando com a sua intenção de capacitar

cidadãos autônomos e em condições de atuarem na sociedade de forma que se mostrem conscientes e críticos com a realidade que os cerca.

Concordamos com Wey Moreira (2021, p. 17), quando ressalta que:

Apenas um ser dotado de autonomia de pensamentos pode dar opinião a respeito das situações adversas que ocorrem na sociedade e na vida, além de questioná-las, discuti-las e debatê-las. Somente um indivíduo capacitado intelectualmente tem condições de não ser alienado, política e socialmente, portador de informações irreais ou facciosas.

Dessa maneira, torna-se imperioso compreender a importância do Ensino Médio como uma etapa fundamental para consolidação do processo de ensino e aprendizagem dos estudantes, já que a partir daí muitos se inserirão na vida adulta que apresenta maiores responsabilidades, então é importante destacar também a sua importância para a sociedade. Portanto, para o autor acima, “o Ensino Médio, como parte da educação básica do cidadão, não pode se eximir dessas responsabilidades” (2021, p. 17).

Logo, devemos pensar nesses alunos como cidadãos ativos e atuantes, com a devida participação que lhes cabe no processo educacional. Nesse contexto, podemos afirmar que o Ensino Médio é a etapa propícia para consolidar a autonomia dos estudantes com a intenção de que eles exerçam a função de cidadãos críticos e conscientes do seu papel social. Serique (2011, p. 184), afirma que no Ensino Médio a escola “deve considerar a capacidade de o aluno agir e pensar autonomamente e, dessa forma, criam-se condições para o exercício do papel de cidadão crítico e comprometido com a realidade social”.

A relação corpo e adolescente/jovem é quiçá uma relação de simbiose com consequências prospectivas. Mauss (2003), de certo modo, se refere ao corpo, ou mais precisamente ao desenvolvimento de técnicas do corpo, como uma grande fonte de aprendizagem humana, desde o nascimento até a idade adulta, e ele coloca que “tanto para os homens como para as mulheres, o momento decisivo é o da adolescência. É nesse momento que eles aprendem definitivamente as técnicas do corpo que conservarão durante toda a sua idade adulta” (2003, p. 414).

Por ser uma fase de intensas transformações para esses jovens, eles devem ser olhados com carinho por todos que militam nesse seguimento da educação, para que suas experiências de aprendizagem lhes proporcione o entendimento para

superar os desafios reais em seus variados aspectos (BRASIL, 2018, p. 463). Ainda conforme esse documento:

O mundo deve lhes ser apresentado como campo aberto para investigação e intervenção quanto a seus aspectos políticos, sociais, produtivos, ambientais e culturais, de modo que se sintam estimulados a equacionar e resolver questões legadas pelas gerações anteriores – e que se refletem nos contextos atuais –, abrindo-se criativamente para o novo.

Sob esta perspectiva, Sposito (2004, p. 364) afirma que “entre a ação de ensinar e o aprender, situa-se o sujeito que reivindica estar implicado e que demanda realizar um trabalho pessoal tendo em vista o seu processo de construção como aluno do ensino médio”. No que corrobora Dayrell ao se referir a socialização na dinâmica escolar dos jovens alunos que apresentam dentro da sua individualidade, pluralidades de identidades. Conforme o autor coloca:

Parece-nos que os jovens alunos, nas formas em que vivem a experiência escolar, estão dizendo que não querem tanto ser tratados como iguais, mas, sim, reconhecidos nas suas especificidades, o que implica serem reconhecidos como jovens, na sua diversidade, um momento privilegiado de construção de identidades, de projetos de vida, de experimentação e aprendizagem da autonomia. (2007, p. 1125).

Araújo (2016, p. 53), contribui com essa afirmação de Dayrell ao afirmar que:

[...] a forma inacabada que a representação de juventude expressa, aponta para uma concepção de jovens que compartilham saberes diferentes que são oriundos de suas partilhas sociais, manifestações corporais singulares, grupos e/ou sujeitos idiossincráticos que são marcados pelo contexto sociocultural envolvido.

Paralelo ao que foi exposto, é assim que devemos pensar nossos alunos do Ensino Médio diante do componente curricular da Educação Física, ou seja, com a intenção de proporcionar sentidos sociais, culturais, educacionais e de vida na sua Cultura Corporal de Movimento. Toma-se assim, importante quando Gariglio (2017, p. 66), acentua que “nessa perspectiva, cabe pensar a Educação Física em diálogo com uma noção de juventudes que os reconheça como sujeitos de direitos na elaboração, criação e experimentação de suas práticas corporais”.

2.2 EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO E A BNCC

A pesquisa-ação ora apresentada se debruçou sobre a elaboração do planejamento, organização e desenvolvimento de um plano de ação pedagógico, produzidos com a utilização de conteúdos específicos da Educação Física através da tradução das orientações da BNCC de modo a promover a tematização e

experimentação do objeto de conhecimento Ginástica de Conscientização Corporal junto aos alunos do Ensino Médio, pensando na melhoria do processo de ensino e aprendizagem e na apreensão das aprendizagens essenciais (competências e habilidades).

A Base Nacional Comum Curricular — BNCC, Brasil (2018), é um documento elaborado com a chancela do Governo Federal através do Ministério da Educação — MEC, homologado em 2018, com o intuito de nortear a construção dos currículos da educação básica em todo o território nacional.

Um dos objetivos da BNCC reside em promover um ensino que se apresente comum a todos os estudantes de todas as escolas brasileiras visando o desenvolvimento de competências e habilidades nas diversas áreas de conhecimento e aprendizagem compostas na Base. De uma forma abrangente, e, nessa altura, incluindo também o componente curricular de Educação Física, Callai *et al.* (2019, p. 7), corroboram com esse argumento, ao considerarem que:

As propostas de ensino da BNCC, que tem como foco trabalhar com competências gerais, competências da área das linguagens e também a especificidade da Educação Física para os Anos Iniciais e Finais do Ensino Fundamental, ressalta-se que a Base será referência nacional obrigatória para a rede de ensino de escolas públicas e privadas, com o objetivo de garantir um ensino comum de aprendizagem a todos os estudantes, ou seja, será norteadora na construção ou readaptação dos novos currículos e planejamentos escolares.

Essa prerrogativa colocada pelos autores acima mantém-se para o Ensino Médio, já que para esse seguimento é proposto a continuação dos seguimentos anteriores, devendo ser “centrada no desenvolvimento de competências e orientada pelo princípio da educação integral. Portanto, as competências gerais da Educação Básica orientam igualmente as aprendizagens dessa etapa” (BRASIL, 2018, p. 469)

A BNCC, por ser considerada uma Política de Estado, como afirma Boscatto *et al.* (2016), está alicerçada em vários documentos legais importantes os quais deram subsídios para a sua homologação e futuramente, para sua completa implantação, tais como a Constituição Federal de 1988, a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional de 1996, o Plano Nacional de Educação de 2014, entre vários outros.

Essas mesmas autoras reforçam que “de acordo com os pressupostos inicialmente citados na Constituição Federal, é direito de todos que frequentam a

Educação Básica ter o acesso a “conteúdos mínimos” que assegurem uma “formação básica comum” (BOSCATTO et al., 2016, p. 100). E devemos admitir que esses direitos são assegurados no referido documento, do mesmo modo que, em concordância com a LDB, os conhecimentos essenciais devem estar estabelecidos comumente para todos os estudantes em todo currículo escolar (BOSCATTO et al., 2016). Sabemos que a BNCC não é um currículo, mas deve orientar a organização dos currículos a partir de agora.

Não devemos deixar de nos ater ao que já foi produzido e ao que está sendo produzido após o advento da BNCC em termos teóricos e científicos, tanto em termos mais gerais como ao que se refere à Educação Física especificamente, tendo sempre a preocupação de fazer leituras críticas a essas produções, principalmente pelo fato de que haverá sempre proposições dissonantes ou opostas ao que foi estabelecido. Como ressalta Betti (2018, p. 173), a BNCC da Educação Física “precisa de interlocutores críticos, não de detratores levianos de um lado, nem de seguidores fiéis ou ‘aplicadores’ de outro.”

Nesse caminho, no que diz respeito ao modo como a Educação Física está posta na BNCC, Neira (2018, p. 215) tece críticas ao documento afirmando que em “termos epistemológicos, o documento oficial se afasta do atual debate da área, revela-se frágil, incoerente e inconsistente”, colocando como uma das incoerências o fato da BNCC ignorar os Brinquedos e Jogos de Salão e privilegiar os Jogos Eletrônicos, e apresenta em um de seus argumentos que:

[...] um documento que se pretende abrangente e integrador não poderia determinar fronteiras na definição dos temas a serem estudados. A ideia de movimento corporal como elemento essencial é herança da psicologia desenvolvimentista, o que desconsidera as contribuições dos estudos da cultura, nos quais a gestualidade, tratada como forma de linguagem, ganhou evidência (NEIRA, 2018, p. 5).

Betti (2018, p. 173) também tece interessantes críticas referentes a Educação na BNCC ao analisar as concepções e finalidades, os conteúdos das Unidades Temáticas, as habilidades, entre outros aspectos. Assim, sugere que:

A tarefa mais importante ficou por conta das escolas e professores: articular de modo coerente fins (os porquês) e meios (o como). Para tal, é preciso: 1º) ter clareza das finalidades mais gerais da Educação Física; 2º) reinterpretar, reescrever e melhor delimitar as “habilidades” ou objetivos de aprendizagem; 3º) articular finalidades e dimensões do conhecimento às habilidades; e, por fim 4º) articular as etapas anteriores ao como ensinar (e como avaliar).

Seguindo nessa linha de discussão voltada para a Educação Física do Ensino Médio na BNCC, Melo Filho *et al.* (2020), apontam que para esse seguimento os alunos devem ter como objetivos, alcançar o seu pleno desenvolvimento pessoal, com condições de exercer a cidadania e atuar no mundo do trabalho. Os autores deixam claro que, para chegar a esses objetivos os currículos devem envolver os novos arranjos propostos para o seguimento sem se esquecer da formação geral comum. Desse modo, os alunos terão a oportunidade de aplicar os conhecimentos apreendidos em condições reais em suas vidas através das competências e habilidades adquiridas nessa etapa de escolarização (PARIS, 2020). No nosso entendimento, esses autores enfatizam que o desenvolvimento de competências e habilidades irá contribuir para a construção da autonomia dos alunos no sentido de atuarem em variados contextos pensando em um projeto de vida futuro.

Para um espectro que amplia a compreensão do nosso componente curricular, o Coletivo de Autores define a Educação Física como “uma prática pedagógica que, no âmbito escolar, tematiza formas de atividades expressivas corporais como: Jogo, Esporte, Dança, Ginástica, formas estas que configuram uma área de conhecimento que podemos chamar de Cultura Corporal” (SOARES *et al.*, 2009, p. 50). Nesse mesmo propósito, entende-se que a BNCC ampliou essa compreensão ao colocar que:

A Educação Física é o 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, 2018, p. 213).

A BNCC deixa claro que, “as práticas corporais são textos culturais passíveis de leitura e produção. Esse modo de entender a Educação Física permite articulá-la à área de Linguagens, resguardadas as singularidades de cada um dos seus componentes” (BRASIL, 2018, p. 214). Nesse sentido, nós professores de Educação Física, devemos ter o claro entendimento dos efeitos positivos que o componente curricular e seus conteúdos proporciona aos alunos de todos os seguimentos, quer seja no campo educacional, social, cultural e psicológico, além dos aspectos físico e motor, cognitivo e afetivo.

Afinado a isso, a Educação Física, como componente curricular da área de linguagens e como um dos componentes curriculares da Educação Básica, deverá contrariar à ótica da invisibilidade do conhecimento curricular, já que, segundo González *et al.*, (2013), os elementos que compõe a comunidade escolar, principalmente gestores e professores de outras áreas, entendem que qualquer atividade desenvolvida durante as aulas seja entendida como conteúdo curricular.

A EF escolar, na condição de disciplina, tem como finalidade formar indivíduos dotados de capacidade crítica em condições de agir autonomamente na esfera da cultura corporal de movimento e auxiliar na formação de sujeitos políticos, munindo-os de ferramentas que auxiliem no exercício da cidadania (GONZÁLEZ e FENSTERSEIFER, 2010, p. 12).

Segundo as Orientações Curriculares para o Ensino Médio da Área de Linguagens, Códigos e suas Tecnologias “professores, pais, alunos, diretores e coordenadores pedagógicos: todos esses sujeitos entendem o papel do Ensino Médio para a formação dos alunos e, por consequência, o papel da Educação Física nesse grande projeto de formação” (BRASIL, 2006, p. 217). Em conformidade a isso, de acordo com Kawashima e Moreira (2020), a Educação Física necessita legitimar-se perante os outros componentes curriculares, expondo a sua função social junto aos demais atores da comunidade escolar (alunos, professores, pais, gestores, etc.), por meio da valorização dos seus conhecimentos. A partir desse entendimento, e em consonância entre os objetivos do componente curricular e os objetivos da escola, esses mesmos autores salientam que “cabe à Educação Física no Ensino Médio dar condições para que os estudantes conheçam e aprofundem o patrimônio cultural relacionado às mais diferentes manifestações da Cultura Corporal de Movimento” (KAWASHIMA e MOREIRA, 2020, p. 18-19).

Nesse cenário, a Educação Física como componente curricular, terá que mudar sua postura, caso contrário, terá dificuldades junto ao seguimento do Ensino Médio. Essa mudança deverá ser fundamental para se adequar as novas propostas para a Educação Brasileira, respaldadas nas Diretrizes Curriculares Nacionais para o Ensino Médio, que conforme o Capítulo II, REFERENCIAL LEGAL E CONCEITUAL, no Inciso I, do Art. 5º, da Resolução CNE/CEB n.º 3/2018, reforça que:

Art. 5º O ensino médio em todas as suas modalidades de ensino e as suas formas de organização e oferta, além dos princípios gerais estabelecidos para a educação nacional no art. 206 da Constituição Federal e no art. 3º da LDB, será orientado pelos seguintes princípios específicos: I - formação

integral do estudante, expressa por valores, aspectos físicos, cognitivos e socioemocionais [...] (BRASIL, 2018, p. 2).

Gariglio *et al.* (2017, p. 67) lembra que os “temas e conteúdos a serem apresentados aos estudantes do Ensino Médio estão vinculados a um conjunto expressivo de práticas corporais produzidas no interior de diferentes contextos culturais”, e acrescenta que essas práticas geram diferentes sentidos e significados por também serem culturais por elas mesmas, garantindo a experimentação e apropriação delas por parte dos alunos. Ele complementa afirmando que:

Ao tomarem contato com essas práticas corporais, estudantes do Ensino Médio podem relacionar-se com tais conhecimentos tendo como referência tanto sua trajetória específica de escolarização como as marcas constitutivas de sua subjetividade. Com isso queremos afirmar a necessidade de que o contato com as aulas de Educação Física no Ensino Médio possibilite aos estudantes o processo de síntese de experiências, vivências e aprendizagens elaboradas no transcurso da Educação Básica, bem como a elaboração de novos sentidos e significados nessa etapa formativa. O que é bem diferente de uma visão meramente instrumental de relação com as práticas corporais (2017, p. 67).

Pensando no que é colocado pela BNCC para a Educação Física, entendemos então, que o componente curricular deve ser desenvolvido para atender a uma função social mais ampla recorrendo a metodologias inovadoras, propondo trabalhos pedagógicos articulados com a realidade que se apresenta, onde o foco recai no desenvolvimento de competências e habilidades, nas dimensões sociais, na autonomia dos estudantes e na formação integral no processo de ensino e aprendizagem.

Nas discussões perante a afirmação desse documento no cenário educacional brasileiro, Neira (2018, p. 222), nas considerações finais ao que escreveu no artigo intitulado Incoerências e inconsistências da BNCC de Educação Física, em sua avaliação do documento, coloca de modo bem categórico que “a análise empreendida permite afirmar que a BNCC retrocede política e pedagogicamente”. Isso não quer dizer que mudanças benéficas ao que está posto atualmente não possam acontecer no futuro, pois como o próprio Neira (2018, p. 223) salienta mais adiante, citando Mainardes (2006), independente do que é colocado e proposto nos documentos oficiais, na prática, o protagonismo é sempre do professor, “pois, no contexto da prática, felizmente, o professor rejeita, dissimula e reescreve ao seu modo as propostas oficiais.”

2.3 GINÁSTICA E AS GINÁSTICAS DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL

A Educação Física dispõe de um campo de conhecimento, ou de um acervo, que é só dela. Nenhuma outra área ou componente curricular teria condições para se apropriar da Cultura Corporal de Movimento, de modo a tematizar as práticas corporais, no que tange aos seus variados aspectos e tudo que as envolve.

Como bem esclarecido por Soares (1996, p. 11),

Historicamente a Educação Física ocidental moderna tem ensinado o Jogo, a Ginástica, as Lutas, a Dança, os Esportes. Poderíamos afirmar então que estes são conteúdos clássicos. Permaneceram através do tempo transformando inúmeros de seus aspectos para se afirmar como elementos da cultura, como linguagem singular do homem no tempo. As atividades físicas tematizadas pela Educação Física se afirmaram como linguagens e comunicaram sempre sentidos e significados da passagem do homem pelo mundo. Constituem assim um acervo, um patrimônio que deve ser tratado pela escola.

Portanto, a Educação Física tem sistematizado seus conteúdos no que, atualmente, chamamos elementos da Cultura Corporal de Movimento, dispostos na BNCC como Unidades Temáticas, os classicamente conhecidos conteúdos citados pela autora acima (Jogos e Brincadeiras, Esportes, Ginásticas, Danças e Lutas), acrescidos das Práticas Corporais de Aventura.

Dentro desse campo de conhecimento, um dos conteúdos que podemos considerar como de grande relevância para a área de Educação Física escolar e talvez o mais clássico de todos é a Ginástica e suas inúmeras formas de manifestações construídas culturalmente ao longo da história. De acordo com Souza (1997, p. 25):

Devido à grande abrangência da Ginástica, o estabelecimento de um conceito único para ela, restringiria a compreensão deste imenso universo que a caracteriza como um dos conteúdos da Educação Física. Esta modalidade no decorrer dos tempos, tem sido direcionada para objetivos diversificados, ampliando cada vez mais as possibilidades de sua utilização [...].

Mas, podemos perceber na literatura que muitos autores propuseram os seus conceitos relativos ao termo Ginástica, como veremos a seguir, começando pelo conceito exposto no livro Metodologia do Ensino da Educação Física, escrito por um coletivo de autores no início dos anos 1990, que sugeriram a Ginástica como uma forma de cada indivíduo usufruir, ao seu modo, de uma prática corporal com possibilidades de elaborar novas experiências voltadas para promover a apropriação

da cultura corporal de movimento (Soares *et al.*, 2009, p. 76). Esses mesmos autores acrescentam que a prática da Ginástica.

[...] como uma forma particular de exercitação onde, com ou sem uso de aparelhos, abre-se a possibilidade de atividades que provocam valiosas experiências corporais, enriquecedoras da cultura corporal das crianças, em particular, e do homem, em geral (2009, p. 76).

Os autores ressaltam a importância de se referir a esse conteúdo como um conteúdo histórico da cultura humana, ressaltando que os primórdios da Educação Física que conhecemos hoje como campo de formação e atuação, tiveram suas bases fundamentais alicerçadas nas várias manifestações das ginásticas ao longo do tempo (GALLARDO, 2003). Portanto, precisamos contextualizar e significar a sua prática junto aos nossos alunos no ambiente escolar (VENÂNCIO e CARREIRO, 2005).

Por consequência, para esses autores Venâncio e Carreiro (2005, p. 230), ao nos remetermos à história, percebemos que a Ginástica “se caracteriza como um conteúdo que teve seu conceito, característica e entendimento marcados por contextos que vão da expressão do corpo como arte até a busca da autossuperação”. Ainda se referindo a Ginástica tal como a conhecemos atualmente, mas sem perder os meandros históricos, o Dicionário Crítico de Educação Física nos traz que:

Genericamente, pode-se afirmar que a Ginástica, como prática corporal sistematizada, nasce na Europa em fins do século 18 e início do século 19. Emerge em profunda conexão com o mundo da arte e da ciência. Abriga inúmeras práticas, tanto aquelas oriundas de jogos e danças aristocráticas como também de festas e ritos populares, da riqueza do mundo circense, das paradas, manobras e desfiles militares (MORENO e SOARES, 2014, p. 336, 337).

Com efeito, é importante compreender que a Ginástica deve ter o seu lugar de destaque no desenvolvimento dos conteúdos da Educação Física devido a sua importância como uma construção histórica da humanidade. Os Parâmetros Curriculares Nacionais — PCN (1997), colocam que:

As Ginásticas são técnicas de trabalho corporal que, de modo geral, assumem um caráter individualizado com finalidades diversas. Por exemplo, pode ser feita como preparação para outras modalidades, como relaxamento, para manutenção ou recuperação da saúde ou ainda de forma recreativa, competitiva e de convívio social. Envolvem ou não a utilização de materiais e aparelhos, podendo ocorrer em espaços fechados, ao ar livre e na água (BRASIL, 1997, p. 37).

Como consta no Referencial Curricular de Rondônia (2013), a Ginástica é um conteúdo relevante da Educação Física Escolar que se utiliza de movimentos corporais em diferentes ambientes realizados com ou sem materiais e com objetivos variados. Podemos citar como exemplo os modelos de Ginástica criados culturalmente através dos tempos, chamados, manifestações gímnicas que são “voltados para diferentes finalidades, tais como estética corporal, melhoria da condição física e/ou da saúde, desempenho esportivo, correção postural, bem-estar e prazer” (DUCKUR e GOIAZ, 2008, p. 411).

Sob esse prisma, retomamos novamente ao Coletivo de Autores (1992, p. 76), quando colocam, se referindo a Ginástica, que:

Sua prática é necessária na medida em que a tradição histórica do mundo ginástico é uma oferta de ações com significado cultural para os praticantes, onde as novas formas de exercitação em confronto com as tradicionais possibilitam uma prática corporal que permite aos alunos darem sentido próprio às suas exercitações ginásticas. [...] A presença da ginástica no programa se faz legítima na medida em que permite ao aluno a interpretação subjetiva das atividades ginásticas, através de um espaço amplo de liberdade para vivenciar as próprias ações corporais.

Souza (1997), com o propósito de facilitar o entendimento dos principais campos de atuação da Ginástica, organizou uma classificação com 5 grandes grupos de atuação dessa prática corporal cada um com suas características específicas: “1. Ginásticas de Condicionamento Físico; 2. Ginásticas de Competição; 3. Ginásticas Fisioterápicas; 4. Ginásticas de Conscientização Corporal; 5. Ginásticas de Demonstração”. No campo de atuação das Ginásticas de Conscientização Corporal, a autora aponta que essas são as práticas que:

Reúnem as novas propostas de abordagem do corpo, também conhecidas por Técnicas alternativas ou Ginásticas Suaves [...] 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 (SOUZA, 1997, p. 25-26).

Mais recentemente, a BNCC, que como já visto antes, inclui as Ginásticas como uma das suas Unidades Temáticas a serem tematizadas nas aulas junto aos alunos, as colocam como “propostas práticas com formas de organização e significados muito diferentes” (BRASIL, 2018, p. 217), e sugere outra classificação a ser adotada que inclui a Ginástica Geral, as Ginásticas de Condicionamento Físico e as Ginásticas de Conscientização Corporal.

Tematizar as Ginásticas ou qualquer outra prática corporal envolve o planejamento e desenvolvimento de ações que facilitem a reelaboração do entendimento de variados encaminhamentos pedagógicos objetivando melhorias didáticas (MARCASSA *et al.*, 2021). Nos valemos ainda de Neira (2018) quando nos coloca que tematizar é tratar uma prática corporal utilizando-se de diferentes possibilidades, incluindo discussões das vivências das práticas corporais, apresentações de vídeos, visitas, entre outros, com o intuito de que os alunos entendam essas práticas em contextos sociais e tenham condições de reconstruí-las, transmitindo os conteúdos de várias formas e com enfoques diferentes do simples desenvolvimento de uma técnica. O autor ainda reforça dizendo que “tematizar consiste em realizar diversas atividades de ensino de modo a propiciar aos estudantes uma compreensão mais elaborada dos inúmeros aspectos que caracterizam qualquer prática corporal” (2018, p. 15).

Atestamos assim que tematizar uma prática corporal contraria o ‘Rola bola’, as aulas sem um viés pedagógico acentuado, a ênfase nas técnicas esportivas e no privilégio das habilidades motoras e as discriminações por questões de gênero, raça, deficiências e performances. Desse modo, consoante o exposto até aqui, fica evidente que devemos utilizar a Ginástica como um importante componente da Cultura Corporal de Movimento a ser constantemente tematizado nas aulas de Educação Física com a intenção de contribuir para a formação dos alunos. Sendo assim, Cesário (2007, p. 71) corrobora dizendo que:

A Ginástica tem seus conteúdos e com eles podemos estruturar inúmeras possibilidades de atividades para atender as necessidades e interesses humanos, tendo em vista garantir a formação e autonomia do ser. Por meio de seus conteúdos (andar, correr, saltar, saltitar, rolar, arremessar, lançar, trepar, girar, balançar, balancear, flexionar, estender, entre outros) decorrem relações estabelecidas dos seres humanos consigo mesmo, com os outros seres humanos, com a natureza, com a cultura. Os conteúdos, sistematizadas e organizadas com determinadas perspectivas teleológicas e ontológicas (chegar à finalidade de ser humano), articulam-se organicamente com outras manifestações da cultura, tais como: o jogo, o esporte, a dança, ou outras formas.

Em função disso, com relação à Educação Física no Ensino Médio, a qual é o nosso foco, um dos grandes desafios do componente curricular deve ser a preocupação em priorizar conteúdos e estratégias que sejam interessantes para os alunos desse seguimento e com múltiplas possibilidades (MENEZES e VERENGUER, 2006). Dessa forma, recorreremos novamente a Neira (2018), que

coloca que o professor deve considerar propor práticas variadas de maneira com que os alunos façam a leitura dessas práticas e ressignificá-las em seus contextos.

Neste contexto, fica claro que as práticas que não apresentam um sentido claro para os alunos devem ser superadas e abandonadas em favor de conteúdos que contextualizem a Cultura Corporal de Movimento, em seus mais diversos aspectos, ao mesmo tempo que os motivem a atuar nas aulas participativamente dentro do que está sendo proposto atualmente na educação brasileira para o Ensino Médio. Como nos alerta a BNCC, quando se refere as aulas "as práticas corporais devem ser abordadas como fenômeno cultural dinâmico, diversificado, pluridimensional, singular e contraditório" (BRASIL, 2018, p. 213).

Como vimos até aqui, a Ginástica enquanto prática da Cultura Corporal de Movimento oferece muitas alternativas para serem desenvolvidas no âmbito escolar. Dentre essas alternativas temos a Ginástica de Conscientização Corporal, que aparece no Organizador Curricular da BNCC (Brasil, 2018), como Objeto de Conhecimento da Unidade Temática de Ginásticas para o 8º e 9º anos do Ensino Fundamental.

Com vistas a propor soluções que promovam a aprendizagem necessária para a formação crítica e cidadã proposta na BNCC, o foco dessa pesquisa a que nos propomos é justamente o trato da Ginástica de Conscientização Corporal com os alunos do Ensino Médio, e o que pretendemos é promover tematização e experimentação desse Objeto de Conhecimento direcionado a esse seguimento nas aulas de Educação Física.

A seguir, é sobre esse conteúdo especificamente que discorreremos no próximo tópico, a fim de demonstrar o seu potencial pedagógico junto aos alunos desse seguimento com alguns autores que tratam desse tema.

2.4 AS GINÁSTICAS DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL

Em concordância com o apregoadado na BNCC, as Ginásticas de Conscientização Corporal, aparecem no plural, pois não se limitam a uma única possibilidade de desenvolvimento, aplicação e tematização. No campo de atuação da Ginástica de Conscientização Corporal, essas são as práticas que “reúnem as

novas propostas de abordagem do corpo, também conhecidas por Técnicas alternativas ou Ginásticas Suaves [...] e que foram introduzidas no Brasil a partir da década de 70, tendo como pioneira a Anti-Ginástica” (SOUZA, 1997, p. 25 – 26).

Como colocado na BNCC, BRASIL (2018, p. 218):

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.

A fim de apresentar um melhor entendimento do nosso trabalho, recorreremos às outras denominações possíveis para as Ginásticas de Conscientização Corporal, sendo algumas propostas pela própria BNCC, quando é apresentado que “essas práticas podem ser denominadas de diferentes formas, como: alternativas, introjetivas, introspectivas, suaves” (BRASIL, 2018, p. 218), além de outras encontradas na literatura, tais como Práticas Corporais de Conscientização, Atividades Corporais Alternativas, Atividades Alternativas da Cultura Corporal e Práticas Corporais Integrativas, sendo mais usualmente empregado na literatura o termo Práticas Corporais Alternativas, que apresentam aspectos educacionais, de cuidado com o corpo e de convivência, caracterizados “pela busca do prazer em praticar ao invés do prazer vinculado ao vencer e de uma prática mais centrada numa relação harmoniosa com a natureza” (SANTOS, 2011, p. 302).

Cesana (2005, p. 24), entende as Práticas Corporais Alternativas como:

As práticas corporais relacionadas ao movimento humano (e desenvolvimento de capacidades físicas e habilidades motoras), cujo desenvolvimento acontece de “forma” não convencional e/ou também denominada de “não tradicional” como o esporte, o exercício resistido (musculação) e as ginásticas de condicionamento físico tradicionais (aeróbicas, steps, fitness), por exemplo, diferenciando-se das atividades ginástico-desportivas presentes na heterogeneidade cultural do Ocidente moderno, pela “forma” como se realiza e também pelos seus objetivos.

Nesse caso, os objetivos a serem almejados se opõem a competição e envolvem interesses voltados para o desenvolvimento corporal integral relacionados ao caráter terapêutico, profilático e a saúde (CESANA, 2005). Nessa mesma linha de pensamento, Coldebella (2002, p. 63), complementa serem “atividades que possibilitam o autoconhecimento pela execução de movimentos lentos e prazerosos, permitem vivenciar a sensibilidade, a criatividade, a expressividade, a

espontaneidade e o bom funcionamento do corpo. No que Ferreira (2000, p. 10), complementa ao dizer que “refletir sobre o corpo, pensar nos seus limites, oferecer autonomia de movimento, autoconhecimento, relaxar, são possibilidades oferecidas pelas PCA(s) que necessitam urgentemente serem desenvolvidas pela Educação Física escolar”.

Devemos entender que, o mais importante é a inclusão dessas práticas nos planejamentos da Educação Física escolar e como nos apropriaremos delas e a tematizaremos junto aos nossos alunos, independentemente de conforme praticadas em outros ambientes. Galvão (2020), que em seus estudos se utiliza do termo Práticas Corporais Integrativas, quando se refere a própria BNCC, cita que “as práticas corporais integrativas podem ser associadas à integralidade quando trazem a Ginástica de Conscientização Corporal como conteúdo da Educação Física para o Ensino Fundamental” (2020, p. 57), no que acrescentamos que “em princípio, todas as práticas corporais podem ser objeto do trabalho pedagógico em qualquer etapa e modalidade de ensino (BRASIL, 2018. p. 219), assim reforçamos a intenção da nossa pesquisa voltada para o seguimento do Ensino Médio.

Convém ressaltar que de acordo com Brasil (2018), as Práticas Corporais Integrativas estão presentes no Sistema Único de Saúde (SUS), como Práticas Integrativas e Complementares à saúde, que foram institucionalizadas pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) e teve a sua aprovação através da Portaria Ministerial n.º 971, de 3 de maio de 2006.

Betti e Zuliani (2002), abordando sobre as finalidades da Educação Física colocam que uma das responsabilidades que o componente deve assumir é “formar um cidadão capaz de posicionar-se criticamente diante das novas formas da cultura corporal de movimento — o esporte-espetáculo dos meios de comunicação, as atividades de academia, as práticas alternativas, etc.” (BETTI e ZULIANI, 2002, p. 74-75). Ainda acrescentam outra responsabilidade do componente enquanto componente curricular do sistema educacional que é:

Introduzir e integrar o aluno na cultura corporal de movimento, formando o cidadão que vai produzi-la, reproduzi-la e transformá-la, instrumentalizando-o para usufruir do jogo, do esporte, das atividades rítmicas e dança, das ginásticas e práticas de aptidão física, em benefício da qualidade da vida (2002, p. 75).

Podemos dizer que através das experiências e da própria descoberta os alunos produzem e reproduzem a cultura corporal de movimento, e não é a simples realização mecânica de movimentos que proporciona essa produção (MELO FILHO *et al.*, 2020). O objetivo é a construção de um repertório motor com o qual o aluno do Ensino Médio se constrói socialmente, ou seja, as vivências corporais devem fazer sentido para os alunos. Portanto, recorreremos novamente a Betti e Zuliani (2002, p. 76), sendo que para esses autores:

A Educação Física no Ensino Médio deve propiciar o atendimento desses novos interesses, e não reproduzir simplesmente o modelo anterior, ou seja, repetir, às vezes apenas de modo um pouco mais aprofundado, os conteúdos do programa de Educação Física dos últimos quatro anos do Ensino Fundamental.

Isto posto, devemos entender a Ginástica de Conscientização Corporal como uma possibilidade a mais de desenvolvimento de conteúdos da Educação Física escolar de modo a criar opções às práticas corporais possíveis de serem aplicadas junto aos alunos do Ensino Médio. Nesse mesmo caminho, Venâncio e Carreiro (2005), reforçam esse entendimento quando se referem as possibilidades desse conteúdo quando usam a denominação de Ginástica Alternativa como integrante desse processo e definem que essa prática “visa a percepção corporal, através de práticas corporais alternativas” (VENÂNCIO e CARREIRO, 2005, p. 237), e dão como exemplos a Antiginástica, RPG, Eutonia, Bioenergética, Biotonia, etc. E ainda acrescentamos outros exemplos como a Meditação, a Automassagem, a Biodança, o Método Feldenkrais, a Ioga, o Tai Chi Chuan e Ginástica Chinesa (BRASIL, 2018, p. 218).

Acentuamos assim, que o foco dessa prática recai em atividades que visam a tomada de consciência do aluno para o seu próprio corpo, sem pensar em superação de limites ou situações de competição contra um adversário. Como exemplo, mencionamos a busca por uma melhor apropriação do ato de respirar ou uma maior concentração nos afazeres escolares e do dia a dia. Nesse sentido, a Ginástica de Conscientização Corporal permite o conhecimento do próprio corpo com o intuito de produzir uma sensação de bem-estar consigo mesmo e com o mundo ao redor. Como já mencionado, entre outras, essas práticas são:

Caracterizadas pela lentidão, suavidade, concentração, relaxamento, consciência corporal, respiração lenta e profunda. Essas particularidades podem desencadear, destacadamente entre os adolescentes, uma nova maneira de descobrir, pensar, sentir e vivenciar o corpo, aliás, um corpo que

de repente está assumindo diferentes proporções e significados sociais (FERREIRA, 2000, p. 65).

Assim sendo, é importante compreender que conforme a Base Nacional Comum Curricular, a Ginástica de Conscientização Corporal é um Objeto de Conhecimento que compõe o rol de conteúdos da Cultura Corporal de Movimento a serem tematizados nas aulas de Educação Física. Então, ressaltamos novamente a Ginástica de Conscientização Corporal como uma atividade com múltiplas possibilidades de serem trabalhadas junto aos nossos alunos do Ensino Médio. Diante disso, podemos voltar novamente à Base, quando ela, fazendo referência ao componente curricular, reafirma que:

[...] a Educação Física possibilita aos estudantes explorar o movimento e a gestualidade em práticas corporais de diferentes grupos culturais e analisar os discursos e os valores associados a elas, bem como os processos de negociação de sentidos que estão em jogo na sua apreciação e produção. Nesse sentido, estimula o desenvolvimento da curiosidade intelectual, da pesquisa e da capacidade de argumentação (BRASIL, 2018, p.483).

Do mesmo modo, nos parece óbvio que a aplicação da Ginástica de Conscientização Corporal nas aulas de Educação Física para o Ensino Médio se apresenta de grande importância para o processo de ensino e aprendizagem dos alunos. Por se tratar de uma prática corporal que além de desenvolver aspectos inerentes ao componente curricular, ainda tem o potencial para tratar de outros aspectos relacionados com a humanização dos estudantes no que diz respeito a valores como empatia, altruísmo, tolerância, solidariedade, entre vários outros, faz-se possível a sua tematização durante as aulas do componente curricular. Sendo assim, vemos essa como mais uma oportunidade de desenvolver uma prática corporal que tem muito a agregar para o componente curricular e para os alunos do Ensino Médio, possibilitando a apropriação das mesmas Competências Específicas de Educação Física para o Ensino Fundamental prevista na BNCC.

A partir de agora descreveremos cada uma das práticas corporais relacionadas com as Ginásticas de Conscientização Corporal escolhidas para serem tematizadas e experimentadas com a intenção de atender aos objetivos desse trabalho. Essas práticas corporais foram selecionados obedecendo a alguns critérios, tais como: Que contemplasse a maioria das modalidades indicadas na BNCC no tópico Ginásticas/Ginásticas de Conscientização Corporal; Que tivessem como características em suas práticas e vivências, além da prática corporal em si, também o foco na consciência corporal e na respiração como aspectos relevantes,

já que podemos entender esses dois fatores como de grande importância do nosso componente curricular no processo educativo; e por fim, que fossem modalidades possíveis de serem experimentadas pelos alunos durante as aulas e que não demandassem na utilização de estruturas e locais que a escola não possui, bem como materiais e equipamentos inexistentes, escassos ou de difícil aquisição.

BIOENERGÉTICA

A Bioenergética é uma modalidade proposta pelo doutor americano Alexander Lowen a partir dos anos 1970 do século passado, juntamente com a sua esposa, que criaram e sistematizaram uma série de exercícios chamados Exercícios de Bioenergética. De acordo com Lowen (2020, p. 7), Bioenergética é:

Uma maneira de entender a personalidade do ponto de vista do corpo e de seus processos energéticos [...] é também uma forma de terapia que combina o trabalho com o corpo e com a mente para ajudar as pessoas a resolver seus problemas emocionais e perceber melhor o seu potencial para o prazer e a alegria de viver. A tese fundamental da Bioenergética é que corpo e mente são funcionalmente idênticos – isto é, o que ocorre na mente reflete o que está ocorrendo no corpo, e vice-versa.

Para o autor, a ideia é que quanto mais energia tivermos, melhor podemos nos movimentar e expressar. Ele afirma que, as funções vitais básicas de uma pessoa são decorrência da produção de energia, que acontece quando respiramos de forma mais adequada com o metabolismo natural do organismo ocasionando a descarga dessa mesma energia através dos movimentos e que, as situações cotidianas são influenciadas em função da quantidade e modo como essa energia é utilizada.

É interessante salientar que, os alunos do Ensino Médio, em fase de adolescência, precisam canalizar suas energias para os estudos e a aprendizagem dos conteúdos propostos pelos diversos componentes curriculares. Mas não se pode atentar-se somente para o aspecto cognitivo, que por si só já é muito importante, mas também os aspectos psicossociais e emocionais merecem destaque.

Percebemos atualmente na educação, uma ênfase grande nas perspectivas sociais, culturais e didáticas, mas quando falamos em alunos adolescentes, alguns enfoques que podem influenciar no aprendizado não têm acontecido. Na visão de

Pizzi (2014), os adolescentes, ao passar por várias transformações características dessa fase, sofrem interferência na sua aprendizagem e inteligência. A autora deixa claro que é necessária uma maior atenção para a relação corpo e mente dos estudantes por parte dos educadores.

Baseada na teoria de Lowen, a autora acima diz que corpo e mente se influenciam numa via de mão dupla e que pensamentos e sentimentos podem se integrar de forma positiva ou negativa. Conforme mencionado pelo autor “mente e corpo podem influenciar-se mutuamente. O que se pensa influencia o que se sente, e vice-versa” (LOWEN, 2020, p. 8).

Conforme o explicado acima, a Bioenergética tem como uma de suas virtudes, se preocupar em favorecer a vitalidade e criatividade dos indivíduos realçando a integração corpo e mente de cada um. Desse modo, considera todo ser humano como único em sua existência em um contexto multifatorial, como, por exemplo, o social, o cultural e o político (BRASIL-MS, 2018).

Com a propriedade de ser o criador da corrente da Bioenergética, Lowen é constantemente reiterado pelos adeptos da modalidade de “entendimento corporal”. Sobre esse entendimento, é o próprio autor quem orienta que:

Os processos energéticos do corpo estão relacionados com o estado de vitalidade corporal. Quanto mais ativos somos, mais energia temos – e vice-versa. Rigidez ou tensão crônica diminuem nossa vitalidade e rebaixam nossa energia. Quando nascemos, o organismo está em seu estado de maior vitalidade e fluidez; ao morrermos, a rigidez é total, rigor mortis. Não podemos evitar a rigidez que vem com a idade, mas podemos fazê-lo com as tensões musculares crônicas, resultantes de conflitos emocionais não resolvidos (2020, p. 8).

O autor aponta claramente que a melhora dos processos energéticos que proporcionam uma maior vitalidade, está relacionada com os movimentos corporais. Esse é um importante motivo pelo qual devemos enfatizar a realização dos exercícios propostos, bem como ressaltar a importância da respiração nesse processo. Diante desse esclarecimento, não podemos evitar alguns fatores negativos advindos com o passar do tempo, mas conseguimos melhorar vários outros, tais como as tensões emocionais e musculares.

Como verificado, a Bioenergética é uma maneira de compreendermos os processos energéticos do corpo, conforme Barreto (2011, p. 133), ao defender que “esses processos, a produção da energia por meio da respiração e do metabolismo

e a descarga de energia no movimento e expressão dos sentimentos, são as funções básicas da vida”. Igualmente, dentro do que nos propõe a Base Nacional Comum Curricular, podemos enxergar essa prática como uma Ginástica de Conscientização Corporal de grande importância no desenvolvimento das aulas de Educação Física para os alunos do Ensino Médio.

MÉTODO FELDENKRAIS

O Método Feldenkrais vem ao encontro da possibilidade de despertar a consciência corporal enquanto promove a autonomia dos alunos através da experimentação dos seus movimentos. É classificada e entendida como mais uma Ginástica de Conscientização Corporal, e é uma prática corporal que, para Judice (2011, p. 15), “trata de misturar a ciência e a arte através de exercícios que procuram a base no sentir muito mais do que no fazer”.

O próprio Feldenkrais (1977, p. 82), o criador do método, ao se referir as condições do aprendizado coloca que:

Para aprender, precisamos tempo, atenção e discriminação; para discriminar, precisamos sentir. Quer dizer que, se queremos aprender, precisamos afinar nossa capacidade de sentir e, se tentarmos fazer as coisas por força bruta, conseguiremos precisamente o oposto do que precisamos.

Em acordo ao mencionado acima, podemos pensar em duas situações, ainda se considerarmos que o autor deixa claro que "o processo de aprendizagem é irregular, consiste em passos, e que haverá altos e baixos" (FELDENKRAIS, 1977, p. 25). Primeiramente pensamos na aprendizagem cognitiva como um processo realizado em etapas que não acontece linearmente, em seguida, pensamos na aprendizagem do movimento, o qual requer em sua realização, mais do que o uso de músculos fortes, a percepção do que está se passando em nosso corpo.

Naturalmente, retornamos para a importância de lembrar que corpo e mente não são dissociados, no que corrobora Pizzi (2014, p. 8), ao afirmar que:

O corpo adolescente passa por profundas transformações que o faz desconectar, descentrar, perder o foco nos estudos e em si mesmo, entrando em grandes conflitos. Todos nós adultos, com certeza temos memórias de certa confusão, de não saber o que fazer com as próprias sensações.

Nesta perspectiva, a própria BNCC, Brasil (2018), para o Ensino Médio, ao se referir aos campos de atuação social no que se relaciona com a organização do campo da vida pessoal dos alunos adolescentes, propõe reflexões quanto as condições que afetam os jovens. Esse mesmo documento salienta que além da vida familiar, estudos e trabalho, as reflexões também são importantes nos aspectos de “saúde, bem-estar, relação com o meio ambiente, espaços e tempos para lazer, práticas das culturas corporais, práticas culturais, experiências estéticas, participação social, atuação em âmbito local e global, etc.” (BRASIL, 2018, p. 480).

Pode-se dizer que, concernente a essa gama de situações expostas, a Educação Física não pode se limitar apenas a alguns poucos conteúdos da Cultura Corporal de Movimento, por exemplo, os Esportes e as Habilidades Motoras que negligenciam a participação de todos, além de dar um tratamento voltado para a competição através dos esportes mais tradicionais. O mais preocupante, contudo, é constatar que, conforme Judice (2011, p. 12) “os esportes e os jogos são privilegiados, como principal forma de exercício físico”, o que acaba por restringir tudo que o componente curricular tem para oferecer aos seus alunos.

Contrariando isso, ao se referirem ao que propõem as Práticas Corporais Alternativas (aqui tratadas de Ginástica de Conscientização Corporal), Lorenzetto e Matthiesen (2008, p. 12), afirmam que essas práticas:

Procuram, em linhas gerais, retomar o contato do indivíduo consigo mesmo, com seu corpo, com a natureza (hoje tão em voga), propondo, contrariamente ao “adestramento desportivo e ginástico forçado do corpo”, à “exagerada hipertrofia muscular” que fazem o “corpo malhar e sofrer”, “movimentos suaves e precisos” que ajudariam a “tomada de consciência do corpo”, a “soltar os músculos” e a “liberar uma energia até então desconhecida” vinculada a uma práxis harmoniosa, crítica, criativa, pedagógica, artística e terapêutica.

Parece óbvio que há uma grande necessidade de explorarmos outros conteúdos em nosso componente curricular, mas não somente e sim com aprofundamento, planejamento e objetivos claros. Do ponto de vista da aprendizagem, conforme já exposto na modalidade de Bioenergética, também o Método Feldenkrais pode exercer bastante influência positiva no desenvolvimento escolar dos alunos. Afinal, trata-se de uma prática que igualmente se apega a aspectos importantes relacionados aos estudantes, tais como, a percepção, a concentração associada com a respiração e a própria conscientização corporal, que muito podem contribuir com o aprender na escola.

MEDITAÇÃO

Dentre as práticas corporais tidas como alternativas e são centradas na consciência corporal e no relaxamento, a Meditação talvez seja a mais popular de todas. Assim como a loga, que veremos mais a frente, a Meditação pode ser considerada uma modalidade que promove a atividade cerebral, desenvolve a cognição e torna o seu praticante mais criativo, prestando a sua contribuição no aprendizado dos alunos, utilizando-se para isso de exercícios respiratórios e foco na energia vital, proporcionando calma e clareza de raciocínio (BRASIL, 2012).

Cardoso (2004, p. 59), ao procurar uma definição para o conceito operacional e técnico para a prática da Meditação, chegou ao seguinte resultado:

Pelos critérios que utilizamos, para ser considerado meditação, o procedimento deve conter os seguintes parâmetros operacionais: Utilizar alguma (1) técnica específica (claramente definida), envolvendo (2) relaxamento muscular em algum ponto do processo e (3) “relaxamento da lógica”. Tem de ser um estado necessariamente (4) autoinduzido, utilizando um (5) artifício de “autofocalização”.

Podemos considerar que, a Meditação tem um grande valor educacional, pois associa a sua prática com habilidades de aprender e absorver informações, e dessa forma pode influenciar sobre maneira a apreensão do conhecimento dos alunos. Kabat-Zinn (2016), traz o conceito da Meditação para um enfoque pedagógico ao dizer que, essa prática, quanto mais vivenciada, mais se desenvolve, pois a considera uma capacidade inata a ser explorada, como uma semente, que quando plantada e bem cuidada frutifica adequadamente. Assim, fica claro que a Meditação se alinha ao processo ensino e aprendizagem.

De forma muito apropriada Cossia (2020, p. 155) nos coloca que:

Educar holisticamente abrange a consciência do microcosmo, pela qual o indivíduo é participante e suas ações se refletem no macrocosmo (sociedade), sendo, desta maneira, influenciado e influenciador, ao contribuir para um bem maior: o desenvolvimento humano. [...] Entende-se a prática meditativa como instrumento integrativo, holístico, de autoconhecimento, conscientização, autogestão das oscilações emocionais e de autonomia.

Nessa visão, reportamos mais uma vez a Kabat-Zinn (2016), quando ele coloca que a Meditação pode ser praticada por qualquer pessoa de qualquer idade, e que, mesmo podendo ser encarada de forma simples ou complexa, desenvolve

autoconsciência, concentração, pensamento e emoção e proporciona ensinamentos sem limites. É um estado de espírito de aprender, de ser e de estar presente.

A Meditação aplicada na Educação Física Escolar, como mais uma Ginástica de Conscientização Corporal, pode ser desenvolvida junto aos alunos adolescentes do Ensino Médio sem estar ligada a alguma teoria do pensamento, filosofia, ou mesmo a alguma religião específica. Sendo assim, "é, pois, relevante que esta prática surja no contexto escolar como ferramenta a fornecer aos alunos, por forma a contribuir para o aperfeiçoamento das suas capacidades mentais" (FONSECA, 2017, p. 29). Evidentemente a aplicação pode ser utilizada para contribuir com a formação integral dos alunos no que tange obtenção das competências gerais necessárias para o processo de aprendizagem e para a vida cotidiana.

Os benefícios da prática da Meditação são inúmeros e inclui, entre outros, melhoras do estresse, no comportamento pessoal e nas relações sociais. Denardo (2013, p. 16) ainda acrescenta:

Da mesma forma que a meditação tem sido vista como um suporte acessível e simples para medidas preventivas na área da saúde, ela está sendo procurada pela educação como um auxílio útil e eficaz para aumentar a concentração e diminuir a ansiedade de alunos nos diferentes níveis de educação.

Entendemos ser a Meditação a Ginástica de Conscientização Corporal com mais possibilidades de aplicação no ambiente escolar nas aulas de Educação Física, devido a algumas de suas características. Dentre elas podemos destacar: suas exigências são algum local já existente nas escolas, tais como sala de aula, quadra de esportes, pátio, entre outros; também não exige nenhum tipo de estrutura ou equipamentos caros, que demandam dificuldades de instalação ou aquisição; todos têm a oportunidade de participar sem restrições, pois não é uma atividade discriminatória ou seletiva quanto as habilidades motoras ou capacidades físicas. Além disso, tudo, para a sua prática, basicamente os alunos só necessitam adotar uma posição confortável e relaxar, respirar e concentrar.

ANTIGINÁSTICA

A Antiginástica é mais uma das modalidades/possibilidades da Ginástica de Conscientização Corporal, que configura na categoria das práticas corporais que

focam na concentração, na respiração, na percepção e no bem-estar corporal e mental. Segundo o portal Antigym, é um método que se propõe a viabilizar que o indivíduo seja o habitante do seu próprio corpo através do autoconhecimento e do bem-estar. Sua criação se deu através da fisioterapeuta francesa Thérèse Bertherat, que fundamentou seu método baseado nas descobertas da sua compatriota Françoise Mézières. Apropria-se de movimentos não tão comuns as Ginásticas e Esportes mais tradicionais e leva-se em conta os sentimentos e o respeito a manutenção e recuperação das estruturas corporais.

É uma prática corporal que pode influenciar positivamente na aprendizagem dos alunos, pois para Santos (2012, p. 70) ela "proporciona autonomia ao praticante que passa a conhecer seu corpo e assim usá-lo a seu favor", podendo ajudá-los a diminuir a ansiedade e mantê-los mais relaxados e concentrados para os estudos e provas.

A Antiginástica, para Coldebella (2002, p. 67) "resulta na insatisfação de perceber o corpo pelo viés puramente mecanicista, uma máquina que pode ser regulada milimetricamente para desempenhar as mais variadas funções, mas que nunca é ouvida para saber suas reais necessidades". E é a própria Bertherat (2003) quem sugere que nunca é tarde para podermos perceber e nos apropriar do nosso corpo de modo a se assumir uma nova programação com inúmeras e inéditas possibilidades.

Ao se referir aos posicionamentos de Bertherat, Fragoso e Negrine (1997), colocam que a autora afirma que as atividades mais tradicionais da Educação Física prejudicam o corpo por não usá-lo corretamente separando o corpo da cabeça, porém isso não quer dizer que ela prega o fim dessas atividades, que envolve as Ginásticas Clássicas, os Esportes e as Danças, por exemplo, mas sim, que se trabalhe todas as possibilidades de movimento para ser desenvolvida uma inteligência muscular e sensorial antes dos movimentos mais comumente usados.

Nesse enfoque, podemos reafirmar as novas perspectivas para se trabalhar o corpo como umas das características das Ginásticas de Conscientização Corporal, com objetivos de solucionar problemas se valendo de uma visão integral do indivíduo (OLIVEIRA, 2012). E esse mesmo autor reforça que a Antiginástica propõe

“exercícios que não embruteçam, trabalha com o ritmo do corpo, com a energia necessária para a realização do movimento” (2012, p. 92).

Santos (2011), ao falar sobre as possibilidades da inclusão no currículo escolar de práticas corporais alternativas que incluem a Antiginástica, a Bioenergética e o Tai Chi Chuan, entre outras, propõe aproximações destas práticas, com atenção especial aos valores e atitudes que as envolve, além de focar no relaxamento e na concentração.

Frente a isso, vale ressaltar os princípios que norteiam a prática da Antiginástica e nos quais Bertherat fundamentou seu método, conforme colocado por Costa (1999, p. 58):

A tomada de consciência do movimento, a prática de relaxamento e sensação, a unidade do corpo, o enfoque dos exercícios direcionados para a coluna vertebral, a prática corporal sem excesso e de acordo com o ritmo do próprio indivíduo e, por último, o relaxamento dos músculos posteriores.

Com relação à realização dos movimentos Bertherat (2003), os chamou de preliminares, os quais ela descreve como exercícios para evitar desgastes corporais excessivos e gasto apropriado de energia. Em cada aula é observado as condições do aluno e suas vivências corporais prévias. Os preliminares são exercícios "que podem ser trabalhados sozinhos e que ajudam a situar-se e saber sentir o que o corpo precisa em primeiro lugar" (JUDICE, 2011, p. 17).

A despeito de a Antiginástica não aparecer de forma explícita nos currículos da Educação Física escolar, admitimos entender como totalmente viável a sua aplicação e tematização durante as aulas. Ao falarmos da sua importância ou benefícios, podemos nos reportar a Marie Bartherat (filha de Thérèse Bertherat), quando ela coloca que através da Antiginástica:

A musculatura se libera, se flexibiliza, se fortalece. As dores nas costas, na nuca, nos ombros desaparecem. A energia sexual se libera; a respiração; a digestão, a circulação melhora. O corpo reencontra harmonia, equilíbrio e autonomia, e os benefícios nele se inscrevem de forma duradoura (BARTHERAT, 2010, p. 258).

Fragoso e Negrine (1997), destacam que através dessas práticas corporais, o homem pode potencializar o seu pensar, sentir e agir na plenitude, destacando sua criatividade, percepção e ressignificando suas ações com liberdade.

Efetivamente, percebemos que a Antiginástica pode exercer um papel fundamental no ambiente escolar com possibilidades de colaborar com a construção da aprendizagem dos alunos. Podemos afirmar sem exagero, conforme citado acima, que é possível fomentar a prática pedagógica da Antiginástica para os nossos alunos como um conteúdo da Educação Física.

GINÁSTICA HOLÍSTICA

Ao adentrarmos em mais uma das Ginásticas de Conscientização Corporal ou Prática Corporal Alternativa — sendo essa a Ginástica Holística — convém antes conceituar um termo presente em praticamente todas elas. Estamos falando do Holismo. O termo Holismo "é uma palavra derivada de holos, que dá a ideia de um fato, pensamento, algo ou alguém percebidos na sua completude, e não na soma de suas partes" (TERRA e LORENZETTO, 2013, p. 47).

Perante o conceito de holismo, e pensando em nossos estudantes, nos reportamos para o que enfatizam esses mesmos autores acima, quando dizem que o aluno "deve ser considerado na sua totalidade e percebido nos seus menores gestos, olhares arregalados ou baixos, testa franzida, supercílio levantado, poses, atitudes, pois tais gestos podem significar (diante de um olhar experimentado) um comportamento inteiro" (2013, p. 48).

A Ginástica Holística, assim como várias outras práticas corporais dessa mesma categoria, "contempla os aspectos terapêutico, educativo e preventivo" (MENDONÇA, 2007, p. 238). E, é essa própria autora quem nos dá uma definição dessa prática quando ela pergunta e ela mesma responde:

O que é a Ginástica Holística? Trata-se de um método de cuidados corporais utilizado em sessões individuais ou em grupo que oferece meios seguros para o tratamento objetivo de dores, disfunções posturais e respiratórias, proporcionando um bem-estar que engloba a pessoa como um todo.

Guerzoni (2018, p. 9), ratifica afirmando que nesta ginástica "os movimentos realizados em cada segmento corporal agem no corpo inteiro, permitindo ao aluno encontrar sua atitude corporal harmônica: ter um corpo que se move com economia de gesto, porém em máxima eficiência".

Diante do exposto, pode-se considerar legítima a tematização da Ginástica Holística durante as aulas de Educação Física, já que é mais uma proposta de prática corporal que vem ao encontro do que propõe a BNCC para o componente curricular junto aos alunos do Ensino Médio. A autora supracitada, deixa claro que, através dessa prática desenvolve-se a autonomia corporal e de movimentos, o que pode acarretar consequentemente em uma autonomia em todos os aspectos do praticamente.

Os PCN's, em 1997, já mencionavam sobre a autonomia:

Quando os PCNs tratam sobre o processo de ensino e aprendizagem na Educação Física, afirmam que não basta a repetição de gestos estereotipados com objetivo de automatizá-los e reproduzi-los. É necessário que o/a estudante se aproprie do processo de construção de conhecimentos corporais e de movimento, desenvolvendo uma possibilidade autônoma de utilização de seu potencial gestual. Nessa perspectiva, as ginásticas de conscientização corporal parecem favorecer muito o processo ideal de aprendizagem na Educação Física: na forma de protagonismo do/a estudante (CABRAL, 2021, n. p.).

Nessa prática corporal não se exige superação de limites ou a busca por altos desempenhos, já que o respeito ao corpo é uma de suas prerrogativas. Uma frase corrente na Ginástica Holística é “que o ótimo, na maior parte das vezes, é inimigo do bom” (SOTER, 2011, p. 132). Essa autora ainda acrescenta haver uma gama grande de possibilidades para o trato com o corpo conforme as capacidades de cada um, sem necessidade de superar os próprios limites ou o dos outros, como, por exemplo, não existe a exigência de forçar músculos e articulações ao máximo e nem realizar movimentos que causem dor ou desconforto.

Corroborando com o citado no parágrafo anterior, Mendonça (2000, p. 185), entende que a Ginástica Holística “não busca apenas propiciar desempenho, mas também favorecer a liberação de um gesto mais bem coordenado e/ou a integração de uma parte do corpo ainda mal percebida, a fim de que este seja percebido como uma unidade”. Isso pode viabilizar uma atuação mais ativa dos alunos durante as aulas, inclusive, oportunizando a participação de todos, já que as atividades serão desprovidas do cunho competitivo onde os mais fortes e mais hábeis tenderiam a se impor, alijando a participação dos demais.

A Ginástica Holística é também designada por alguns autores de Método Ehrenfried (SOTER, 2011; LACOMBE, 2010; GUERZONI, 2018), devido a uma de suas precursoras chamada Lily Ehrenfried, uma fisioterapeuta alemã que se

estabeleceu na França. Segundo Lacombe (2010) e Costa (2018), a Ginástica Holística tem sua identificação mediante um símbolo encontrado em uma pintura rupestre na Espanha, chamado de Indalo, e tem a aparência de um boneco segurando um arco com às duas mãos acima da cabeça, escolhido por outra precursora da modalidade, a francesa Marie-Josèphe Guichard. Ainda segundo Lacombe (2013, p. 229), o símbolo “assim como nossa história tem como meta à valorização do indivíduo e o conhecimento do seu próprio corpo. Proporciona qualidade de vida e estrutura física e psicológica para ser forte e lidar com os desafios do cotidiano”. Ou seja, a ideia do símbolo é representar a história da Ginástica Holística e o bem-estar dos seus praticantes.

É com bons olhos que enxergamos o desenvolvimento de atividades relacionadas com a prática da Ginástica Holística como conteúdo do nosso componente curricular, e sendo essa uma prática corporal que se preocupa com o bem-estar de quem a pratica, não podemos deixar de salientar a necessidade de trabalharmos de forma integral com os nossos alunos. Os adolescentes do Ensino Médio, talvez estejam na fase de suas vidas que mais necessitam dessa atenção por parte dos professores e da escola, assim a Ginástica Holística se coloca em consonância com as novas propostas educacionais que se apresentam.

MASSAGEM E AUTOMASSAGEM

Com o advento da homologação da Base Nacional Comum Curricular — BNCC, ocorrido em 2019, abriu-se para o componente curricular de Educação Física, novas possibilidades para o trato de vários conteúdos que histórico e culturalmente foram raramente desenvolvidos durante as aulas. Nesse entendimento, na Unidade Temática de Ginásticas e mais especificamente no objeto de conhecimento das Ginásticas de Conscientização Corporal, podemos destacar, além de várias outras modalidades já apresentadas anteriormente, a Massagem e a Automassagem como elementos a mais a serem trabalhados com os alunos. Para Conceição et al. (2009, p. 56) “a massagem consiste em técnicas de manipulação (deslizamento, amassadura, fricção) de tecidos corporais (pele, músculos, ossos) e movimento corporal (automassagem, alongamentos e exercícios)”.

Cesana (2004, p. 90) coloca que a Massagem:

É uma das mais antigas práticas, possui diversos tipos de técnicas, sendo, por si só, muito abrangente. É um fato que a massagem, em toda a sua multiplicidade, traz muitos benefícios ao indivíduo tanto no aspecto físico quanto no mental e emocional – visto que não constitui uma técnica com movimentos predeterminados visando apenas ao relaxamento muscular. [...] Quando fazemos massagem (aplicando ou recebendo), há um relacionamento com a outra pessoa por meio da pele, do tato e do toque, despertando, dessa maneira, vários tipos de sensações por todo o corpo.

Por suas características, onde se privilegia o toque na pele e no corpo, realizado por outra pessoa, outros aspectos importantes devem ser destacados, como respeito, proteção e cuidados para com o próximo, já que essas são condições exigidas para esse tipo de prática. Lorenzetto (2002) diz que normalmente não é dado ênfase para atividades que envolvem a pele durante as aulas de Educação Física como um elemento a ser desenvolvido em formato de conteúdo. Por isto esses aspectos mencionados merecem grande atenção para que o respeito as regras e aos limites próprios e dos outros sejam mantidos durante as atividades de massagem.

O exposto acima é ratificado e ainda reforçado a importância da Massagem por Terra e Lorenzetto (2013, p. 137, 138), quando dizem:

Perceba, durante a massagem, por que e quanto é necessário conhecer o corpo do outro, o seu corpo, as partes deste, os seus limites e os limites dos outros. Essa é a razão pela qual é aconselhada a prática da massagem, a qual transparece a importância da pele, do tato e do toque, dentro de uma visão holista, ecológica e transdisciplinar da saúde, da educação e do lazer, numa interação entre os aspectos físicos e emocionais, sensitivos e transcendentais, e o quanto eles podem se ajudar, ou se prejudicar, dependendo da maneira como forem.

Além da Massagem, temos também a Automassagem a ser tematizada nas aulas de Educação Física. A grosso modo, Automassagem é a própria pessoa se massagear, tocar e conhecer o seu corpo, ao mesmo tempo que percebe as sensações produzidas. Para Aguiar (2013, p. 31) "a Automassagem nos propõe uma repercussão do sensível, daquilo que somos e do prazer que o tocar nos permite".

Essa é uma milenar prática corporal e baseia seus fundamentos teóricos e filosóficos na Medicina Tradicional Chinesa. Barbosa *et al.* (2014, p. 456) a definem como:

Uma sequência básica de movimentos, que são realizados pelos usuários e que estimulam áreas e pontos determinados do próprio corpo, os mesmos usados na acupuntura. Essa prática utiliza-se de princípios específicos que favorecem a circulação e a liberdade de movimentos, que se propõem a restabelecer o equilíbrio orgânico.

A Automassagem é uma atividade simples que pode ser realizada em pé, sentado ou deitado, podendo recorrer a alguns implementos, como, por exemplo, bolas pequenas lisas ou com cravos, pequenos bastões, escovas de banho, entre outros equipamentos industrializados, como também pode usar-se apenas as próprias mãos para tocar, deslizar, friccionar e pressionar a pele ao executar os movimentos pelo corpo. Mesmo diante da simplicidade de sua execução, Barbosa (2014 p. 454) deixa claro que "é importante assinalar, também, que a prática de automassagem requer concentração, portanto, ligação do corpo com a mente".

Assim sendo, Medeiros (2019, p. 9), reforça que a Automassagem "apresenta como diferencial a facilidade na execução, a simplicidade e o baixo custo". E ainda acrescenta que:

Tais características promovem maior autonomia em relação a concepção de cuidado, uma vez que, o indivíduo é capaz de aplicar toques em seu próprio corpo de acordo com a necessidade e intuição que tiver no momento, sendo o principal (não único) autor do seu próprio cuidado. Além disso, promove maior auto responsabilidade por incluir como protagonista o próprio sujeito, autoconhecimento por aproximar o conhecimento de forma integrada sobre si, autonomia, bem estar, equilíbrio e consequentemente, saúde (por diminuir os fatores emocionais e corporais que ocasiona o desequilíbrio (2019, p. 9).

Do ponto de vista pedagógico, nos parece óbvio que a Massagem e a Automassagem são perfeitamente viáveis para fazer parte do rol dos conteúdos da Educação Física escolar. Afinal, essas duas modalidades de Ginástica de Conscientização Corporal, se apresentam como excelentes estratégias com possibilidades de influenciar positivamente e atuar a favor da aprendizagem dos alunos, ajudando-os a adquirir equilíbrio emocional, controlar o estresse e a ansiedade, além de aprimorar o respeito a si e aos demais, a responsabilidade, a concentração, a autonomia e o autoconhecimento, aspectos fundamentais no processo educativo.

IOGA

A Ioga pode ser considerada uma das práticas corporais sistematizadas mais antigas que se tem conhecimento e umas das que possuem maiores variações teóricas em suas definições — o que não compromete o seu entendimento. Para Duarte (2009), várias são as maneiras de se grafar e pronunciar o termo, como, por

exemplo, Yoga, Yôga, Yóga, além do uso da inicial 'l' como variações dessas grafias, sendo que não há consenso de uma forma única e correta na nossa língua. Outra variação se relaciona com os estilos dessa prática, já que cada praticante ou grupo de praticantes adota, ao seu modo, um estilo a ser seguido de acordo com suas preferências e adaptações aos princípios e elementos inerentes a modalidade, além ainda de uns usarem a denominação no masculino e outros no feminino.

Bittencourt e Pimentel (2016, p. 12), colocam que a loga:

[...] diz respeito a uma ciência prática do autoconhecimento que leva ao reconhecimento da integração do ser humano, em todos os seus aspectos (a unidade mente/corpo/alma), com o todo, ou seja, a união do "Eu" (consciência individual ou simplesmente alma) com o "Absoluto" (consciência universal ou, simplesmente, Deus). Em sânscrito, um idioma da Índia antiga, yoga significa união. Também é conhecido por ser um caminho para a liberdade suprema.

Na visão de Rojo (2006), loga é uma condição superior da mente onde se chega a uma experiência de paz e serenidade mental, bem-estar físico e concentração profunda com possibilidades de se chegar a um estado de meditação bastante acentuado e um consequente grau de saúde perfeita. O termo *Yoga* significa união ou integração e se relaciona aos aspectos da mente, corpo e espírito.

Da mesma forma que acontece na Meditação, para a prática da loga não são exigidos equipamentos sofisticados e nem uma estrutura própria, pois são propostos exercícios possíveis de serem realizados nos vários ambientes disponíveis no interior da escola. Na loga também se respeita a individualidade e os limites de cada um, oportunizando a participação de todos os alunos, independente das condições variadas apresentadas por eles.

A loga vem sendo estudada em várias áreas do conhecimento, tais como, saúde, negócios, relações humanas, comunicação, etc. Mesmo apresentando muitas possibilidades de aplicação e tematização da sua prática na escola, a loga ainda carece de muitas reflexões e pesquisas relacionadas a esse ambiente educacional, e mais ainda a no que tange à Educação Física. Para Lima (2019) muitos questionamentos ainda devem ser respondidos com relação às produções científicas e visão de corpo e loga. E essa autora ainda acrescenta que "apesar da relação aparentemente próxima entre *Yoga* e Educação Física, pouco tem se discutido sobre suas interfaces" (2019, p. 4).

Alguns fatores importantes podem contribuir para uma maior discussão entre loga, Educação Física e desenvolvimento educacional. Dentre esses fatores merece destaque o fato dessa prática corporal, por si só, oferecer muitas alternativas para o seu desenvolvimento com os alunos no que se refere a perspectiva cultural, social e científica. Outro fator importante é a condição da Educação Física Escolar estar inserida na área de Linguagens, favorecendo “a comunicação entre diferentes conhecimentos sistematizados e entre estes e outros saberes, mas permitem que os referenciais próprios de cada componente curricular sejam preservados” (BRASIL, 2010, p. 4).

O estudo, desenvolvimento, aplicação e tematização da loga nas aulas de Educação Física corresponde perfeitamente no que foi colocado no parágrafo anterior, já que apresenta consonância com o citado, bem como vem ao encontro de uma Educação Física que se pretende decisiva no processo educacional e, que contribua efetivamente com a aprendizagem dos alunos. Conforme explicado acima, o fato da sua inserção na área de Linguagens, propicia uma grande amplitude pedagógica no trato com os alunos no que se refere a problematização, contextualização e desenvolvimento interdisciplinar dos conteúdos.

Nesse trabalho, tratamos especificamente de alunos adolescentes estudantes do Ensino Médio e as possibilidades de contribuição para o processo de aprendizagem deles através das aulas de Educação Física e os conteúdos das Ginásticas de Conscientização Corporal.

José Hermógenes, um dos mais influentes propagadores da loga no Brasil, quando associa a adolescência com a prática dessa modalidade nos coloca que:

Normalmente na fase de agitação psicológica e de crescimento acelerado, a adolescência tem na prática do Yoga uma ajuda de incalculável valor, não somente no que se refere a “construção” do físico, mas principalmente como fator de equilíbrio e maturidade emocional [...] o Yoga acalma os ímpetos, canaliza para o lado construtivo todo saldo de energias, aclara as mentes, sublima impulsos, infunde a sensação de segurança, cultiva o melhor de cada um (HERMÓGENES, 2010, p. 237-238).

Além dos atributos citados anteriormente, a loga ainda favorece um melhor trabalho respiratório, combate a ansiedade e a depressão, alivia o estresse, enriquece a percepção e a consciência corporal, e desenvolve habilidades motoras. Ainda ensina a cuidar melhor da saúde, aumentando a expectativa de vida, e proporciona mais produtividade no trabalho e nos estudos (DEROSE, 2009).

Como vimos, a loga se apresenta como um conteúdo com muito potencial para ser tematizada durante as aulas de Educação Física e que não se prende somente aos movimentos corporais, mas que remete a sua história e evolução, a sua filosofia, aos seus significados e a sua compreensão na totalidade. Por todos esses motivos apresentados, a sua prática pode resultar de grande importância para os alunos.

EUTONIA

Alinhada à nossa proposta de trabalho, vamos apresentar a Eutonia, sendo outra Ginástica de Conscientização Corporal muito importante e com grandes possibilidades de ser tematizada na Educação Física Escolar. Como nos ensina Brieghel Muller (1998) é uma prática que se aplica tanto na terapia como na pedagogia, sendo que na pedagogia engloba o trabalho com crianças, pessoas com deficiência ou problemas comportamentais, os Esportes e a Educação Física, a Dança, entre outros.

Para Gerda Alexander, a criadora desse método:

A eutonia propõe uma busca, adaptada ao mundo ocidental, para ajudar o homem de nosso tempo a alcançar uma consciência mais profunda de sua realidade corporal e espiritual, como uma verdadeira unidade. Convida-o a aprofundar essa descoberta de si mesmo sem se retirar do mundo, mas ampliando sua consciência cotidiana, permitindo-lhe liberar suas forças criadoras, possibilitando-lhe um melhor ajustamento a todas as situações de vida e um enriquecimento permanente de sua personalidade e de sua realidade social (ALEXANDER, 1983, p. 9).

Tal como as outras Ginásticas de Conscientização Corporal, a Eutonia funciona com o cuidado em promover uma atenção maior ao corpo e as suas sensações, sempre primando pela percepção e a consciência de si. Como sempre, o aluno deve ser o centro da atenção e deve ser tratado com respeito para que, ao vivenciar e experimentar as atividades práticas, ele possa aprofundar os seus conhecimentos advindos da discussão a fim de proporcionar melhoras na sua aprendizagem geral.

Brieghel Muller (1998, p. 11) coloca que a Eutonia:

Permite um estado no qual todo movimento é realizado com um mínimo de energia e um máximo de eficácia, deixando as funções vitais prosseguirem normalmente. Os movimentos não devem atrapalhar a circulação do

sangue, a respiração, nem as outras funções dependentes do sistema nervoso vegetativo. Os movimentos realizados na Eutonia são chamados, por vezes, de movimentos orgânicos. De acordo com essa terminologia, a palavra orgânico indica, precisamente, que todos os órgãos trabalham harmoniosamente e todo o organismo trabalha como uma unidade.

Lorenzetto e Matthiesen (2008, p. 59) reforçam que a Eutonia “evita o uso de modelos pedagógicos, valoriza a consciência da presença atenta do corpo quanto a si e aos seus entornos, e tato e o contato grupal em estreita condição de solidariedade”. Ainda falam da necessidade de se respeitar o ritmo e a organização de cada aluno e salientam “que é um trabalho essencialmente voltado para a realidade do aluno” (2008, p. 59).

Semelhantemente as outras Ginásticas de Conscientização Corporal, com características às vezes bem acentuadas e às vezes mútuas, a Eutonia funciona com o cuidado em promover uma atenção maior ao corpo e as suas sensações, primando sempre, para quem a pratica, pela percepção e a consciência de si. Conforme Terra e Lorenzetto (2013, p. 69) a etimologia da palavra Eutonia vem do “grego: “eu” significa “bem, beleza, harmonia, equilíbrio” e “tonia” significa “tônus, tensão muscular”, que remete ao equilíbrio do tônus muscular e emocional”. Cita-se, como exemplo, a busca pela “autonomia, a autorregulação e a auto-organização” (2013, p. 70).

Referindo-se ainda com relação à autonomia Reis (2010, p. 9) acrescenta que “os alunos aprendem a assumir a responsabilidade pela própria saúde e bem-estar adquirindo os recursos necessários para tal”.

Complementando tudo o que foi exposto acima, Bortolo (2010, p. 86), acrescenta que:

A Eutonia é uma prática terapêutica e pedagógica, cuja busca é a regulação tônica. Esse caminho leva às experiências formativas que são as que potencializam as aprendizagens; são as que nos afetam, as que nos modificam, as que deixam rastros. A Eutonia baseia-se em um sistema de conhecimento prático-teórico, com metodologia, técnicas e procedimentos; tem um repertório próprio de trabalho.

Neste caso, é importante a compreensão de que a Eutonia não segue regras pré-estabelecidas e o ritmo do aluno é sempre respeitado consoante o potencial de cada um. Frente a isto, salientaremos a necessidade de tematização da Eutonia nas aulas de Educação Física Escolar como mais uma prática corporal de suma importância para o desenvolvimento geral dos alunos, que vai de encontro as

dimensões de conhecimento apregoadas pela BNCC, além de oportunizar e valorizar a participação de todos enquanto propõe reflexões quanto a questões relacionadas a saúde, comportamento, normas e valores, entre outros.

TAI CHI CHUAN

O Tai Chi Chuan é uma prática corporal que pode ser compreendida tanto como uma Arte Marcial, uma Terapia, uma Ginástica Chinesa ou uma Ginástica de Conscientização Corporal, sendo essa a maneira como nós a encaramos no presente trabalho. Como bem nos assegura Oliveira (2009) Tai Chi Chuan é uma prática de movimentos corporais que favorecem a saúde e a qualidade de vida, com exercícios de execução natural que promovem a evolução mental e espiritual de forma simples e fluída.

Para Santos (2018, p. 42) o Tai Chi Chuan é:

Uma arte marcial de origem chinesa que possui como base a realização de gestos que simbolizam a transformação de elementos da natureza e, ao mesmo tempo, simulam um combate. No Tai Chi Chuan, os movimentos relacionam-se com a transformação entre os princípios yin e yang e a dinâmica dos gestos seguem determinada harmonia com o intuito de conectar pensamento e movimento.

Perante o exposto acima, o Yin e Yang simbolizam a harmonia dos opostos em perfeito equilíbrio. Como características, o Tai Chi Chuan enfatiza os exercícios respiratórios, as posturas, o conhecimento e consciência do próprio corpo, os movimentos ritmados e constantes e a concentração no nível mais alto. É benéfico como regulação do estresse, bem-estar psíquico e sensação de tranquilidade interior, favorecendo a saúde e qualidade de vida e o convívio social.

Melo (2013, p. 188) traz essa prática corporal milenar para o ambiente educacional ao afirmar que:

A prática do Tai Chi na idade escolar é um instrumental efetivo no desenvolvimento da atenção, foco, disciplina e interação. Também é um agente de trabalho da autoestima, desenvolvendo a confiança seja pela superação de desafios, seja pela maior conscientização de si mesmo – a partir da melhor percepção de seu corpo e sua mente.

Para esse autor acima "o aluno, enquanto indivíduo, deve ser reconhecido e trabalhado em seus diversos aspectos; o papel do processo de educação numa sociedade deve ser muito mais abrangente do que a mera transmissão de

conhecimento" (2013, p. 188). Ele ainda continua dizendo que o aluno precisa adquirir uma educação no sentido de se sentir presente, de se perceber e de estar consigo mesmo e que o *Tai Chi Chuan*, com suas características mencionadas anteriormente, contribui para educar os estudantes nesses sentidos.

A implantação e tematização do Tai Chi Chuan nas aulas de Educação Física tende ainda a trazer outros inúmeros benefícios para os alunos. Podemos elencar benefícios motores, posturais, respiratórios, como benefícios educacionais no que tange ao aumento da resistência psíquica, na qualidade do pensamento e controle da ansiedade. Ao focar nos ritmos constantes dos movimentos e conduzir a mente e o corpo para níveis mais profundos de concentração e relaxamento, Santos (2018, p. 42) diz que "o praticante foca a atenção em si, o que contribui para que a prática torne-se uma espécie de meditação em movimento, ou seja, um estado de plena consciência de si e, ao mesmo tempo, vazio de pensamentos".

Em vista disso Melo (2013, p. 189) acrescenta que, fazer com que o aluno tome consciência de si é uma das funções do Tai Chi Chuan e acrescenta que:

O ser humano está continuamente processando informações, a fim de aprender ou desempenhar com sucesso qualquer atividade. O passo mais crítico deste processo é a detecção da informação disponível para o indivíduo. Detecção esta que depende, necessariamente, da integração sensorial, motora, psíquica e afetiva. Assim, a aprendizagem será mais bem sucedida, quanto melhor for a habilidade de o aprendiz detectar e processar informações próprias e exteroceptivas, tomando consciência dessas suas percepções.

Parece claro que o Tai Chi Chuan é uma prática corporal com reais possibilidades de ser um importante instrumento que possibilita aos alunos adolescentes transpor as barreiras encontradas nessa fase em que estão vivendo e na interação dessa com os afazeres educacionais. Dessa maneira, como prerrogativa das Ginásticas de Conscientização Corporal, no desenvolvimento do Tai Chi Chuan no âmbito escolar, deve-se se atentar para as posturas, os exercícios respiratórios e os movimentos característicos, mas também deve-se dar muita atenção para os aspectos que se voltam para a superação das dificuldades de aprendizagem encontradas nessa fase.

3 TRAJETÓRIA METODOLÓGICA

O desenvolvimento desse trabalho atende a um dos requisitos conduzidos no Curso de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede do ProEF e propõe uma Pesquisa Científica no âmbito da Educação Física Escolar.

A seguir será apresentado o percurso investigativo do presente trabalho com o propósito de elucidar os aspectos metodológicos, utilizados com ênfase na base teórica e demais procedimentos a serem realizados.

Primeiramente, precisamos ter claro o significado de uma pesquisa, já que é disso que trata esse trabalho. Penitente (2012, p. 697) esclarece que:

A diferença na compreensão do termo pesquisa está no entendimento de seu uso no senso comum (no cotidiano) e no seu uso científico, construído a partir de um referencial teórico-metodológico que gere novos conhecimentos científicos. Para o seu uso científico, recorreremos à elaboração de um trabalho previamente estruturado, com objetivos claros e procedimentos teórico-metodológicos definidos.

Logicamente, temos que ter o entendimento de que “o desafio de um mestrado profissional, parte de um problema prático e exige soluções profissionais, mas sem deixar de requerer abrangência intensa no aprofundamento do fenômeno, de forma teórica e investigativa” (SABINO NETO, 2020, p. 28). Naturalmente, o trabalho atende ao grande objetivo do mestrado profissional, ao discutir os múltiplos sentidos dados à pesquisa do professor, que deve acontecer simultaneamente com a ação da prática pedagógica no ambiente educacional.

Gil (2008, p. 26) define pesquisa como “o processo formal e sistemático de desenvolvimento do método científico. O objetivo fundamental da pesquisa é descobrir respostas para problemas mediante o emprego de procedimentos científicos.” O autor acrescenta ainda que a pesquisa em suas várias etapas inicia com uma boa descrição do problema e culmina com a apresentação dos resultados obtidos (GIL, 2017).

A finalidade desse estudo foi realizar uma pesquisa aplicada, pois se apropriou da produção da pesquisa básica com a intenção de resolver problemas. Como coloca Fonseca (2012, p. 35), “nesse tipo de pesquisa, o pesquisador se propõe a participar, compreender e interpretar as informações”.

Conforme o planejamento e o cronograma propostos, numa primeira fase foi realizada uma revisão da literatura através de uma pesquisa bibliográfica pertinente ao tema do nosso trabalho, que diz respeito a alunos do Ensino Médio, a BNCC e a Ginástica de Conscientização Corporal. Em seguida ocorreu uma pesquisa de campo do tipo exploratória com características de pesquisa-ação.

Segundo Fonseca (2012, p. 12) a pesquisa bibliográfica "deve ser somada, necessariamente, a todo e qualquer outro tipo de pesquisa ou trabalho científico, constituindo uma base teórica para o desenvolvimento de todo trabalho de investigação em ciência".

Para Costa (2015, p. 61), o Mestrado Profissional deve ter uma aplicação prática, ou seja, o resultado desse mestrado não deve ser simplesmente uma pesquisa científica, "mas sim uma pesquisa com base científica no intuito de desenvolver novas técnicas, procedimentos, estratégias ou processos diretamente aplicáveis ao universo do trabalho.

Com esse propósito, e em consonância com o que propõe o Mestrado Profissional do ProEF, consideramos a pesquisa-ação com a pesquisa de campo a que se mostrou mais adequada aos objetivos do nosso estudo. Esse tipo de pesquisa se caracteriza como aquela no qual o pesquisador intervém numa determinada situação e propõe mudanças que levem a melhorias para os aspectos analisados (SEVERINO, 2017). Diante disto, Thiollent (2011, p. 7) pondera que:

O Método de pesquisa-ação consiste essencialmente em elucidar problemas sociais e técnicos, cientificamente relevantes, por intermédio de grupos em que encontram-se reunidos pesquisadores, membros da situação problema e outros atores e parceiros interessados na resolução dos problemas levantados ou, pelo menos, no avanço a ser dado para que sejam formuladas adequadas respostas sociais, educacionais, técnicas e/ou política.

No contexto das discussões realizadas com/nas disciplinas que o Mestrado profissional oportunizou, às experiências vividas do seu cotidiano de professor/pesquisador, aliados à contribuição dos teóricos já legitimados no campo da investigação da pesquisa-ação é que o trabalho foi ganhando corpo.

3.1 UNIVERSO DA PESQUISA

A pesquisa foi desenvolvida em uma escola de médio porte da rede pública estadual, localizada no centro da cidade em um município da região central do estado de Rondônia, que segundo o Projeto Pedagógico da Escola Marechal Rondon (2020), “em consonância com a Lei n.º 9.394 de 20 de dezembro de 1996 (L.D.B.), está atendendo o Ensino Fundamental de 1º ao 9º ano, Ensino Médio Regular, Ensino Médio do Campo, Mediação Tecnológica e Educação Especial”, perfazendo um total de cerca de 900 alunos. A escola conta ainda com o Atendimento Educacional Especializado — AEE, com 30 alunos com deficiência intelectual e cerca de 25 alunos com altas habilidades, além de atender aos estudantes de famílias ribeirinhas, indígenas e migrantes de outros países.

Nesse sentido, a escola Marechal Rondon (2020, p. 21):

Busca oferecer serviços educacionais integradores, com vistas ao desenvolvimento das potencialidades físicas, cognitivas e afetivas do indivíduo capacitando-o a tornar um cidadão participativo na sociedade em que vive, estimulando a ciência e procurando superar as expectativas da comunidade escolar, dentro de um ambiente cooperativo, participativo, ressaltando o respeito e a consciência altruísta.

Ao mesmo tempo que chegam alguns alunos trazidos pelos pais em carros do ano, também chegam alunos a pé que moram na beira do rio que corta a cidade ao meio, calçando sandálias surradas e às vezes emendadas com um prego. Mas essas discrepâncias nunca geraram conflitos entre os estudantes; a escola também não possui problemas com brigas entre alunos, gangues, depredações, violência; os casos de discriminação com relação a pessoas com deficiência, gênero, raça condição social, entre outros, são praticamente inexistentes.

3.2 PARTICIPANTES

O estudo foi desenvolvido com alunos do Ensino Médio Regular de uma escola da zona urbana e os participantes da pesquisa foram 23 estudantes voluntários de ambos os sexos de uma turma do 2º ano desse mesmo seguimento, na faixa etária entre 15 e 18 anos.

Os alunos que se voluntariaram em participar da pesquisa estavam devidamente matriculados na escola durante a realização do estudo, bem como estavam frequentando a escola e participando das aulas regularmente, além de

estarem participando das aulas de Educação Física. Os alunos também concordaram em participar com a devida assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE), assinado pelo seu responsável legal e o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE), assinado por eles próprios como participantes da pesquisa.

3.3 INSTRUMENTOS

Para melhor atender aos objetivos da pesquisa e com a intenção de coletar dados para obter informações relevantes relacionadas ao entendimento dos alunos sobre a Educação Física, a Ginástica e as Ginásticas de Conscientização Corporal, com o intuito de buscar identificar se esta prática contribui para a melhoria do processo de ensino e aprendizagem dos alunos, utilizamos como instrumentos para coleta de dados e investigação, dois Questionários Estruturados² com perguntas abertas (um de 'Entrada' que foi aplicado antes do início das aulas planejadas para os fins propostos para a pesquisa e outro de 'Saída', que foi aplicado ao final das aulas desenvolvidas), nos quais os pesquisados tiveram liberdade para as suas respostas dentro do que era proposto. Rudio (2007) ensina que um questionário pode conter somente perguntas abertas, e acrescenta que “as perguntas abertas são as que permitem uma livre resposta do informante” (2007, p. 116). Para ele o questionário é “feito de perguntas, entregues por escrito ao informante e às quais ele também responde por escrito” (p. 114).

Já Apolinário (2012, p. 140) afirma que “o questionário é um documento contendo uma série ordenada de perguntas que devem ser respondidas pelos sujeitos por escrito, geralmente sem a presença do pesquisador.” E Gray (2012) complementa dizendo que questionários são instrumentos de pesquisa organizados de maneira que todos os participantes do estudo respondam as mesmas perguntas.

Além do questionário, para um melhor alcance dos objetivos propostos para a pesquisa, utilizamos também o Diário de Campo³, também chamado Diário de Bordo, Diário de Aula, Diário de Anotações e Notas de Campo, entre outras denominações. Zabalza (2007, p. 14) expõe que “do ponto de vista metodológico, os diários fazem parte de enfoques ou linhas de pesquisa baseados em documentos ou

2 Ver Apêndices D e E

3 Ver Apêndice H

narrações autobiográficas”. E, ele ainda acrescenta que ultimamente esse instrumento, de cunho qualitativo, tem um grande destaque nas pesquisas educacionais.

Para Mainardes (2009, p. 109), o diário de campo é o instrumento onde:

O pesquisador precisa registrar o que considerar relevante para a pesquisa no próprio local da pesquisa (in loco), [...] com o objetivo de se registrar fatos e impressões que poderão ser úteis na análise de dados. As notas devem ser tomadas de forma organizada para serem recuperadas facilmente no processo de pesquisa e de análise de dados. Alguns dados essenciais são: data, local, dados sobre o espaço físico, pessoas envolvidas, atividades realizadas, objetos utilizados, ações, eventos, tempo empregado, objetivos das atividades, emoções sentidas ou expressadas pelos participantes, duração da observação.

O pesquisador pode registrar e observar as conversas informais, como os sujeitos se manifestam durante as intervenções e as impressões de cada um (ARAÚJO, 2013). As notas de campo, conforme chamadas por Gray (2012, p. 325), “são absolutamente essenciais para o sucesso do trabalho de campo, e incluem tudo o que a pessoa que o desenvolve considere importante”.

3.4 PROCEDIMENTOS PARA A COLETA DE DADOS

A pesquisa teve a autorização para a sua realização da gestão do Instituto Estadual de Educação Marechal Rondon, de Ji-Paraná/RO, e foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Mato Grosso, sob o CAAE n.º 55546821.7.0000.8124, através do Parecer Consubstanciado do CEP Número: 5.415.257.

O estudo foi realizado entre os meses de março e outubro de 2022 e a pesquisa de campo, com a coleta de dados, aconteceu entre os meses de junho e outubro do mesmo ano, envolvendo 23 estudantes do 2º ano do Ensino Médio do turno matutino. A parte bibliográfica da pesquisa teve as suas buscas por referências, principalmente, em consultas físicas e eletrônicas de livros, artigos científicos, monografias, dissertações e teses sobre o tema estudado nas bases de Bibliotecas Universitárias, Revistas Científicas e no Google Acadêmico. Foram pesquisadas e analisadas informações obtidas em consultas utilizando para as buscas, Palavras-chave, tais como: Educação Física, BNCC, Ensino Médio, Ginásticas de Conscientização Corporal e Pesquisa-ação.

O plano de ação consistiu em dez 10 aulas, com duração de 45 minutos cada, sendo uma aula introdutória e uma aula de cada GCC, elaboradas de forma que, com exceção da aula introdutória, cada uma das demais abordassem um conteúdo das Ginásticas de Conscientização Corporal, ministradas durante o horário normal das aulas de Educação Física da turma do Ensino Médio, com os alunos participantes da pesquisa. Os conteúdos abordados foram a Bioenergética, o Método Feldenkrais, a Meditação, a Antiginástica, a Ginástica Holística, a Massagem e Automassagem, a Ioga, a Eutonia e o *Tai Chi Chuan*.

Na realização da coleta dados, com características qualitativas foram utilizados o Diário de Campo e dois Questionários com perguntas abertas, aplicados para os alunos abordando os seguintes itens: educação física, ginástica e ginásticas de conscientização Corporal. Thomas (2012, p. 293) coloca que “os pesquisadores utilizam o questionário para obter informações mediante a solicitação de que os participantes respondam às questões, em vez de observarem o seu comportamento”. De acordo com Goldenberg (2011), dados qualitativos consistem no detalhamento de características dos sujeitos em suas condições naturais.

Já para Hernández Sampieri (2013, p. 416, 417), o que se busca em um estudo qualitativo:

[...] é obter dados (que serão transformados em informação) de pessoas, seres vivos, comunidades, contextos ou situações de maneira profunda; nas próprias “formas de expressão” de cada um deles. Quando se referem a seres humanos, os dados que interessam são conceitos, percepções, imagens mentais, crenças, emoções, interações, pensamentos, experiências, processos e vivências manifestadas na linguagem dos participantes, seja de maneira individual, grupal ou coletiva. Eles são coletados para que possamos analisá-los e compreendê-los, e assim respondermos as perguntas de pesquisa e gerarmos conhecimentos.

A criação de um roteiro antecipado guiou todo o processo de coleta de dados através dos Questionários e contou com informações quanto à aplicação do instrumento, tais como, data de entrega, prazo para respostas e data para devolução, informações gerais, entre outras. O questionário foi elaborado e entregue pessoalmente para cada aluno participante, para devolução posterior dos mesmos com as suas respostas para o pesquisador. Esse instrumento foi aplicado antes do início do desenvolvimento do plano de ação pedagógica (intervenções através das aulas propriamente ditas) e, posteriormente, reaplicado ao final das intervenções previstas. O Questionário de Entrada foi acompanhado de uma carta com

explicações sobre a “proposta da pesquisa, instruções de preenchimento, instruções para devolução, incentivo para o preenchimento e agradecimento” (COSTA, 2015, p. 49). Antes da aplicação do questionário para os participantes da pesquisa, foi realizado um pré-teste com alunos de outras turmas da própria escola, não envolvidos com o estudo, para que fossem detectadas e corrigidas possíveis falhas no instrumento.

Antes de iniciar a pesquisa, houve um contato com a direção da escola com o intuito de que fosse autorizada a realização da coleta de dados e o desenvolvimento do estudo, assim como também foram contatados previamente os próprios alunos, onde foram informados sobre os objetivos da pesquisa e esclarecimentos gerais. Em seguida, o pesquisador entregou, para cada aluno que se voluntariou em participar e compor a amostra do estudo, o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE), que deveria ser devolvido devidamente assinado pelos seus responsáveis os autorizando a participar da pesquisa e o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE), com a assinatura do próprio participante da pesquisa aceitando em responder o Questionário e participar de todo o processo do trabalho e concordando com a utilização dos dados a serem analisados para fins da pesquisa e produções acadêmicas. — (ver Apêndices). Após a devolução dos referidos termos assinados, o pesquisador aplicou o primeiro Questionário (de entrada), que foi utilizado no estudo. Posteriormente as intervenções, foi aplicado o segundo Questionário (de saída).

O Diário de Campo foi utilizado com a intenção de subsidiar a coleta de dados antes, durante e após cada uma das dez intervenções desenvolvidas junto aos alunos durante o período da pesquisa, de modo a anotar e registrar a dinâmica dos acontecimentos, das ações e reflexões dos envolvidos. Roese *et al.* (2006, p. 2) afirmam que:

As anotações de cunho analítico fazem parte do diário de campo. Acredita-se que essas definições complementares possibilitam a compreensão desse instrumento como ferramenta de coleta e, ao mesmo tempo, de análise, o que contribui para o processo de investigação, nos estudos qualitativos.

Consoante o colocado por Beber (2020, p. 18-19), “Não adianta apenas obter dados. Requer analisá-los, isto é, compará-los com as outras respostas e com o que os autores/pesquisadores pensam a respeito”. Consequentemente, com a utilização desse instrumento foram realizados os registros de todas as anotações,

observações e fatos que apresentaram relevância no transcurso das aulas e que poderiam enriquecer toda a análise acontecida. Dessa forma, apresentamos a seguir os procedimentos utilizados na análise de dados.

3.5 PROCEDIMENTOS PARA A ANÁLISE DE DADOS

Este trabalho, de cunho qualitativo, teve como propósito descrever o modo como o professor-pesquisador promove a tematização e experimentação das Ginásticas de Conscientização Corporal no currículo de Educação Física do Ensino Médio a partir de sua leitura da BNCC. Partindo do problema, a hipótese levantada inicialmente foi que o componente curricular de Educação Física pode contribuir com o processo de ensino e aprendizagem dos alunos do Ensino Médio através da interpretação e tradução das orientações da BNCC na promoção, tematização e experimentação das Ginásticas de Conscientização Corporal.

No trabalho de campo, conforme já mencionado, os dados foram coletados por meio de dois Questionários elaborados para os alunos responderem e foram entregues a eles, um antes e outro ao término das ações previstas no formato de dez aulas, além das informações relevantes elencadas no Diário de Campo referente a cada uma das dez aulas propostas, desenvolvidas com uma turma do 2º ano do Ensino Médio em uma escola da rede pública estadual. Essas aulas, com duração de 45 minutos cada e já previstas na grade do horário normal pré-estabelecido pela supervisão da escola aconteceram uma vez por semana entre os meses de junho e outubro de 2022, contando nesse período com uma pausa referente ao recesso escolar.

Com as informações produzidas após concluído o processo de coleta de dados passamos para a análise, interpretação e discussão dos resultados obtidos através da pesquisa de campo, realizadas com uma abordagem qualitativa a partir da confrontação dos dados coletados, tendo como base os referenciais teóricos que subsidiaram o estudo. Para Gil (1999, p.168), o objetivo da análise é “organizar e sumariar os dados de forma tal que possibilitem o fornecimento de respostas ao problema proposto para investigação”. E ele ainda salienta que a interpretação objetiva obter uma compreensão maior do que foi posto pelos participantes de forma integrada com os conhecimentos prévios relacionados ao trabalho (GIL, 1999).

Os dados coletados nessa pesquisa foram tratados de forma indutiva, que tem por características fundamentar-se em premissas. Essa é uma abordagem que é “baseada nos dados – ou seja, que não pretende partir de uma grade pronta de categorias ou temas para analisar os dados” (SOUZA, 2019, p. 53). Para Marconi e Lakatos (2003, p. 86), indução é:

[...] um processo mental por intermédio do qual, partindo de dados particulares, suficientemente constatados, infere-se uma verdade geral ou universal. O objetivo dos argumentos indutivos é levar a conclusões cujo conteúdo é muito mais amplo do que o das premissas nas quais se basearam.

Nesse sentido, as evidências, os dados e os fatos particulares só fazem sentido e propiciam conteúdo oportuno, enquanto estabelecem relações de interdependência com a cultura e os valores universais. Esse é um momento de suma importância em um trabalho de pesquisa denominado por Minayo (2011) de *Análise e Tratamento do Material Empírico e Documental*, a qual é a terceira etapa num Ciclo de Pesquisa Qualitativa apresentado pela autora. Ela coloca que essa etapa diz respeito:

[...] ao conjunto de procedimentos para valorizar, compreender, interpretar os dados empíricos, articulá-los com a teoria que fundamentou o projeto ou com outras leituras teóricas e interpretativas cuja necessidade foi dada pelo trabalho de campo (2011, p. 26-27).

A autora também subdivide essa fase em situações que exigem procedimentos diferentes, como “(a) ordenação dos dados; (b) classificação dos dados; (c) análise propriamente dita”, e ainda realça a importância do pesquisador nessa etapa do ciclo da pesquisa ao afirmar que a análise qualitativa passa pela busca particular por significados relevantes na tentativa de compreender e interpretar as colocações dos participantes nos parâmetros teóricos.

Para ‘dar vida’ aos achados produzidos pelas respostas dos alunos aos Questionários, na realização da análise e interpretação dos dados utilizamos a estratégia da *Análise de Conteúdo*, e ainda, a metodologia da *Análise Temática*, como maneira de se trabalhar com os conteúdos gerados pela pesquisa, ambas apresentadas por Minayo *et al.* (2011) e Minayo (2007). Na análise e interpretação dos dados, seu foco é:

[...] principalmente, a exploração do conjunto de opiniões e representações sociais sobre o tema que pretende investigar. Esse estudo do material não precisa abranger a totalidade das falas e expressões dos interlocutores porque, em geral, a dimensão sociocultural das opiniões e representações

de um grupo que tem as mesmas características costumam ter muitos pontos em comum ao mesmo tempo que apresentam singularidades próprias da biografia de cada interlocutor (MINAIO *et al.*, 2011, p. 79).

Lembrando que numa análise e interpretação qualitativa as opiniões não são postas linearmente pelos participantes em suas respostas, e ao nos debruçarmos diante das informações geradas voltamos a autora acima, quando coloca que “devemos caminhar tanto na direção do que é homogêneo quanto no que se diferencia dentro de um mesmo meio social” (2011, p. 80).

Para os Diários de Campo optou-se por fazer uma análise individual dos Diários, em decorrência do que foi elencado durante cada aula organizada e desenvolvida através dos Planos de Aula. Já para os Questionários, foram estabelecidas categorias de análise em função do que foi proposto aos participantes no Questionário de Saída e as suas respectivas respostas para as perguntas contidas no mesmo, sem, é claro, negligenciar o que foi posto no Questionário de Entrada.

Utilizando-se, como dito acima, da análise temática, colocado por Souza (2019, p. 52) como “um método de análise qualitativa de dados para identificar, analisar, interpretar e relatar padrões (temas) a partir de dados qualitativos”, primeiramente buscou-se transcrever todas as respostas para um documento do Microsoft Word, em seguida foi realizada uma leitura apurada de todos os questionários seguida de uma organização para encontrar significância nas informações contidas por cada participante. Depois a busca foi por palavras e expressões que evidenciassem a percepção de conceitos relevantes ao estudo inseridos nos textos das respostas com fins de definir e classificar as categorias, para favorecer a análise dos elementos obtidos na coleta de dados. E por fim, a elaboração do texto das análises em cada uma das categorias confrontando-o com os referenciais teóricos já pré-estabelecidos.

A fim de apresentar um melhor entendimento e compreensão, as categorias ficaram elencadas da seguinte forma: 1) O conhecimento e entendimento do corpo e da mente através das Ginásticas de Conscientização Corporal. 2) A percepção e identificação das práticas das Ginásticas de Conscientização Corporal como contribuição para o processo de aprendizagem. 3) Compreensão da ‘consciência corporal’ e como ela pode ser útil. 4) A experimentação dos métodos das Ginásticas

de Conscientização Corporal considerados mais apropriados. 5) As Ginásticas de Conscientização Corporal e a contribuição para o aprendizado 'para a vida'. 6) O uso e apropriação das Ginásticas de Conscientização Corporal.

Entendemos assim que esses temas se relacionam de forma abrangente com as competências e sobretudo com as habilidades preconizadas pela BNCC que traz a indicação clara de que:

Os alunos devem “saber” (considerando a constituição de conhecimentos, habilidades, atitudes e valores) e, sobretudo, do que devem “saber fazer” (considerando a mobilização desses conhecimentos, habilidades, atitudes e valores para resolver demandas complexas da vida cotidiana, do pleno exercício da cidadania e do mundo do trabalho), a explicitação das competências oferece referências para o fortalecimento de ações que assegurem as aprendizagens essenciais definidas na BNCC (BRASIL, 2018, p. 13).

E ainda esperamos que, o componente curricular de Educação Física possa contribuir com a Educação, conforme assegurado na BNCC/Brasil (2018) no “compromisso com a formação e o desenvolvimento humano global, em suas dimensões intelectual, física, afetiva, social, ética, moral e simbólica” dos nossos alunos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para cada uma das práticas corporais desenvolvidas, quando do planejamento e organização dos Planos de Aula e a consolidação dos mesmos durante as aulas, no que tange aos aspectos conceituais, atitudinais e procedimentais, procuramos nos nortear pela BNCC e por outras referências ligadas a ela, bem como por referenciais de autores da linha pedagógica ou que tivessem relação com o nosso estudo. Especificamente, para os aspectos procedimentais das aulas o encaminhamento se deu principalmente pelo proposto pelos principais autores/criadores/divulgadores de cada uma das modalidades.

Ao estruturar o planejamento de cada aula adotamos um modelo que englobava a descrição de aspectos importantes para o entendimento do desenvolvimento de cada plano, tais como a Unidade Didática e o Objeto do Conhecimento, que obviamente não se modificaram ao longo do trabalho. Também descrevemos as Competências e Habilidades, assim como as Dimensões do Conhecimento e os Objetivos de Aprendizagem visando levar os alunos a tematizar e experimentar as práticas corporais propostas.

No transcurso de cada aula, procurou-se contextualizar cada uma das modalidades das GCC, formulando problematizações que contribuíssem com o transpassar da experimentação, indo além, estimulando as discussões, reflexões críticas e a participação ativa dos alunos em cada momento das aulas, munindo-os com mais possibilidades para o desenvolvimento da autonomia e para a apreensão dos conhecimentos na compreensão de suas ações.

Mediante tais colocações, as referências utilizadas para cada aula foram: bioenergética, os Exercícios de Bioenergética, propostos por Alexander Lowen (2020), no Método Feldenkrais buscamos as orientações do 'Fazer para Compreender: Doze Lições Práticas', de Moshe Feldenkrais (1977), na Antiginástica foram os Preliminares de Tehèse Bertherad (1977), já na Ginástica Holística nos baseamos em Maria Emília Mendonça (2000) e Lorenzetto e Mathiessem (2008), no Yoga, Poses Básicas e Exercícios na Cadeira, com base em José Hermógenes (2010) e por fim para os exercícios de Eutonia, nos apegamos as Posições de Controle, propostos por Gerda Alexander (1983), além de buscar por livros, vídeos e

outras informações na Internet para os exercícios de Meditação, Massagem e Automassagem e Tai Chi Chuan.

No planejamento de cada aula foi utilizada a estratégia de ‘roda de conversa’ inicial e final para que acontecessem, entre professor/pesquisador e alunos/participantes, as considerações, questionamentos, reflexões, debates e avaliações. González *et al.* (2014, p. 25) colocam que:

Na roda não há início nem fim; há um sentido de igualdade e união, no qual todos falam e são ouvidos, enfim, um espaço coletivo. A roda propicia a aprendizagem de ouvir o colega, aguardar a sua vez de falar, respeitar opiniões, argumentar, discordar, concordar, além de.

Sem perder o foco no nosso Objetivo Geral direcionado para a promoção da tematização e experimentação das GCC na Educação Física para o Ensino Médio a partir da BNCC, um dos propósitos do nosso trabalho foi identificar como os conteúdos da Ginástica de Conscientização Corporal podem contribuir para o processo de ensino e aprendizagem dos alunos do Ensino Médio. Consoante a isso, para a consecução desse objetivo, no planejamento das aulas procurei realçar algumas competências previstas na BNCC/Brasil (2018), tais como, o Conhecimento, a Comunicação, a Argumentação, o Autoconhecimento e Autocuidado e a Responsabilidade e Cidadania, no intuito de fomentar conhecimentos, habilidades, atitudes e valores, conforme prega esse documento.

Nesse conjunto de atividades pedagógicas, propostas para os alunos durante essa pesquisa, alguns aspectos são fundamentais, como, por exemplo, a compreensão do Autoconhecimento e da Consciência Corporal e como eles podem ser úteis, o entendimento sobre a Concentração, modos diferentes de se realizar a Respiração e o Relaxamento do corpo e da mente, entre outros. Nesse sentido, as aulas foram organizadas de forma tal, que esses aspectos fossem evidenciados durante todas as aulas, até mesmo em função dessas práticas corporais das GCC desenvolvidas, além de comungarem praticamente dos mesmos equipamentos e ambientes, ainda apresentam muitas características e objetivos comuns.

Dentre essas características podemos citar a melhora da concentração, da atenção e da percepção. Elas proporcionam o relaxamento e a calma, promovem o bem-estar corporal e mental, além de desenvolver o autoconhecimento, ou

autocuidado e a própria conscientização corporal, os quais são fatores que podem influenciar positivamente na aprendizagem dos estudantes. Neste sentido, pode ajudá-los, conforme posto por eles mesmos durante a pesquisa, em um melhor preparo para as provas, no controle da ansiedade e na manutenção de uma condição mais relaxada e tranquila durante os estudos.

Todas as aulas foram planejadas e estruturadas e os Planos de Aula procuraram direcionar o desenvolvimento de habilidades e competências com a intenção de favorecer o percurso de aprendizagem dos alunos. Na organização das aulas procurou-se estabelecer estratégias que destacassem não só o saber fazer com as experimentações e vivências dos movimentos e exercícios relacionados as práticas corporais escolhidas, mas também o saber sobre e o saber ser e conviver, evidenciando as Dimensões do Conhecimento previstas na BNCC.

A Avaliação aconteceu durante todo o percurso do trabalho em consonância com as especificidades da Competência Específica de número 5 da área de Linguagens para o Ensino Médio, estabelecida pela BNCC (BRASIL, 2018, p. 495), onde, espera-se que, o aluno desse seguimento apresente:

- Uma compreensão aprofundada e sistemática acerca da presença das práticas corporais em sua vida e na sociedade, incluindo os fatores sociais, culturais, ideológicos, econômicos e políticos envolvidos nas práticas e nos discursos que circulam sobre elas.
- Valorização da vivência das práticas corporais como formas privilegiadas de construção da própria identidade, autoconhecimento e propagação de valores democráticos.
- Reflexão sobre suas preferências, seus valores, preconceitos e estereótipos quanto às diferentes práticas corporais.

Nessa perspectiva, foram utilizados como estratégias de Avaliação, a Roda de Conversa e os diálogos ocorridos durante esses momentos, as manifestações dos alunos nas suas percepções e nas demonstrações de conscientização relacionadas ao corpo, a mente e a relação com o aprendizado, além dos instrumentos usados na coleta de dados, os Questionários e o Diário de Campo,

estruturados em suas perguntas e registros sempre alinhados com o planejamento e desenvolvimento das aulas.

Como já mencionado, utilizamos para a coleta de dados, o Questionário e o Diário de Campo, o qual passaremos agora para a sua apresentação, análise e discussão, tratando de um a um conforme o que foi registrado na sequência de cada uma das aulas que foram desenvolvidas.

Análise dos Diários de Campo

Cumprindo determinações éticas, os estudantes participantes foram denominados através da letra E mais um número, para que dessa forma tenham suas identidades preservadas.

Aula 1: Introdução

No dia 30 de junho aconteceu a aula 'inaugural' do nosso trabalho, que foi realizada na sala de forma expositiva, dialogada e prática, que serviu como aula introdutória e para informar e orientar os alunos sobre as aulas que viriam nas próximas semanas. Falei para eles que em alguns momentos durante essas aulas alguns seriam escolhidos de forma aleatória para realizar algumas atividades, como, pesquisa, leituras, demonstrações, etc., nos quais seriam dados espaços e oportunidades para que exercessem a sua autonomia na apresentação e recriação de práticas das GCC. Entretanto, em nenhum momento cobrei obrigatoriedade dos alunos em suas participações e ações alegando que se tratava de uma pesquisa. É uma turma com estudantes adolescentes do Ensino Médio regular, composta por meninos e meninas. A turma não conta com nenhum aluno com deficiência. Um aluno possui laudo de TDAH/TOD, e algumas alunas já haviam relatado em aulas anteriores ter problemas de ansiedade.

Iniciei fazendo alguns questionamentos para a turma, mas sem obter respostas no momento: o que vocês esperam dessas aulas que teremos sobre as GCC? Qual a visão de vocês com relação às modalidades de GCC? Em seguida fiz um questionamento mais específico: vocês sabem respirar corretamente? Uma

aluna respondeu: “Claro professor, se a gente não soubesse a gente morria” E 20, o que gerou algumas risadas da turma, mas em seguida, ficaram curiosos quando falei que haviam várias maneiras diferentes de se respirar e que respirar de forma simples difere de respirar conscientemente, acrescentando ainda que, no transcorrer das aulas, eles iriam vivenciar algumas formas variadas de respiração consciente.

No momento seguinte coloquei para a turma o que seria requerido deles durante o desenvolvimento das aulas correspondentes a cada uma das modalidades das GCC, salientando que seria necessário a atenção dos mesmos para alguns aspectos importantes. Para isso algumas competências seriam destacadas, tais como Conhecimento, Comunicação, Argumentação, Autoconhecimento e autocuidado e Responsabilidade e cidadania. Para Freire e Oliveira (2004, p. 142):

“Saber fazer” pode ser o ponto inicial do ensino da Educação Física, que como tal deve ser valorizado. Entretanto, junto com este saber é preciso que o aluno aprenda como, quando e porque se utilizar desse potencial. Para isso é preciso que, juntamente com a dimensão procedimental, sejam aprendidos outros saberes.

Durante a parte da experimentação e vivência das aulas, além da dimensão procedimental relacionada ao ‘saber fazer’, eles teriam também que colocar em prática o ‘saber sobre’ e o ‘saber ser e conviver’ relacionados com as dimensões dos conhecimentos conceituais e atitudinais, realizando um exercício constante de percepção, análise, reflexão crítica e discussão e ainda o respeito aos seus limites e dos colegas e a convivência com os demais.

Após essa conversa inicial apresentei um vídeo no *Datashow* com uma explanação bem geral sobre as GCC, contendo exemplos de algumas modalidades e disse que, nas aulas subsequentes, iríamos nos aprofundar em algumas modalidades; reforcei sobre os conceitos e as diferentes nomenclaturas habitualmente usadas para as GCC; contextualizei as modalidades, expondo brevemente suas características básicas e os seus objetivos comuns; realcei outros conceitos, tais como: concentração, respiração e consciência corporal; ainda informei que durante as aulas eles iriam realizar Movimentos e Posições pouco usuais em suas atividades cotidianas.

Ainda nessa parte da aula expositivamente utilizando o *Datashow*, expliquei para eles sobre dois conceitos importantes durante o andamento das aulas, nos quais todos deveriam estar envolvidos: a Experimentação e a Tematização.

Coloquei para eles que a experimentação envolve a vivência das práticas corporais, e que, origina um tipo de conhecimento, como resultado da ação do corpo durante as manifestações da cultura corporal de movimento, que seriam tematizadas durante as aulas. Já a tematização seria não somente praticar as atividades, mas envolvê-las com outros aspectos pedagógicos para incrementar a apreensão dos conhecimentos. Lembrando que, segundo Filgueiras (2019. n. p.):

Ao tematizar as práticas, elas podem e devem ser ajustadas ao contexto escolar. Não há necessidade e nem indicação que sejam vivenciadas com equipamentos, materiais, regras e espaços “oficiais”. O importante é garantir que, por meio da experimentação, apropriação, uso e análise os alunos possam compreender as práticas corporais no contexto cultural.

Como exercícios práticos, e com o auxílio de tecnologias digitais (*Gifs* animados), que foram apresentados no *Datashow*, os alunos realizaram alguns exercícios de respiração, depois exercícios de Automassagem no rosto, nuca e ombros. Para terminar essa parte da aula, realizaram ainda dois exercícios de concentração utilizando uma bola de Tênis de Mesa que eu havia levado. Um aluno no fundo da sala disse: “não sabia que existiam exercícios para a concentração, achava que era só tentar se concentrar e pronto” E 29.

Na última parte da aula, em uma roda de conversa, os alunos puderam se expressar com relação ao que foi proposto e realizado durante essa aula inaugural. Nesse momento alguns problemas ficaram evidentes quando um dos meninos questionou sobre Futebol: “Professor, quando vamos jogar Futebol?” Outros alunos próximos também questionaram: “É professor, e o Futebol?” Antes que eu respondesse uma das meninas retrucou: “Só joga bola... Esses meninos só pensam em Futebol”. Isso foi uma clara referência a prática popularmente conhecida como ‘rola bola’, que para Porelli (2018, p. 113), é um “mero ocupar os alunos com uma bola sem que haja intervenção pedagógica relevante”, prática essa que muito acontece nas aulas de Educação Física.

Pensando nessa situação, podemos analisar que quando saímos desse trinômio Esportes — Futebol — ‘Rola-bola’, sendo os Esportes um conteúdo previsto desde sempre no nosso componente curricular, hoje em dia chamado de Unidade Temática, o Futebol chamado de Objeto de Conhecimento, e o ‘rola bola’ como um subproduto negativo desses dois, invariavelmente o outro conteúdo tradicionalmente

ministrado durante as aulas do nosso componente curricular é o que chamamos atualmente de Brincadeiras e Jogos.

Isso revela a importância do trabalho e representa dizer que as demais Unidades Temáticas que compõe a Cultura Corporal de Movimento — Ginásticas, Danças, Lutas e Práticas Corporais de Aventura — pouco são desenvolvidas nas escolas e automaticamente quase não são conhecidas, experimentadas e vivenciadas pelos estudantes. Caímos assim em outra situação nociva, diferentemente de conteúdos abordados que se utilizam de estratégias diversificadas e contextualizadas com foco na aprendizagem, a qual é a repetição dos conteúdos, considerado um entrave por Kawashima (2018), colocado por ela como um problema que vem desde no Ensino Fundamental.

Uma prova do que é exposto no parágrafo anterior, foi quando perguntado aos alunos no Questionário de Entrada sobre se eles sabiam o que é Ginástica e o que entendiam por Ginástica de Conscientização Corporal. A grande maioria das respostas foi ‘não’ e ‘não sei’. Consequência disso, quando tratamos das GCC durante nossas aulas, fica visível a falta de conhecimento prévio para os alunos devido a quase sempre, terem vivenciados os mesmos e poucos conteúdos em aulas de Educação Física durante sua vida escolar até então, conforme mencionado acima.

Antes do encerramento da aula ainda falei brevemente aos alunos sobre o conteúdo da próxima aula, que seria sobre Bioenergética.

Aula 2: Bioenergética

Na nossa segunda aula, que aconteceu no dia 07 de julho, foi sobre Bioenergética e entramos nas modalidades das GCC propriamente ditas, que foram selecionadas para o nosso trabalho. Para todas as aulas em que trataríamos dessas modalidades, os alunos sempre foram orientados a irem com uma roupa adequada e confortável para à prática de exercícios, já que iriam experimentar movimentos variados, utilizando praticamente todas as partes do corpo, em posições em pé, sentados e deitados. Alertei para os alunos, que, apesar de em muitas situações das

aulas eu iria demonstrar os movimentos as atividades que eles iriam realizar, eles teriam a prerrogativa de realizá-los ao seu modo, ritmo e condição.

A Bioenergética é uma modalidade das Práticas Corporais Alternativas ou das Ginásticas de Conscientização Corporal que foi criada a partir de 1953, por Alexander Lowen, que se baseia na produção de energia corporal por meio da respiração, do metabolismo e descarga de energia por meio dos movimentos. Para Lowen (2020, p. 171) “O trabalho corporal em bioenergética leva todas as pessoas a entrarem em contato com as bases da vida — respiração, movimento, sentimento e expressão”. Portanto, um dos grandes focos nessa prática corporal é na respiração e nas posturas durante a sua prática.

A aula iniciou-se com uma roda inicial onde perguntei para os alunos se eles conseguiam conceituar o termo Bioenergética. Praticamente todos ficaram calados, com exceção de alguns poucos que responderam ‘não. Além de ser uma prática corporal estranha para eles, os alunos não apresentam muita facilidade para se expressar nessas horas. A competência de argumentação também não é muito acentuada, como ficou claro nas respostas dos dois questionários, e nos momentos de reflexão durante as aulas. Ainda nesse momento inicial da aula fiz uma explanação geral sobre o tema e uma pequena conversa com os alunos onde foram expostos alguns aspectos sobre a Bioenergética.

Em seguida, começou as atividades procedimentais da aula, em que eu descrevia, explicava e, quando necessário, demonstrava os exercícios e os alunos iam realizando os mesmos. Como já dito antes, os exercícios propostos para a vivência dos alunos foram tirados do livro Exercícios de Bioenergética, de Alexander Lowen (2020). A fim de proporcionar aos alunos o experimentar para sentir, comecei com o aquecimento prévio, conforme proposto no livro, a seguir passei para os demais exercícios, sendo esses organizados em uma sequência de movimentos em pé, sentado, de cócoras e deitado. Cada aluno dispunha de um colchonete para realização dos movimentos.

Dei um destaque especial para o exercício denominado por Lowen de *Grounding*, o qual, de uma maneira simples podemos entender como um ‘aterramento’, ou uma base firme no chão. Para ele, esse exercício representa todo o desencadeamento dos resultados positivos buscados na Bioenergética tamanha a

sua importância, sendo o *Grounding* descrito no livro do autor como Exercício 1, acentuando uma forte ligação com a respiração e conscientização do corpo resultante dessa base no chão. O autor descreve essa postura da seguinte forma:

Postura básica de vibração e Grounding: Fique em pé com os pés separados cerca de 25 cm e os artelhos ligeiramente voltados para dentro, a fim de alongar alguns músculos das nádegas. Incline-se para a frente tocando o chão com os dedos das mãos. Os joelhos têm de estar ligeiramente dobrados. Não deve haver peso nenhum nas mãos – todo o peso do corpo deve recair sobre os pés. Deixe a cabeça pendurada o máximo possível. Respire vagarosa e profundamente pela boca. Mantenha a respiração (não respire pelo nariz por enquanto). Deixe o peso do seu corpo ir para a frente, de modo que ele recaia sobre a planta dos pés. Os calcanhares podem ficar um pouco erguidos. Estenda os joelhos devagar até que os músculos posteriores das pernas estejam esticados. Isso não significa, entretanto, que os joelhos devam ficar totalmente rígidos ou travados. Permaneça nessa posição por cerca de um minuto (2020, p. 15).

A rotina da aula transcorreu normalmente e os alunos procuraram realizar os exercícios de acordo com suas percepções e seus limites, seguindo as recomendações prévias. A maioria deles ficou bastante perceptivos durante os exercícios participando ativamente de todas as atividades desenvolvidas conseguindo conectar as ações das atividades corporais com outros aspectos relacionados como a concentração, a respiração e a própria consciência de si, valendo a pena observar ainda a surpresa de muitos dos alunos com relação ao tema da aula, o qual era uma novidade para todos.

Muito dessa novidade, que está relacionada a praticamente todas as outras modalidades da GCC que foram trabalhadas durante a pesquisa, são em decorrência do que nos traz a BNCC enquanto uma política pública ainda em processo de implementação. O currículo da Educação Física deve apresentar uma nova ‘roupagem’ em sua organização, devendo ser orientado por competências e habilidades tanto no âmbito estadual como municipal, refletindo no planejamento dos professores.

Quando falamos em políticas públicas voltadas para a educação básica, lembramos haver uma intenção de quem as formula em formato de documentos e as transformam em leis. Mas lembramos também que os artífices dessa implementação é a comunidade escolar, com seus gestores e demais atores, principalmente os

professores, através da leitura que fazem ou farão desses documentos. Ball e Mainardes (2011, p. 161) salientam que:

Cada política representa uma tentativa de resolver um problema da sociedade a partir de processos de decisão no qual participa certo número de atores. Uma política pública é um constructo social e um constructo de pesquisa. Uma política pública é a expressão do poder público, constrói um quadro normativo de ação e constitui uma ordem local. A análise de políticas, assim, precisa analisar o papel das ideias desenvolvidas pelos atores, as ideias em ação, o referencial (global e setorial) que fundamentam a política e os mediadores das políticas (atores).

Para Toledo (2020, p. 49), a partir da BNCC, há a necessidade de se discutir os conhecimentos contextuais na construção dos currículos e ela se remete aos autores citados acima quando diz que eles:

Acreditam que, ao elaborarmos esses “novos” currículos locais, devemos abordar não apenas documentos oficiais e textos norteadores, mas também considerar as necessidades locais/culturais. Assim, as propostas curriculares serão produzidas a partir de todos esses mediadores. Nos currículos, há interesses e crenças diversas desde a sua formulação, interpretação e operação, fazendo com que os projetos sobre o que significa educar sejam interpretados pelos sujeitos que participam de todo esse processo.

A proposição com esse estudo intenciona caminhar nessa direção de considerar as necessidades dos estudantes a partir da nossa leitura da realidade. Ao término dos exercícios de Bioenergética, utilizando o formato de roda de conversa, questionei os alunos, em um exercício de reflexão crítica, se consideravam que as práticas corporais, os esportes e formas variadas de lazer eram contempladas nas políticas públicas em nossa cidade. Um aluno respondeu, com a concordância dos demais: “Nem o Futebol que é o mais conhecido por todo mundo é contemplado” E 11. Na sequência os alunos tiveram a oportunidade de colocar as suas impressões relativas as suas experiências e vivências durante a aula, mas poucos se manifestaram objetivamente.

No entanto, um dos alunos comentou: “Professor, aquela posição do final foi meio constrangedora” E 23, se referindo uma posição mais ou menos em quatro apoios com o quadril elevado, que Lowen chama de Postura de Descanso, e a descreve da seguinte forma: “Deixe-se cair de joelhos. Alongue-se para a frente, com as mãos à frente, palmas voltadas para o chão e a testa descansando sobre elas. Cotovelos bem afastados. Arqueie as costas de forma que seu abdome fique o mais solto possível” (2020, p.76).

Isso pode ser mais uma prova da não experiência e vivência de conteúdos variados pelos alunos ao longo de suas vidas escolares, pois que em suas aulas quase sempre tiveram conteúdos mais relacionados com os Esportes e as Brincadeiras e Jogos, como já colocado anteriormente. Nessa situação, a probabilidade para ocorrências de inibições ou constrangimentos com relação a alguns movimentos, ou posições corporais era natural. Junta-se a isso a fase de adolescência pela qual todos estão passando, decorrendo também em algumas conversas paralelas, principalmente por parte dos meninos, sempre fazendo chacotas ou rindo de tudo. Essas atitudes geralmente resultam em insegurança para alguns alunos, o que pode gerar inibições ou constrangimentos.

Perguntei se mais alguém gostaria de relatar sobre a sua percepção da aula que acabara de vivenciar. Outro aluno disse que “Apesar de uma dor no joelho, a aula foi top... uma experiência top” E 11. Já uma das alunas relatou que sentiu algumas dores no corpo e que “Alguns exercícios, apesar de aparentar que eram fáceis, foram bem difíceis de realizar” E 6.

Antes da aula acabar, entreguei uma Avaliação, para ser respondida e devolvida por eles na aula seguinte, do tipo Cartão de Saída, proposto por Boaler (2017). Nesse cartão constavam as seguintes questões: ‘Três coisas que aprendi com essa aula’, ‘Duas coisas que achei interessante’, e, ‘Uma dúvida que ficou’. Após essa aula houve uma pausa para o recesso escolar.

Aula 3: Método Feldenkrais

Após o recesso escolar retornamos com as aulas da nossa pesquisa no dia 11 de agosto e a modalidade de prática corporal das GCC nesta data foi o Método Feldenkrais. A aula aconteceu na quadra de esportes e logo no início fizemos o resgate do tema da aula anterior sobre Bioenergética com a avaliação do Cartão de Saída. Perguntei quem havia trazido o Cartão de Saída com as respostas, porém a maioria dos alunos disse que, ou esqueceu de responder, ou esqueceu de trazer, o que foi provavelmente ocasionado pela longa pausa entre uma aula e outra. Dentre os que trouxeram o Cartão com suas respostas, solicitei para que as lessem o que responderam antes que me entregassem.

Um aluno em sua leitura disse que “Aprendi o que é Bioenergética e a se exercitar de forma diferente” E 21, disse ainda que achou interessantes as formas de se alongar e exercitar e não ficou com nenhuma dúvida. Outro leu que aprendeu que “Tem uma maneira certa para se alongar direito” E 5, também colocou que “Achei “interessante o jeito com que os exercícios foram realizados” e não ficou com dúvidas. Um terceiro aluno disse que não ficou com dúvidas sobre a aula anterior, mas alegou que aprendeu que “A maioria dos exercícios são fáceis quando não se está machucado ou cansado e percebi que meu corpo ficou mais ativo após os exercícios” E 26, por fim disse que achou interessante a dor que sentiu, já que a princípio imaginou que os movimentos não causariam dor alguma (mais a frente iremos abordar melhor sobre a percepção e sensação de dor dos alunos na realização de movimentos considerados suaves). Ao final desse primeiro momento falei para os alunos que ainda teriam muitos aprendizados pela frente, durante nossas aulas das outras práticas corporais que ainda iriam estudar.

Retomamos a seguir para o conteúdo da aula do dia para tratarmos sobre o Método Feldenkrais, outra modalidade das GCC, a qual é considerada “uma abordagem pedagógica que, através do direcionamento da atenção, aprimora a percepção de si, melhora a função e coordenação motora, permitindo a plena expressão do ser no mundo” — (Feldenkrais Brasil)⁴. Coloquei para a turma que o Método Feldenkrais foca na pessoa com a intenção de buscar o autoconhecimento através da realização dos movimentos propostos. Informei para os alunos também, que seria uma aula composta por muitos movimentos para diferentes partes do corpo, executados de forma suave e tranquila e que todos iriam experimentar e vivenciar sem dificuldades.

Os exercícios planejados para serem desenvolvidos durante essa aula foram baseados nas informações contidas em ‘Fazer para Compreender: Doze Lições Práticas’, orientados pelo próprio Feldenkrais (1977),, que propõe movimentos que trabalham o corpo por completo, assim, os alunos realizaram os seguintes exercícios: Exercícios de Respiração: Contar na Expiração, Respiração com “freio”, Respiração Consciente/Direcionada; Exercícios de Percepção Corporal: Auto Abraço, Exercícios para os olhos, para os ombros, para os braços e pernas, para os

4 Link da Página: <https://feldenkraisbrasil.com.br/>

pés, movimentos de pescoço, de tronco e de coluna. Cada aluno trouxe a sua cadeira para a quadra e foi distribuído um colchonete a cada um para a realização das atividades.

No decorrer dos movimentos, ao serem perguntados como os avanços, na prática de exercícios de respiração poderiam contribuir com o seu aprendizado, um aluno respondeu que “Podem ajudar a ficar calmo antes da realização de uma prova, ajudando a se concentrar melhor” E 23; já uma aluna disse que “Por ser ansiosa, os exercícios de respiração melhoram os seus pensamentos no dia a dia e ajuda a focar melhor nos estudos” E 19. Outra aluna se manifestou dizendo estar entendendo que havia a necessidade de se “Saber os movimentos certos, no tempo certo e a respiração certa na hora certa” E 14.

O movimento humano dentro do nosso componente curricular é um fator fundamental, logo, a experimentação das práticas corporais das GCC em nosso trabalho é de suma importância, mas não a enxergamos esgotando-se em si. Assim, para Freire (2004, p. 142) o “ensino da Educação Física na escola deve possibilitar a aprendizagem de diferentes conhecimentos sobre o movimento, contemplando as três dimensões: procedimental (saber fazer), conceitual (saber sobre) e atitudinal (saber ser)”. Dessa forma, favoreceremos nossos alunos na aquisição de autonomia da capacidade de solidificar seus conhecimentos por uma aprendizagem mais completa. Ao final dos exercícios, onde observei um grande engajamento e participação efetiva dos alunos, com a turma toda demonstrando certa maturidade, passamos para roda de conversa. Quis saber dos alunos sobre quais foram as percepções corporais com relação à dor e as dificuldades dos movimentos. Não houve reclamações ou relatos de dores no corpo, até porque uma das características dos exercícios do Método Feldenkrais é a sua extrema suavidade durante a realização deles, justamente com a intenção de se evitar dores no corpo dos praticantes e, ao contrário disso, proporcionar uma maior conscientização das posições e movimentos corporais.

Todos concordaram que os exercícios foram fáceis de serem realizados. Ainda incitei a reflexão dos alunos com mais uma pergunta inerente a proposta e aos objetivos da aula: vocês consideram que as sensações que acabaram de ter e que representam avanços na consciência corporal, se assemelham a outros tipos de

Ginásticas que já praticaram antes com relação aos movimentos, sensações e a maneira de respirar? “Praticamente não tem nada a ver com o que eu já fiz na academia” E 11; “No tempo que eu fiz aula de Dança eu também não fazia esse tipo de exercício” E 25; “Esse tipo de exercício é diferente, porque visa mais o bem-estar do corpo” E 15

Antes de finalizar a aula, pedi para os alunos pesquisarem sobre a Meditação durante a semana, que poderia ser em seus próprios celulares, para que se familiarizassem com essa que seria o tema da nossa próxima aula.

Aula 4: Meditação

A nossa quarta aula foi sobre Meditação, que ocorreu no dia 18 de agosto. A dinâmica dessa aula aconteceu da seguinte forma: A aula foi desenvolvida na própria sala, o que deixou muitos alunos contentes, porque continuaram no ar-condicionado e evitaram o calor de fora, outros já reclamaram alegando estarem cansados de ficar em sala e queriam ir para a quadra. Porém, considerando as características necessárias para a realização das atividades de Meditação, a sala seria um ambiente mais adequado do que a quadra de esportes, levando-se em conta ainda que seriam utilizadas músicas tranquilas e apropriadas para as atividades propostas. Respirar e Meditar são as mesmas coisas?

Esse foi o questionamento feito inicialmente para os alunos, o que motivou uma discussão/reflexão entre eles, sendo que todos concluíram que não é a mesma coisa, mas que para meditar é necessária uma atenção especial para a respiração. Mas não é só isso, pois, como posto por Kabat-Zin (2016, p. 6), o ponto vital da Meditação, envolve a habilidade de apreender conhecimento, por meio de aprendizagens da maneira de “saber como prestar atenção, como focar e se concentrar, como escutar e como aprender, e como ter relacionamento sábio consigo mesmo, e com os outros, que englobe seus pensamentos e emoções”.

Após esse momento inicial, que, com o auxílio do *Datashow* foram apresentados conceitos, possibilidades, benefícios e características dessa prática corporal, além do vídeo *One-Moment Meditation: "How to Meditate in a Moment"*

(Meditação de um momento: “Como meditar em um momento”)⁵, de Martin Boroson 2, com áudio em português. Passamos para a parte procedimental da aula e perguntei se alguém gostaria de demonstrar para os demais, algum exercício de Meditação que havia pesquisado ou que já conhecia, porém, ninguém se prontificou.

Então comecei propondo alguns exercícios de respiração para eles, como: respiração acelerada, respiração lenta, respiração em 05,5 segundos (todos com os alunos na posição em pé). Depois os Exercícios de Meditação propriamente ditos, com os alunos já sentados de forma cômoda em suas cadeiras, começando com a Meditação em um Momento, conforme apresentado no vídeo.

Para a sequência dos exercícios, distribuí uma venda a cada aluno para que colocassem nos olhos, com o intuito de diminuir as distrações e potencializar a atenção e concentração nos exercícios seguintes, que foram: visualização criativa, meditação de curta duração (3 minutos), com orientação para o modo de respirar e Meditação Guiada, todos realizados ao som de músicas tranquilas de Loreena McKennitt (cantora e compositora canadense), em baixo volume. Os alunos relataram que gostaram muito da dinâmica da aula. Então perguntei se conseguiram se concentrar e respirar adequadamente? Quase todos disseram que sim e algumas outras colocações foram:

“Com a venda ficou mais fácil” E 23

“É, a venda ajudou bastante pra gente ficar mais focado” E 1

“Professor, eu consegui me concentrar bem, mas a música já tava me dando sono” E 14

Durante a conversa final, no momento de reflexão, questionei os alunos se eles concordavam que a Meditação “tem um grande valor educacional”, já que através dessa prática podemos desenvolver “habilidades de aprender e absorver informações”. Alguns responderam da seguinte forma:

“Sim, pois podemos meditar e ficar mais tranquilos, com mentes descansadas, mais calmos e prontos para vencer mais um dia de estudos”. Aluna E 23

5 Link do Vídeo: <https://youtu.be/YZWgKOSiQHY>

“Sim, a Meditação acalma a mente, dá mais consciência e ajuda durante as outras aulas.” Dessa vez foi um aluno que disse E 5:

“Meditação ajuda de mais quando você precisa se concentrar em algo” E 1

“Sim, a Meditação ajuda bastante na aprendizagem” E 15

Mediante a essas colocações dos alunos, Kabat-Zinn (2016, p. 8) sustenta que:

Estudos de medicina e neurociência demonstram que meditação é uma habilidade crítica que pode desencadear consequências profundas na saúde física e mental. Ela dá sustentação e aumenta a capacidade de aprendizagem, a inteligência emocional e o bem-estar como um todo no decorrer da vida.

Essa colocação do autor acima realça alguns pressupostos gerais da BNCC, que vão ao encontro da importância de pensarmos o nosso componente curricular contribuindo de forma mais ampla com mudanças qualitativas em benefício dos estudantes, como bem expõe Filgueiras (2019, n. p.):

A presença da Educação Física no currículo escolar precisa ser pensada a partir das premissas gerais da BNCC. Os professores de Educação Física precisam pensar suas aulas a partir do compromisso da BNCC com o desenvolvimento integral dos alunos, ou seja, os alunos precisam ter oportunidades de desenvolver as dimensões físicas, corporais, cognitivas, afetivas, sociais e culturais associadas às práticas corporais. Nessa concepção, as aulas de Educação Física devem mobilizar aprendizagens que integram fazer, sentir e pensar as práticas corporais. O currículo e as aulas de Educação Física precisam ser pensados a partir de suas contribuições para o desenvolvimento das competências gerais da BNCC.

Posteriormente as reflexões, foi passada para os alunos uma dinâmica como exercício de concentração (adaptado), chamada de Grelha de Números (ROSSATO, 2018), da seguinte maneira: em uma folha consta 100 números misturados de forma aleatória indo do 00 ao 99. Ao meu sinal, os alunos deveriam ligar os números uma a um, em ordem crescente, iniciando no 00 e tentando chegar ao número máximo possível no tempo estipulado de 5 minutos. Ao término do prazo, deveriam fazer um destaque no último número encontrado e entregar a folha de volta para mim. Combinamos que no dia da última aula a dinâmica seria repetida, para conferir se houve algum progresso por parte dos alunos na quantidade máxima de números ligados por cada um.

A aula encerrou-se com informações elementares sobre a Antiginástica, conteúdo da aula seguinte.

Aula 5: Antiginástica

No dia 01 de setembro aconteceu a quinta aula do nosso estudo, que começou na sala e acabou na quadra de esportes. Logo no início perguntei para os alunos qual era o entendimento inicial para o termo Antiginástica, já que era um termo não familiar para eles. Entre afirmações e dúvidas, alguns dos comentários foram:

“Acho que é não fazer exercício nenhum.” E 5

“É ficar à toa sem fazer nada.” E 2

“Acho que tem alguma coisa por trás desse nome, né professor, se não o senhor não ia passar pra gente.” E 23

Após ouvi-los, com o auxílio do *Datashow* coloquei para eles que a Antiginástica é uma modalidade de prática corporal inserida dentro das GCC, criada por uma francesa chamada Thérèse Bertherat, na década de 70 do século passado, e que, contrariando as modalidades de Ginástica mais conhecidas, visa propiciar exercícios corporais mais tranquilos e sutis proporcionando a descoberta de possibilidades de movimentos que nem imaginávamos existir, ao invés de fortalecer músculos já fortes (BERTHERAT, 1977). E ainda acrescentei ser uma prática “que permite a cada um se conhecer melhor, se apropriar e habitar seu próprio corpo”
Fonte: antigymnastique.com.

Uma aluna questionou: “Como assim, professor?” Ainda com dúvidas com relação à quando mencionei a expressão ‘habitar seu próprio corpo’. Eu disse: “Vamos tentar entender melhor sobre isso”. Então solicitei a uma aluna que lesse em voz alta uma parte do texto ‘O Seu Corpo: Essa Casa Onde Você Não Mora’, da própria Bertherat (1977). Após o término da leitura, instiguei os alunos para que fizessem uma reflexão crítica sobre o texto com a seguinte provocação: Qual o significado do título do texto e o que a autora quis dizer com ele?

“Ela quis dizer que a gente não conhece nosso corpo, só vai conhecer se entender ele.” E 15

“É que não damos a atenção devida ao nosso corpo.” E 6

“Quem não se cuida quando é novo vai sofrer quando for velho.” E 11

“Só ficar na frente da TV ou no celular não vai ser bom pro corpo.” E 30

Antes de irmos para a quadra apresentei um Vídeo com o título: Antiginástica⁶, que fazia um apanhado geral sobre a modalidade ressaltando e reforçando algumas características e benefícios do método.

Depois desse momento, deixamos a sala e fomos para a quadra de esportes, para a parte procedimental da aula, onde foram desenvolvidos alguns dos movimentos chamados de ‘Preliminares’ propostos por Therese Bertherat (foram realizados somente exercícios na posição em pé). Os Preliminares, na visão da autora são “os movimentos que preparam o corpo — todo o ser — a viver plenamente” (BERTHERAT, 1977 p. 15). São movimentos mais básicos do método desenvolvido por ela, mas não menos importantes. Como recursos auxiliares, cada um dos alunos teve a sua disposição uma bola de Tênis de Campo, uma bola de borracha pequena e um pequeno bastão roliço e fino, para serem usados durante a prática dos exercícios.

Solicitei aos alunos que deveriam ficar descalços para a realização dos exercícios (alguns não quiseram tirar os calçados), assim como sugeri que prestassem atenção e refletissem com relação às percepções do próprio corpo no momento da realização dos movimentos, com a intenção de identificar sensações, tais como, prazer, dor, relaxamento, etc.

Na realização das atividades com as bolas e os bastões, houve uma variação de exercícios utilizando-se um pé de cada vez. Como, por exemplo, os alunos deveriam pisar sobre os objetos, pressionar e rolar com a sola do pé em diferentes posições, realizar uma espécie de massagem por toda a extensão da sola do pé incluindo todos os dedos e sem esquecer as regiões laterais, conforme as orientações e demonstrações que passava para todos. Mesmo com as minhas orientações e demonstrações, lembrei-os que na realização dos exercícios, eram eles que deveriam perceber até onde ir, quais eram os seus limites e como realizar os movimentos conforme a percepção de cada um.

6 Link do Vídeo: <https://youtu.be/4MxUABOrRFI>

Segundo Melo Filho *et al.* (2020, p. 187):

Os estudantes são vistos como sujeitos produtores de cultura corporal, por isso o intuito das experimentações não é a mera reprodução de gestos e técnicas corporais, mas um processo de descoberta de si e do outro. Nesta concepção, a vivência corporal dos estudantes não se pauta na cópia de gestos demonstrados pelo professor, mas visa o desenvolvimento do próprio repertório gestual, ajustado subjetivamente e de forma a respeitar a convivência e a inclusão dos colegas.

Alguns alunos relataram dor e tensão em pontos específicos dessa parte do corpo. Um aluno comentou: “A lateral da sola do meu pé dói bastante quando eu rolo o bastão” E 29. Enquanto outro aluno relatou estar tendo uma sensação gostosa, já uma aluna comentou: “Eu sinto muita dor, parece que estou com um nó na sola do pé” E 20. No decorrer dos demais exercícios propostos, a sensação de dor foi relatada também por outros alunos em regiões diferentes do corpo, principalmente nos ombros e nuca. Perguntei se essas regiões doloridas eram regiões do corpo em que geralmente eles prestavam atenção no dia a dia, ou mesmo quando se exercitavam de alguma forma. Os que responderam foram unânimes em dizer que não prestavam atenção nessas partes do corpo.

Relacionado a isso, Costa (1999, p. 62) realiza uma interessante afirmação quando coloca que:

Quanto aos exercícios realizados na antiginástica, Houareau (1979) e Bertherat (1981) afirmam que inicialmente os exercícios não possibilitam um momento de bem-estar, pois, eles significam a descoberta das tensões musculares, provavelmente bastante antigas. O encontro com os bloqueios musculares provoca uma sensação de mal-estar até então desconhecida, uma vez que toda a organização e equilíbrio corporal conseguiram escondê-los do próprio indivíduo.

Bertherat (1977) aponta que, a dor é uma das ferramentas que dispomos para obter informações a respeito de nós mesmos e Costa (1999, p. 62), ainda acrescenta, se referindo a Brieghei-Muller (1998), “quando nos sentimos incomodados num determinado exercício ou posição, certamente as tensões estão ali presentes e normalmente são percebidas”.

Na roda de conversa final retomei a provocação referente ao título do texto ‘O Seu Corpo: Essa Casa Onde Você Não Mora’, e a partir do entendimento apreendido por eles após as reflexões e as vivências perguntei: Como a Antiginástica pode nos favorecer em nossa vida? Dois alunos responderam da seguinte forma:

“Aprendemos a conhecer o nosso corpo e o funcionamento dele.” E 15.

“Ela pode ajudar a gente a conhecer o nosso corpo e saber mais sobre nós mesmos pra ter mais consciência corporal.” E 1.

Sobre essa última resposta Bertherat (1977, p. 153) revela que “A consciência do corpo não se dá. Não há movimento nem método que a conceda. A consciência do corpo conquista-se. É de quem resolve procurá-la.” Com as práticas das Ginásticas de Conscientização Corporal os alunos podem ser instigados para essa conquista.

Tendo em vista a aula do próximo encontro, essa aula encerrou-se com informações elementares sobre a Ginástica Holística, para instigar os alunos para a curiosidade acerca dessa modalidade Ginástica.

Aula 6: Ginástica Holística

No dia 08 de setembro foi a nossa 6ª aula. Essa aula aconteceu toda na quadra de esportes. Informei com antecedência para os alunos, que no momento da realização da maioria dos exercícios, para a sua execução, seria necessário (ou ideal), que todos estivessem descalços e sem meias, já que a Ginástica Holística propõe em sua prática uma forte conexão do corpo todo e a mente a partir do contato direto dos pés com o chão. Assim, pensando na praticidade, foi sugerido que considerassem a opção de irem para a escola com sandália ou chinelo no dia dessa aula. Durante as atividades alguns poucos não quiseram ficar descalços para realizar os exercícios, mesmo assim eles participassem da aula normalmente.

No momento da roda de conversa inicial, solicitei para todos que evitassem as ‘conversas paralelas’ e focassem na respiração e na execução dos movimentos. Mas desde o início da aula ficou bastante evidente que nesse dia os alunos estavam muito agitados. Um dos motivos era devido às discussões que estavam acontecendo na escola sobre dois eventos que iriam ocorrer em breve, a Feira do Conhecimento e os Jogos Interclasse de Futsal (organizados pelo outro professor de Educação Física da escola).

Um dos meninos da equipe de Futebol da sala logo disse: “Professor, dá uma bola de Futebol pra gente jogar hoje, vai ter interclasse” E 21. Aproveitei o ‘gancho’ para questionar se os objetivos de quem pratica Futebol ou outros esportes competitivos são os mesmos de quem pratica alguma das GCC? Outro aluno da equipe respondeu que não eram os mesmos, mas que jogar Futebol era mais divertido.

Na sequência, para a parte procedimental da aula, entreguei para cada um dos alunos os materiais que seriam utilizados, sendo Colchonetes, Bastões grandes (cabos de vassoura) e Bastões pequenos, e novamente reforcei o pedido do foco na respiração e execução dos movimentos. A maioria procurou se concentrar e executar os exercícios consoante as informações e demonstrações que eu passava. Como sempre foi lembrado que cada um deveria se atentar para o respeito as suas possibilidades e limites pessoais.

Um grupo composto por meninos, dentre eles os alunos com maior afinidade com o Futebol, não atendeu ao meu pedido e conversou bastante durante a aula, além de piadinhas e risadas inconvenientes, que de certa forma comprometeu um pouco o bom andamento das atividades, rompendo com o respeito com os demais.

Mesmo com esses contratempos relatados acima, de modo geral, se percebe que em sua maioria os alunos estão mais perceptivos durante os exercícios conseguindo conectar as ações das atividades corporais com outros aspectos relacionados como a concentração, a respiração e a própria consciência de si. Uma aluna, R 15, disse durante a aula que pretendia fazer os exercícios em casa, assim como já havia feito exercícios de outras modalidades já vivenciadas nas aulas anteriores.

Durante a roda de conversa final, me dirigi ao grupo de meninos que estavam atrapalhando a aula. Eles haviam reclamado dos exercícios e pediram por bola de Futebol novamente. Coloquei para eles que não estavam tendo um comportamento adequado e que com essas atitudes estavam faltosos com relação ao respeito com os demais componentes da turma. Teixeira (2014, p. 35) é bem clara quando aponta que:

Um dos aspectos que caracterizam a condição docente em sua manifestação nas vidas dos professores do Ensino Médio no Brasil são as situações tensas, densas e intensas, são os tensionamentos vividos entre

um e outro problema, entre uma e outra demanda, entre uma exigência e outra.

O respeito aos limites pode ser entendido como um aspecto importante, que está inserido dentro de várias competências e habilidades necessárias aos alunos, e que não se restringe somente aos limites do desempenho pessoal nos momentos das atividades. Snel (2016, p. 49) aponta que “Limites são importantes. Eles determinam até que ponto você pode ir na alimentação, praticando esportes, aplicando ou testando as regras da casa”.

Também fiz um paralelo dessa situação específica com algumas das características da Ginástica Holística, a modalidade a qual eles estavam experimentando, que exige motivação, silêncio, atenção auditiva, percepção e atenção. O que ainda é ampliado por Terra e Lorenzetto (2013, p. 28), quando dizem que:

Qualquer abordagem corporal holística pressupõe um olhar ampliado, que contemple os aspectos emocionais, físicos, psicológicos/mentais e espirituais, ou seja, a totalidade do ser. Nessa concepção, o tratamento, a reeducação ou a harmonização são compreendidos na sua complexidade, pois o emocional, o físico, o psicológico/ mental e o espiritual estão interligados e possuem influência mútua.

Finalizando essa conversa com esses alunos, falei para eles que estavam indo na direção contrária do que é proposto pela Ginástica Holística e pelas outras modalidades já vivenciadas nas aulas, na totalidade. Perguntei se alguém gostaria de fazer alguma colocação sobre o que foi conversado, mas ninguém se manifestou. Falei sobre o conteúdo da próxima aula, sobre Massagem e Automassagem e logo tocou o sinal de encerramento da aula.

Aula 7: Massagem e Automassagem

A aula de Massagem e Automassagem, assim como a aula anterior foi realizada totalmente na quadra e aconteceu no dia 15 de setembro. A massagem é uma atividade que envolve o relacionamento entre duas pessoas, onde se privilegia o contato no corpo mutuamente através do tato e que exigem além do respeito a proteção e cuidados com o próximo. Já a Automassagem, como o termo sugere, trata-se do ato de massagear a si mesmo, promovendo conforto pessoal diante de

situações corriqueiras. Ambas podem ser realizadas com o auxílio de acessórios (bolas, bambus, massageadores), ou apenas com as mãos.

Nem todos os alunos participaram da aula, já que nesse dia alguns faltaram na escola e outros estavam envolvidos com outras atividades escolares, como relatado na aula anterior. As conversas paralelas e brincadeiras foram poucas e não comprometeram o andamento da aula. Como sempre, alguns reclamaram do forte calor, mas o calor quase sempre é um aspecto inevitável para nós, já que vivemos em uma região quente e com altas temperaturas praticamente o ano todo.

Comecei a aula perguntando aos alunos se haviam mais diferenças entre Massagem e Automassagem, além do fato de, em uma delas fazermos em nós mesmos e na outra dependermos de outra pessoa para realizar em nós. Alguns falaram que tinha outras diferenças, mas não souberam dizer quais. Também perguntei quem pode fazer essas práticas e quando se pode usá-las? Para essa pergunta já houve respostas:

“Acho que qualquer um pode fazer a Massagem ou Automassagem, basta querer. Eu já fiz massagem na minha nuca até dentro da sala na hora da aula.” E 11

“Todos os alunos podem fazer.” E 2

“Todos podem fazer a Automassagem e ficar mais tranquilos, com mentes descansadas e, mais calmos.” E 22

A parte procedimental foi dividida em dois momentos: no primeiro foram desenvolvidos os exercícios de Automassagem e no segundo momento os exercícios de Massagem. Para o planejamento dos exercícios de Automassagem apoiei-me no vídeo ‘Como fazer automassagem em casa | Saúde Zen’⁷, produzido pela Secretaria Municipal da Saúde de São Paulo Colocar, que apresenta uma forma de se fazer Automassagem bem peculiar, diferente das que conhecemos normalmente. Pedi que todos focassem na percepção do próprio corpo na execução dos movimentos.

Durante a realização dos exercícios uma aluna comentou: “Isso que é Automassagem? Pensei que era diferente” E 16. Então expliquei que a

7 Link do Vídeo: <https://youtu.be/YF1I5p0M0F4>

Automassagem pode ser realizada de várias formas, utilizando-se de técnicas diferentes, como, por exemplo, por pressão ou deslizamento das mãos, percutindo com as mãos em formato de concha, usando as mãos abertas, em forma de faca, com as pontas dos dedos, entre outras, e ainda recorrendo a equipamentos, como bolas, bastões e massageadores próprios. Provavelmente essa aluna só tinha conhecimento da técnica de Automassagem por pressão das mãos, sendo a forma mais comum.

No momento das atividades de Massagem, solicitei que todos ficassem em duplas para que realizassem a Massagem no colega e depois recebesse dele próprio de volta, porém poucos realizaram essa parte da aula. Algumas alunas que ficaram em duplas com meninos simplesmente se recusaram a interagir com eles. Mesmo com a minha insistência para realizarem as atividades, não houve aceitação por parte delas.

Mesmo que tenhamos experiência e a prática pedagógica acumuladas ao longo dos anos imersos no ambiente educacional, alguns fatos nos fogem a atenção e o uso do Diário de Campo nos permite enxergar onde normalmente não enxergamos durante nossas aulas, consequentemente nos proporciona uma maior compreensão de alguns aspectos importantes.

Ao perguntar a elas o porquê da recusa, não quiseram me responder durante a aula, mas após o término da aula, ao conversar com essas alunas e perguntar novamente para elas porque não participaram dos exercícios de Massagem com os meninos, algumas se manifestaram. A estudante E 3 respondeu da seguinte maneira:

“Professor, nós não vamos tocar em outros alunos e nem deixar que eles toquem na gente, a gente nem conhece eles direito e nem temos tanta amizade com eles assim”, enquanto a estudante E 6 disse: “Esses meninos são muito bobos e muito crianças”.

Só a partir desse fato me dei conta de um aspecto interessante que ainda não tinha me atentado. Quando das aulas em sala, sempre tem um lado onde sentam a maioria das meninas e no outro sentam a maioria dos meninos, e dificilmente os dois lados se interagem. Percebi que mesmo o ano letivo já em andamento a um certo tempo, as interações se restringem a grupos e não existe uma boa união entre todos

os alunos da turma, sendo que muitos deles ainda não têm amizade o suficiente ao ponto de fazer com que interajam em certas atividades, principalmente quando existe a necessidade de toque corporal mútuo.

Isso pode ser explicado em parte pelo fato de que, aproximadamente um quarto dos componentes da turma vieram estudar na escola recentemente, e uma grande parte dos demais, mesmo estudando já na escola nos anos anteriores, não estudava na mesma sala ou no mesmo turno. Mesmo eu sendo um professor antigo na escola, não havia dado aulas para a maioria dos alunos da turma, pois os que chegaram a ter aula comigo anteriormente foi há alguns anos, quando ainda cursavam o Ensino Fundamental I.

Outro fator que pode ajudar a explicar essa situação é a fase da adolescência/juventude pela qual todos os alunos estão passando. Wey Moreira (2021, p. 19) alerta que “[...] Devemos lembrar que o aluno do Ensino Médio está em uma fase da vida de grandes transformações, decisões e de muitas incertezas, fato esse agravado pela diversidade sociocultural e econômica desses jovens”. Isso implica nas amizades, manutenção de grupos, dificuldade nas relações ou não entre esses alunos, e que não devemos ficar alheios devido a nossa relação e convivência de professor/adulto para aluno/jovem com eles.

Teixeira (2013, p. 18) destaca que é essa relação e convivência um dos fatores que nos caracterizam como professores. E explica isso ainda melhor da seguinte forma:

Essas relações que instauram a docência, no caso dos professores do Ensino Médio, têm uma especificidade que, embora já dita anteriormente, vale ressaltar: é uma relação entre adultos e jovens. São interações dos adultos (os mestres) com as juventudes, com a cultura juvenil, diferentemente da experiência dos colegas que trabalham com crianças, com outros adultos e com idosos. Nessa convivência, somos colocados diante das culturas, dos interesses e das necessidades juvenis. Estamos diante de direitos e demandas dos jovens.

A autora ainda acrescenta (2013, p. 18) que de certa forma somos responsáveis por esses jovens estudantes, pois que compartilham conosco “espaços e tempos de suas vidas juvenis estando no lugar, na função e no papel de alunos” e nós na função de mestres e completa dizendo que estão diante de nós “as juventudes, com tudo o que há de específico ou particular a essa fase das temporalidades humanas”. Tudo isso nos conduz a um melhor entendimento

relacionado a atitude das alunas em não aceitarem realizar os exercícios em duplas com os meninos.

Encerrei essa aula com algumas considerações a respeito da próxima aula na semana seguinte, sobre loga. Solicitei aos alunos que pesquisassem na Internet sobre a loga e algumas poses básicas dessa modalidade possíveis de serem realizadas na posição em pé, para que fossem socializadas na aula seguinte.

Aula 8: loga

A loga é uma das práticas corporais das GCC mais conhecidas pelos alunos. Provavelmente isso se deve ao fato de atualmente ser uma das formas de se exercitar o corpo das mais divulgadas nas mídias e nas redes sociais, como um exercício físico que é de possível realização para a maioria das pessoas podendo ser realizado em diferentes contextos. Essa aula foi realizada no dia 22 de setembro, totalmente na sala, com as carteiras afastadas, como em outras ocasiões.

Na semana anterior havia sido solicitado para os alunos que pesquisassem e selecionassem na Internet algumas das poses básicas e mais conhecidas da loga, para serem socializadas com os demais alunos durante essa aula. Além da parte procedimental, eles também deveriam explicar sobre as origens da loga, algumas de suas características, objetivos, vertentes e o que ela pode proporcionar de positivo para os praticantes. Uns alunos haviam formado um grupo e me pediram para usar o *Datashow* para expor o que haviam pesquisado.

No encaminhamento da aula, logo após a roda de conversa inicial com as minhas considerações e explicações, e já com o *Datashow* instalado, conforme solicitação dos componentes do grupo, passei a palavra para que apresentassem o que haviam pesquisado. O grupo apresentou um vídeo no *Datashow* com uma contextualização geral sobre a loga ao mesmo tempo que iam reforçando as informações apresentadas nas imagens.

Na contextualização colocaram que ‘O termo loga quer dizer união, se referindo a integração da mente e do corpo. É uma modalidade que se originou na Índia há muito tempo tendo uma certa semelhança com a Meditação, mas envolvendo exercícios corporais que trabalham todas as partes do corpo. Colocaram

que a loga tinha tudo a ver com o que eles já vinham estudando nas outras aulas, pois precisa de muito foco na respiração e grande conscientização do corpo. Por fim explicaram através das imagens, que as poses principais geralmente levam nomes de animais, ocupações, objetos, etc.’ Nesse momento, fiz uma intervenção para explicar para todos, que existem maneiras diferentes para se grafar o nome dessa modalidade, e que eu, particularmente, prefiro adotar o nome iniciando com a letra ‘l’ e sem acento. Foi dessa mesma forma que visei adotar em todo o trabalho durante a pesquisa em suas várias fases.

Após o vídeo, durante a parte procedimental perguntei para os demais alunos quem gostaria de socializar as poses que pesquisou. Uns por timidez, outros por comodidade, falaram que os alunos que haviam feito a apresentação com o *Datashow* poderiam continuar apresentando as poses que pesquisaram e que todos iriam acompanhar na realização dos movimentos e assim aconteceu. A recomendação das poses em pé foi para facilitar a execução dos movimentos em sala de aula. As poses demonstradas e praticadas por todos foram: pose da árvore, da cadeira, do triângulo, da montanha, da saudação ao sol e a do guerreiro.

Ao final da apresentação dos alunos se abriu uma discussão em torno dos seguintes questionamentos: em quais contextos essa prática corporal poderia ser realizada? A prática da loga é comum entre os alunos? Para essa segunda pergunta Uma aluna respondeu rapidamente, voltando a uma discussão corriqueira: “Não, porque eles só querem saber de jogar Futebol”. Um dos meninos, que não é adepto da prática do Futebol acrescentou: “Vocês tão vendo... Educação Física não é só jogar bola como vocês sempre querem”. Quanto aos contextos possíveis citaram que a loga pode ser realizada em clubes, em casa e dependendo da situação, até no local de trabalho.

Com a intenção de reforçar um pouco mais sobre a simplicidade da prática da loga, além das poses básicas que o grupo apresentou, pedi que pegassem suas cadeiras e se sentassem, que iria passar uma sequência de exercícios, complementando as possibilidades de prática da modalidade, denominada de loga na Cadeira, que não necessitam de nenhum equipamento extra para a sua realização, além de dois exercícios de respiração característicos dessa prática,

denominados de ‘Respiração quadrada’ e ‘Respiração alternada da narina’, os quais foram executados com todos sentados em suas próprias cadeiras na sala de aula.

No andamento da aula, tive que intervir em uma situação, principalmente no momento em que o grupo de alunos estavam demonstrando e conduzindo as poses em pé, já que alguns alunos, principalmente meninos (o grupo de sempre), acharam algumas poses ‘estranhas’ e engraçadas e ficavam se manifestando inconvenientemente. Mas os alunos do grupo que estavam a frente se mostraram bem maduros e desenvolveram as atividades que preparei com desenvoltura.

Durante a roda de conversa final, explanei para os alunos que em muitas situações durante nossas aulas eles estavam desenvolvendo algumas competências relevantes, algumas delas indispensáveis para o bom relacionamento e convívio de todos, para aquisição de novos conhecimentos e para um melhor conhecimento e cuidado de si próprio.

Como traz a BNCC/Brasil (2019, p. 9-10) citei o Conhecimento, uma competência que valoriza o modo de ‘Aplicar os conhecimentos sobre o mundo para compreender a realidade e construir uma sociedade mais justa, democrática e inclusiva’. Também citei a Comunicação, uma competência necessária ‘[...] para se expressar e partilhar informações, experiências, ideias e sentimentos em diferentes contextos e produzir sentidos que levem ao entendimento mútuo’, e por fim o Autoconhecimento e autocuidado, que se relaciona ao ‘Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas’.

Expliquei a todos que, a participação deles de modo geral nas aulas, com as tematizações que vinham ocorrendo através da realização das pesquisas quando solicitadas, das discussões com as reflexões críticas referentes a experimentação e vivência nas diversas práticas corporais que estavam tendo e as interações que aconteciam entre a turma toda, contribuía para esse desenvolvimento de competência, podendo influenciar positivamente no processo de aprendizagem de todos.

Aqui vale uma observação no sentido de lembrar que, por mais que a BNCC possa nos dar um norte, como professores, devemos sempre fazer uma leitura

crítica dela e destacar que a Base “não é algo pronto, necessita ser repensada e contextualizada coletivamente” (FARIAS, 2021, p. 388). Ou seja, envolve a leitura e análise que fazemos das orientações contidas nesse documento. Como exemplo disso, ao analisar as competências específicas da Educação Física Betti (2018, p. 161) diz que elas se referem a:

Finalidades gerais da Educação Física, pois não são de fato competências, já que “competência” refere-se a aprendizagens dos estudantes, e portanto, não pode ser referida a componentes curriculares. Não é o componente curricular que aprende, são os estudantes.

Partindo do pressuposto que a BNCC é uma política educacional, Mainardes (2011, p. 157) cita Stephen J. Ball quando esse propõe formas de se analisar as políticas educacionais, colocando-as como difíceis e complexas:

Os textos são produto de múltiplas influências e agendas, e a sua formulação envolve intenções e negociação dentro do Estado e dentro do processo de formulação da política. Nesse processo, apenas algumas influências e agendas são reconhecidas como legítimas, e apenas algumas vozes são ouvidas. Assim, a análise de documentos de políticas não é algo simples, mas demanda pesquisadores capazes de identificar ideologias, interesses, conceitos empregados, embates envolvidos no processo, e vozes presentes e ausentes, entre outros aspectos.

Ou seja, “Na prática, os atores estão imersos numa variedade de discursos, mas alguns discursos serão mais dominantes que outros” (MAINARDES, 2011, p. 157). Para finalizar a aula perguntei para todos o porquê de uma modalidade relativamente simples de ser praticada, ainda ser tão pouco desenvolvida entre as pessoas. Uma aluna colocou: “Tinha que ter bastante divulgação na TV, igual campanha de cuidado no trânsito”. Outra aluna acrescentou que “é porque não faz parte dos hábitos dos brasileiros”.

Aula 9: Eutonia

Essa aula foi realizada na sala e como equipamento foi utilizado somente colchonetes. Nos dias da semana que antecederam a aula, os alunos tiveram acesso a um texto para ocasião da aula com o título ‘Origem da Eutonia: Uma Pequena História / Mas o que é Eutonia?’, que adaptei de Débora Pereira Bolsanello (2010) extraído do livro dessa autora chamado Em Pleno Corpo.

A recomendação era que lessem o texto para que no início da aula fizéssemos um debate relacionado a prática da Eutonia, a qual é “uma abordagem

de educação somática em que a pessoa acessa a sabedoria que é própria do corpo. Por meio da atenção às sensações, promove a ampliação da percepção e da consciência corporal” [...] - (eutonia.org.br).⁸

Durante o debate no início da aula perguntei para todos se já pararam para pensar nas coisas que fazem cotidianamente e repliquei duas perguntas do próprio texto para eles: “Como eu faço o que faço?” “Como comemos, andamos, escrevemos, seguramos o telefone, carregamos coisas, digitamos, etc.?” Praticamente todos disseram que nunca pararam para pensar nessas coisas.

Nessa aula, duas alunas da turma do 1º ano que estavam de ‘aula vaga’ e mais a cuidadora de um aluno autista do Fundamental I, que estava de folga, me pediram para participar das atividades junto da turma do 2º ano, no que permiti sem problemas. Na parte das atividades práticas, as 3 e mais duas alunas da turma se posicionaram com seus colchonetes na sala na frente dos demais alunos.

A proposta da aula era que os alunos experimentassem alguns dos exercícios chamados por Alexander (1985), de Posições de Controle, os quais são uma sequência de movimentos nos quais o praticante consegue adquirir a consciência dos locais de tensão pelo corpo, em poucos instantes. Isso é determinado mediante uma integração entre corpo e mente em constante conexão que vai aumentando em complexidade gradativamente com a prática gerando outras possibilidades de movimentos.

As Posições de Controle junta “o tato e o contato (com o meio circundante, o espaço interior, a consciência dos ossos, etc.) e conservando constantemente essa “presença”, é possível encadear diferentes posições de controle” (ALEXANDER, 1983, p. 119). Para a autora, a “presença” nesse caso, representa ter a percepção de tudo que acontece no corpo enquanto um organismo, conscientemente.

Objetivando um melhor andamento da aula utilizei uma imagem com as Posições de Controle as quais mostrava para as alunas que estavam posicionadas na frente para realizarem os movimentos e demonstrações enquanto os demais alunos acompanhavam mediante as explicações necessárias. Durante a prática dos

8 Link da Página: <https://www.eutonia.org.br/>

movimentos, sempre era solicitado aos alunos que focassem a atenção em áreas específicas do corpo, se atentando para as sensações geradas nessas regiões.

Ao final da sequência de exercícios, os alunos tiveram a oportunidade de expor sobre as sensações que tiveram ao realizar os movimentos, tais como: dificuldades, se sentiram dores ou não, as percepções do corpo, etc. Houve relatos de dores e desconfortos em regiões diferentes do corpo durante algumas posições realizadas.

Em alguns casos por desrespeito aos limites do corpo, já que percebi que alguns alunos estavam exagerando na intensidade dos exercícios, contrariando as recomendações anteriores e tirando o caráter suave da execução dos movimentos; em outros casos por falta de 'uso' do corpo ou prática mais constante gerando os efeitos das Posições de Controle, onde "a pessoa enfrenta as próprias tensões musculares, encurtamentos e limitações de movimento." (VISHNIVETZ, 1995, p. 94).

Isso fica claro na colocação de Brieghel-Müller (1998, p. 97): "Lembramos aqui a utilidade das posições de controle. Enquanto sentirmos incômodo para realizá-las ou para mantê-las, podemos estar certos de que as tensões subsistem; estas são, geralmente, percebidas com clareza." Os incômodos são resultados das tensões e das dores percebidas, mas que, com a prática regular, gradualmente ocorre a ampliação da consciência corporal e, conseqüentemente, as melhoras.

No encerramento da aula falei que a nossa última aula das 10 programadas seria sobre o Tai Chi Chuan, uma prática corporal de origem chinesa. Boa parte dos alunos me pediram para demonstrar como era o Tai Chi Chuan, pois, por não conhecerem, ficaram curiosos. Falei para a turma: "Eu demonstro alguns movimentos, mas vocês têm que me acompanhar". Então, antes que batesse o sinal, a título de demonstração, realizei 3 exercícios com a participação deles.

Nesse momento convém nos reportarmos novamente a Teixeira (2014, p. 35), quando a autora realça a função social do professor, ao dizer, de forma muito precisa:

Penso que estamos diante de um desafio: tocar nossos jovens alunos, trabalhando com eles propostas e atividades que os interesse, que colaborem com a sua formação integral, que os implique e os envolva com a aula, com a escola, com os processos de construção do conhecimento, cumprindo com as nossas responsabilidades profissionais, que são humanas e sociais; compromisso esse nem sempre fácil de ser renovado.

Em concordância com Mainardes (2009) para a boa relação do pesquisador no campo de pesquisa com os participantes, alguns cuidados são fundamentais, como o que envolve questões éticas e a proximidade ou distanciamento em excesso, nesse sentido “As relações com os sujeitos são construídas ao longo do tempo e dependem, em grande parte, das características do grupo pesquisado, assim como da postura do pesquisador frente a esse grupo” (MAINARDES, 2009, p. 107).

Aula 10: Tai Chi Chuan

Na data do dia 06 de outubro chegamos na última aula das 10 previstas para nossa pesquisa. A modalidade trabalhada foi o Tai Chi Chuan, o qual é uma prática corporal milenar integrante das GCC, de origem chinesa, que prioriza os movimentos suaves para exercitar e equilibrar o corpo e a mente beneficiando a saúde na totalidade (CEZAR, 2011). Coloquei para os alunos que, devido as suas características o Tai Chi Chuan é considerado a ‘Meditação em Movimento’ (SANTOS, 2018; OLIVEIRA, 2009; MELO, 2013).

Para essa aula final, mais uma vez, como aconteceu em outras ocasiões, solicitei previamente para alguns alunos formarem um grupo visando pesquisar e planejar exercícios e movimentos de Tai Chi Chuan, além de uma conceituação geral sobre essa prática corporal, com a intenção de oportunizar para os demais colegas algumas vivências dessa modalidade. Sempre nessas ocasiões me preocupei para que os alunos escolhidos nunca fossem os mesmos, possibilitando que mais alunos da turma tivessem a oportunidade de exercer as competências de Conhecimento, Comunicação, Argumentação, Autoconhecimento e Autocuidado e Responsabilidade, entre outras.

Esse grupo foi formado por duas alunas e um aluno, com o qual ambas tinham bastante afinidade. Mesmo que os alunos tivessem liberdade em suas pesquisas, forneci para os componentes do grupo sugestões de links de sites e de vídeos que tratavam do Tai Chi Chuan, e a partir da pesquisa deveriam selecionar informações gerais e movimentos possíveis de serem vivenciados por todos durante a aula.

Acabando as minhas considerações e questionamentos iniciais, os alunos do grupo iniciaram a apresentação do que organizaram e se revezaram para

contextualizar o Tai Chi Chuan, falando um pouco de sua história, características, locais de prática, quem pode praticar e benefícios. Depois, uma das alunas do grupo salientou que era necessário foco na respiração e concentração, e silêncio. Em seguida ela mesma colocou uma música calma no celular, com um ritmo oriental, e o grupo continuou a apresentação se revezando para as explicações e demonstrações dos movimentos para os demais alunos.

Essa foi umas das aulas mais agradáveis entre todas realizadas nesse trabalho. Os meninos que chegaram a atrapalhar em outras ocasiões, tiveram um bom comportamento e se envolveram bastante nas atividades práticas, com alguns até chegando a fechar os olhos na realização dos movimentos, demonstrando estar bem concentrados.

Durante a roda de conversa final, como sempre, fiz alguns questionamentos para a turma. Inicialmente perguntei se após a aula eles concordavam que o Tai Chi Chuan é uma “Meditação em Movimento”. Todos que responderam, afirmaram concordarem. Então pedi para que falassem o porquê da relação entre as duas modalidades.

Um dos alunos do grupo que apresentou a aula colocou que “o Tai Chi Chuan, apesar de não ser tão simples, é calmo e tem que se concentrar e respirar bem, mais ou menos como na Meditação, mas na Meditação já quase não precisa de movimentos do corpo, e os dois auxiliam no dia a dia.” E 30.

Uma das alunas, também do grupo, complementou que “Os dois deixa a mente calma, dá mais postura, mais consciência, etc.” E 32.

Um aluno, do ‘grupo do Futebol’, ainda colocou “Os dois exercícios faz a gente se concentrar melhor e são duas atividades diferentes das que a gente conhece mais.” E 11.

Esse mesmo aluno ainda fez uma ressalva: “Professor, a gente reclama porque somos acostumados a jogar bola desde o fundamental, mas, na verdade, a gente gosta de fazer esses exercícios diferentes”. Logo em seguida a outra aluna das que estavam a frente acrescentou: “Eu até gosto de Futebol, mas prefiro esse tipo de exercício.” E 32.

Fiz ainda mais uma pergunta: Nesse tipo de exercícios que vocês experimentaram e vivenciaram durante nossas aulas, vocês acham que no caso de um aluno ser mais forte do que o outro, ou ser mais rápido, mais habilidoso ou maior, influência alguma coisa, na prática dessas modalidades?

“Não, porque não é como uma competição.” E 6

“Não, porque pra maioria dos exercícios não precisa de força, precisa de jeito, de saber fazer.” E 2

“Se essas coisas influenciassem nem todos iriam poder fazer, como os idosos, por exemplo.” E 23

Ao término dessa última das dez aulas que previmos para o nosso trabalho e analisando o encadeamento de todo esse processo, podemos ter uma noção de que, como apregoadado na BNCC/Brasil (2018, p. 213) podemos entender que:

É possível assegurar aos alunos a (re)construção de um conjunto de conhecimentos que permitam ampliar sua consciência a respeito de seus movimentos e dos recursos para o cuidado de si e dos outros e desenvolver autonomia para apropriação e utilização da cultura corporal de movimento em diversas finalidades humanas, favorecendo sua participação de forma confiante e autoral na sociedade.

Esse entendimento é corroborado por Kawashima (2021, p. 17) quando enaltece o significado das Aulas de Educação para os estudantes do Ensino Médio ao dizer que eles:

[...] precisam conhecer, reconhecer, vivenciar, experimentar as diversas manifestações da cultura corporal de movimento de modo que, ao aprendê-las, adquiram autonomia para praticá-las por toda a vida, nos mais diferentes ambientes em que se manifestam, para que vivam melhor individualmente e em sociedade.

Encerradas as reflexões, pedi para que todos se sentassem e como havia combinado com eles no dia da aula sobre Meditação, entreguei novamente uma folha com o exercício de concentração da Grelha de Números, de 00 a 99, para que o refizessem. Quando todos estavam preparados dei um sinal para iniciarem o exercício e marquei os 5 minutos, como da vez anterior. Ao término entreguei a folha com o primeiro exercício que haviam feito, para que comparassem se conseguiram aumentar a quantidade de número marcados. Praticamente todos conseguiram aumentar e ficaram muito felizes por esse motivo. Ao término dessa última atividade

fiz minhas considerações finais e finalizei a aula agradecendo a todos pela participação durante todas as aulas destinadas para minha pesquisa.

Dessa maneira chegamos ao fim das análises e considerações relativas aos registros realizados por meio do Diário de Campo. Esse instrumento possibilitou, após muitas leituras e releituras, analisar e fazer inferências de grande relevância para o resultado do nosso estudo, através das anotações registradas, que incluíram as descrições das aulas, a participações e reflexões dos alunos, as observações necessárias e as impressões gerais em cada uma das dez aulas ao longo da pesquisa. Passamos agora para a análise dos Questionários.

Análise dos Questionários

Como já colocado anteriormente, as categorias foram estabelecidas em função do que foi proposto aos participantes no Questionário de Saída e as suas respectivas respostas para as perguntas contidas no mesmo, mas mesmo o Questionário de Entrada contendo muitas respostas evasivas, nem por isso as informações obtidas por ele ficaram alheias as análises. Acentue-se que a identificação e definição das categorias baseou-se na literatura e na subjetividade do pesquisador.

Destacamos que, como diagnóstico as respostas contidas no Questionário de Entrada foram fundamentais para definir o nível de conhecimento, entendimento e reflexão dos alunos a respeito do tema do nosso trabalho. E aqui vale observar que nunca, em anos anteriores de estudo, os alunos da turma tiveram contato com essas modalidades das GCC de forma sistematizadas em suas aulas de Educação Física. Portanto, não provinham de conhecimento conceituais prévios específicos relacionados com essas práticas corporais e poucos já havia praticado alguma vez algumas das modalidades selecionadas para esse estudo.

Isso ficou nítido quando do Questionário Inicial, ao associarem a Educação Física com o seu dia a dia, os alunos citaram alguns aspectos onde enfatizam a importância do componente curricular para suas vidas, tais como o desenvolvimento mental e físico, os benefícios para o corpo e a saúde, o prazer que a prática de

exercícios proporciona, o combate ao sedentarismo e a melhora no estado e movimentos do corpo.

Mas quando confrontados sobre o entendimento das GCC, as respostas que predominaram foram “não”, “não sei” e “nada”, sendo as respostas que apareceram de uma forma mais concatenada representam uma certa lógica adotada pelos alunos, já que aparentemente se basearam na nomenclatura do Objeto de Conhecimento — Ginástica + Conscientização + Corporal — e fizeram uma relação da Ginástica mais a ‘conscientização’ associada com a mente e ‘corporal’ associado com o corpo no sentido físico, de se exercitar, fazendo uma análise subjetiva de que seria algo bom, como uma ginástica que faria bem a mente e ao corpo. Algumas das respostas exemplificam isso: “Entendo que são atividades físicas que são boas para o corpo”; “Serve para conscientizar o cérebro dos movimentos físicos e respiração”; “Algo para a pessoa ter consciência do seu próprio corpo”.

Um aluno respondeu apenas que é uma “Ginástica diferente”, mas sem determinar alguma modalidade ou dar exemplos, fazendo-nos subentender como mais um exemplo que foi uma resposta em função da nomenclatura pouco familiar, já que o mais comum para ele seria o entendimento do termo ‘Ginástica’, simplesmente. Como podemos ver as respostas denotam falta de conhecimento das GCC, até então desconhecidas, mesmo que na pergunta seguinte apareciam vários exemplos dessas práticas. Então, vale observar que, em partes, isso se deve ao fato de que é as GCC é um conteúdo relativamente novo na Educação Física escolar, e por essa razão foge um pouco de um entendimento mais apurado dos alunos.

Durante o desenvolvimento da pesquisa o Questionário de Saída foi reordenado na intenção de favorecer a sua eficácia para subsidiar a coleta de informações mais assertivas e posterior análise em observância do entendimento do problema e dos objetivos do nosso estudo. No processo de elaboração de um questionário Lakatos (2013, p. 202-203) aponta que:

A elaboração de um questionário requer a observância de normas precisas, a fim de aumentar sua eficácia e validade. Em sua organização, devem ser levados em conta os tipos, a ordem, os grupos de perguntas, a formulação delas [...] exige cuidado na seleção das questões, levando em consideração a sua importância, isto é, se oferece condições para a obtenção de informações válidas. Os temas escolhidos devem estar de acordo com os objetivos geral e específico.

O Questionário de Saída foi entregue para os alunos nos dias subsequentes ao término das 10 aulas previstas para a pesquisa, as quais já foram debatidas na análise do Diário de Campo. Diferentemente do questionário respondido no início, os alunos não levaram esse questionário para casa, ou seja, receberam, responderam e entregaram de volta no mesmo dia.

Findando esse aporte inicial, passamos agora para a análise categorizada dos dados coletados no Questionário de Saída, mas, reafirmamos, sem perder de vista as respostas do primeiro Questionário, muito importantes também para a nossa análise.

1) O Autoconhecimento e entendimento do corpo e da mente através das Ginásticas de Conscientização Corporal.

Após as nossas aulas, qual o seu entendimento para o termo Ginásticas de Conscientização Corporal? Essa foi a primeira pergunta do Questionário. Ao associar a Educação Física com o seu dia a dia, os alunos haviam citado no primeiro questionário, logo no início da pesquisa alguns aspectos onde enfatizavam a importância do componente curricular para suas vidas, tais como o desenvolvimento mental e físico, os benefícios para o corpo e a saúde, o prazer que a prática de exercícios proporciona e a melhora no estado do corpo em função da realização de movimentos.

Depois das tematizações, experiências e vivências com as GCC, percebe-se que eles potencializam essa percepção, quando, de modo geral, expressam um entendimento adquirido através da GCC voltados para aspectos que dizem respeito ao conhecimento e compreensão do bom funcionamento do próprio corpo e da mente, como fatores importantes para se manter uma boa saúde em decorrência dos exercícios realizados, que podem servir tanto para o dia a dia, como para aliviar dores, melhorar a flexibilidade, respiração e diminuir a ansiedade.

Reconhecem que as GCC promovem a harmonia entre corpo e mente como consequência do relaxamento, do autoconhecimento e da conscientização corporal, proporcionado pelos exercícios e podem resultar em melhoras em seu desenvolvimento, na condição física e mental e no bem-estar. Nessa compreensão

dos alunos, podemos entender que a conscientização corporal é fruto da aquisição da consciência corporal a qual Antunes (2019, p. 174) define da seguinte forma:

A consciência corporal pode ser entendida como o reconhecimento do próprio corpo em suas variadas dimensões. Descobrir limites e possibilidades corporais nos planos físico e sutil, perceber as reações corporais diante de diferentes movimentações e situações, conhecer cada parte do corpo, como se movimentam e como se expressam como totalidade, estabelecer relações entre o que acontece no corpo (no organismo, no psiquismo) com acontecimentos da vida, são exemplos de processos envolvidos no desenvolvimento da consciência corporal.

Para Brandl (2000, p. 64) a “Consciência corporal de um ponto de vista mais abrangente, não se resume em conhecer, ou mesmo “dominar” o próprio corpo, mas ter a consciência de que “somos um corpo”, e que toda a atitude do ser humano é corporal”. Nessa etapa do Ensino Médio, os professores devem possibilitar a experimentação e vivências das práticas corporais nas aulas de Educação Física, para que os alunos, ao praticá-las, tenham condições de refleti-las e analisá-las criticamente, significando-as e fazendo relação com as fases seguintes de suas vidas buscando o desenvolvimento de competências que envolvem a aquisição de autoconhecimento e autocuidado no trato com a saúde, o lazer e as interações sociais.

Isso representa umas das formas de legitimar o componente curricular na escola, como bem assegurado por Kawashima (2021, p. 19):

A legitimação da Educação Física na escola não ocorrerá por meio do discurso, pois aquele que não vivenciou a Educação Física de forma contextualizada, diversificada, não conseguirá emitir um significado diferente daquele que vivenciou ou apreendeu, ou seja, as vivências são essenciais. É necessário estabelecer uma relação com o saber, ou seja, é necessário vivê-las para que façam sentido. É necessário colocar estes saberes disponíveis nas aulas de Educação Física em movimento, em relação consigo, com os outros e com o mundo, para, só assim, fazer sentido para o sujeito.

A BNCC/Brasil (2018) entende as GCC como práticas realizadas tranquilamente, com atenção para a respiração no intuito proporcionar uma percepção melhor sobre o próprio corpo. Ao final da análise dessa primeira categoria, ousamos formular um conceito para as GCC, conforme as respostas de alguns dos alunos para a pergunta inicial sobre o entendimento para o termo Ginásticas de Conscientização Corporal. Algumas das respostas:

E 1: “Para mim, as GCC servem para nós entendermos nosso corpo e seu funcionamento, além de nos ajudar.”

E 32: “De acordo com o meu entendimento o termo GCC está relacionado aos exercícios e as atividades voltadas para o autoconhecimento.”

E 3: “É conhecer o nosso corpo e exercícios para o nosso benefício e saúde.”

E 29: “Refere-se a conhecer o corpo e saber controlar.”

E 5: São exercícios mentais e corporais que auxiliam nas nossas atividades do dia a dia.”

E 9: “Que serve muito para o corpo e que faz muito bem também para a mente, pois você trabalha os dois (corpo e mente).”

E 11: “Não tenho muito conhecimento nessa área de conscientização corporal, mas é um hábito e vários exercícios para manter a sua saúde mentalmente e fisicamente com um aspecto alto.”

E 14: “Entendo que a GCC é um método que ajuda a aliviar as dores e melhora a flexibilidade do corpo.”

E 15: “São muitos exercícios que tem como objetivo trazer consciência para os nossos movimentos corporais, respiração e pensamentos.”

E 26: “É para ter consciência dos nossos movimentos.”

E 20: “Está relacionado aos exercícios e as atividades para o autoconhecimento. Bom para a saúde mental e diminuição da ansiedade.”

Baseando-se assim, no entendimento dos alunos, formulamos o seguinte conceito: “As Ginásticas de Conscientização Corporal possibilitam o conhecimento, entendimento e funcionamento do corpo e da mente, através de exercícios que objetivam trazer consciência para os nossos movimentos voltados para os benefícios da saúde e do autoconhecimento, ajudando nas atividades do dia a dia, além de auxiliar na diminuição e controle da ansiedade, melhora da respiração, aumento da flexibilidade e no alívio das dores” - Construção Coletiva dos Alunos/2022.

2) A percepção e identificação das práticas das Ginásticas de Conscientização Corporal como contribuição para o processo de aprendizagem.

Os alunos percebem a Educação Física como um fator que contribui para a formação educacional e o aprendizado, pois colocam que ela auxilia na produtividade cerebral, desenvolve o entendimento para novas informações e auxilia em muitos aspectos importantes do conhecimento.

“Sim, com os exercícios que o professor passa consigo aprender bastante.” E 23; “Sim pois desenvolve nosso entendimento para novas coisas” E 7.

Não nascemos com instintos a nos guiar, como os animais, porém, somos seres aprendentes desde a tenra idade, com capacidade para aprender “incomparavelmente maior do que a de qualquer outra criatura viva” (FELDENKRAIS, 1977, p. 97). Feldenkrais, ainda comparando nosso aprendizado com o dos animais, acrescenta que:

Nossa habilidade para aprender, entretanto, que envolve o desenvolvimento de novas respostas a estímulos familiares, como resultado da experiência, é uma característica especial do Homem. Ela nos serve, no lugar de instintos poderosos, mesmo onde as mais leves mudanças sobrevêm somente com grande dificuldade [...] o homem aprende principalmente com a experiência, os animais principalmente com a experiência da sua espécie (1977, p. 97).

Ao relacionar as práticas das GCC com o processo de aprendizagem, os alunos enfatizam a importância das mesmas levando-se em conta o seu viés pedagógico e social, além do aspecto mental no que se refere a concentração, controle da ansiedade e “leveza” da mente. Também consideram que os movimentos das GCC geram um tipo de aprendizado de controle do corpo e da mente, que eles não conheciam e acaba contribuindo ainda mais para o foco e concentração na hora dos estudos, melhorando o aprendizado.

“Grande parte das práticas podem ser consideradas importantes para o processo de aprendizagem considerando o seu viés pedagógico e social” E 32.

“Muitas das práticas ajudam no foco e concentração, então, sim, as GCC podem ser importantes e contribuir para o processo de aprendizagem” E 3.

“Sim. Os exercícios de respiração e Meditação ajudam muito a controlar a ansiedade na hora dos estudos, além de promover a concentração” E 15.

Segundo eles, a respiração, o relaxamento e a concentração advindos dessas práticas contribuem para o dia a dia, o que acaba influenciando positivamente para os seus estudos e consequentemente influenciam também no processo de aprendizagem. Dentre as práticas estudadas, a que foi mais citada pelos estudantes com maior potencial para ajudá-los na aprendizagem foi a Meditação, talvez por ser umas das modalidades das mais conhecidas — juntamente com a loga — dentre as que eles vivenciaram durante as aulas. Pode ser também por eles terem a percepção de que essa modalidade engloba com bastante ênfase os aspectos da respiração, concentração, autoconhecimento e conscientização corporal, que são características que eles julgam importantes na contribuição para os estudos.

“Sim, a Meditação ajuda no processo de aprendizagem” E 26.

“Sim, principalmente a Meditação” E 23.

“A Meditação ajuda a gente bastante” E 2.

As GCC podem ser encaradas como Objetos de Conhecimento com amplas possibilidades de fomentar a aprendizagem dos alunos, mas cabe a nós professores, reconhecer na Educação Física a oportunidade para proporcionar aos alunos o estabelecimento da relação do que aprendem e compreendem “com suas próprias vidas, com o mundo, com o outro” (KAWASHIMA, 2021 p 19).

Isso representa garantir o direito ao conhecimento e a aprendizagem desses estudantes, e isso é reforçado por Brandl (2000) quando valoriza o nosso trabalho dizendo que nós, como professores de Educação Física, devemos encarar o nosso componente curricular com um olhar mais amplo, “especialmente no que diz respeito ao tratamento dado ao aluno, que não pode ser considerado como sujeito-objeto, mas sim um sujeito-próprio, que possui uma identidade, capacidades e limitações e principalmente dotado de intencionalidade” (BRANDL, 2000, p. 52).

Kawashima (2021) no trabalho de identificar o que pensam e aprendem os alunos do Ensino Médio nas aulas de Educação Física, coloca a “prática pedagógica do professor como elemento central para a efetivação e legitimação da Educação Física na escola” (2021, p. 19) e diz que:

É preciso oferecer subsídios para que os alunos compreendam o que aprendem, atribuindo significado à prática através dos conceitos, dos fatos, da análise crítica dos conteúdos e o estabelecimento de relações com a

vida cotidiana, para que sejam capazes de entender o porquê de fazer determinado movimento ou vivenciar este ou aquele esporte, dança ou ginástica, enfim, é preciso que as experiências façam sentido para os alunos (2021, p. 19).

Vale dizer que esse preceito defendido por Kawashima, pode ser observado na diferença entre as respostas do questionário de entrada para o questionário de saída que os participantes da pesquisa foram submetidos.

3) Compreensão da ‘consciência corporal’ e como ela pode ser útil.

Entender o seu corpo e o seu funcionamento com o intuito de ter um melhor desempenho nas tarefas cotidianas e bem-estar elevado foram prerrogativas para os alunos para a compreensão do que é consciência corporal. “A consciência é o mais alto estágio do desenvolvimento do Homem, e quando ela é completa, mantém um controle harmonioso sobre as atividades do corpo” (FELDENKRAIS, 1977, p. 221).

Uma aluna colocou que consciência corporal “É conhecer o próprio corpo e saber quais exercícios são mais recomendados para promover a saúde e o bem-estar. A consciência corporal é individual, por isso é importante conhecer o corpo.” E 15.

Para Feldenkrais (1977, p. 72):

O homem é dotado não somente com uma consciência mais altamente desenvolvida, mas também com uma capacidade específica de abstração, que lhe permite saber o que está acontecendo dentro dele quando usa este poder. Assim, ele pode saber se sabe ou não alguma coisa. Ele pode dizer se entende ou não alguma coisa que sabe. É capaz ainda de formas mais altas de abstração, que o levam a estimar seu poder de abstração e sua capacidade de usá-la. Ele pode dizer que está usando seus plenos poderes de consciência para saber e saber, se sabe ou não alguma coisa.

Os alunos também citaram o entendimento da consciência corporal como útil para sabermos mais sobre nossas necessidades e problemas, “É conhecermos o nosso corpo podendo ser útil para saber mais sobre nós mesmos” E 30. E ainda, acrescentaram a utilidade perante as características da sociedade atual, para se evitar problemas no corpo, ocasionados pelo uso constante e indevido de aparelhos portáteis, como, por exemplo, os celulares “A consciência corporal é importante e útil para a sociedade atual, pois é a noção do próprio corpo e das suas necessidades físicas e de saúde.” E 32, “A consciência corporal é útil e importante para a sociedade atual, pois muitos ficam no celular por muito tempo e acabam tendo

problemas no corpo” E 20. Com efeito, Mauss (2003, p. 421) retrata que “É graças à sociedade que há uma intervenção da consciência. Não é graças à inconsciência que há uma intervenção da sociedade”,

Lowen (2020, p. 60) nesse sentido, destaca que:

Precisamos reconhecer que não vivemos em uma cultura orientada para o corpo, como acontecia com os povos antigos. Nossa cultura é anticorpo – e, nesse sentido, antívida. As máquinas fazem boa parte do trabalho corporal que fazíamos anteriormente e, embora isso facilite a vida, não necessariamente a torna mais vibrante e agradável. Com o aperfeiçoamento das máquinas, o resultado é a aceleração do nosso ritmo de vida. Movemo-nos mais rapidamente, mas temos menos tempo. De fato, conforme o ritmo se acelera, não nos sobra tempo nem para respirar.

Outras respostas interessantes para a compreensão da consciência corporal, que denotam apreensão de um melhor entendimento da sua utilidade pelos alunos foram:

“É uma boa conexão entre nosso corpo e nossa mente” E 19.

“Ela é muito útil para nós em todos os aspectos” E 16.

“Pode ser útil para acalmar a ansiedade, concentrar melhor nas atividades, diminuir o estresse... atividades que melhoram nosso desempenho” E 6.

4) A experimentação dos métodos das Ginásticas de Conscientização Corporal considerados mais apropriados.

Ioga, Massagem e Automassagem, Meditação e Tai Chi Chuan, dentre as modalidades de GCC experimentadas pelos alunos foram as mais citadas como mais apropriadas para eles e para as pessoas de modo geral. Nenhuma das outras práticas trabalhadas durante as aulas foram lembradas (Método Feldenkrais, Eutonia, Antiginástica, Ginástica Holística e Bioenergética).

Podemos pensar que isso se deve a alguns fatores, como, talvez, ao fato de que as modalidades citadas são as mais conhecidas entre os alunos, por aparecer mais nas mídias, em filmes e na internet; foram citadas as mais lembradas por ser as que eles mais gostaram de vivenciar durante as aulas, o que ficou demonstrado quando foi a aula de Tai Chi Chuan; ou até mesmo pela nomenclatura mais complexa e menos comum das práticas não citadas.

A Experimentação está relacionada a Vivência das práticas corporais e está diretamente ligada aos objetivos procedimentais, ou seja, ao 'saber fazer'. Na BNCC/Brasil (2018, p. 216) é definida como:

Refere-se à dimensão do conhecimento que se origina pela vivência das práticas corporais, pelo envolvimento corporal na realização das mesmas. São conhecimentos que não podem ser acessados sem passar pela vivência corporal, sem que sejam efetivamente experimentados. Trata-se de uma possibilidade única de apreender as manifestações culturais tematizadas pela Educação Física e do estudante se perceber como sujeito "de carne e osso". Faz parte dessa dimensão, além do imprescindível acesso à experiência, cuidar para que as sensações geradas no momento da realização de uma determinada vivência sejam positivas ou, pelo menos, não sejam desagradáveis a ponto de gerar rejeição à prática em si.

Marcassa (2004, p. 172) ao idealizar uma proposta de sistematização de Ginástica, coloca o corpo e as práticas corporais no centro do processo de ensino e aprendizagem como:

[...] elementos tanto constituídos pela produção cultural que os envolve, quanto constitutivos da ação educativa presente na vida cotidiana, na mediação e construção de valores, saberes, comportamentos e práticas que eles se revertem/retornam na medida mesma em que são produzidos seus significados.

Com base nessa visão Moreira (2008) nos alerta para a compreensão que devemos ter do nosso papel durante nossas aulas e que ele será mais eficiente se estimularmos em nossos alunos a oportunidade "[...] de usufruir, pensar, elaborar, produzir, reproduzir, partilhar, discutir, refletir, compreender, transformar e estabelecer relações com a criação de uma cultura de atividade física consciência, crítica, participativa" (2008, p. 7- 8).

Paralelamente a isso, um fato que chamou a atenção foram as inúmeras lembranças para a respiração, tais como, 'práticas de respiração', 'exercícios de respiração', 'controle da respiração' e 'métodos de respiração'. Aqui vale lembrar que durante a realização da pesquisa, muitos foram os exercícios de respiração que os alunos praticaram e essas eram atividades que chamavam muito a atenção de todos. Nos parece claro então, que passaram sempre a associar a respiração com qualquer uma das modalidades desenvolvidas, fazendo relação das atividades que praticaram com as modalidades específicas das GCC, onde uma de suas características principais é o foco na melhoria de respiração.

5) As Ginásticas de Conscientização Corporal e a contribuição para o aprendizado ‘para a vida’.

Ao serem solicitados que justificassem se consideram que a Ginástica de Conscientização Corporal poderia contribuir com o aprendizado ‘para a vida’, os alunos responderam que o aprendizado gerado pela experimentação e vivência das diversas modalidades, se bem utilizados podem servir como novas ferramentas a serem implementadas no dia a dia, ajudando em vários aspectos da vida, como em momentos que necessitam de um autocontrole maior, ou para relaxar em situações estressantes, influenciando numa melhor realização de suas atividades, ou mesmo para se criar uma rotina mais saudável.

“Pode, se você praticar diariamente ela pode contribuir para o seu dia a dia como, por exemplo, quando você está estressado” E 9.

“Creio que sim. Posso aprender e repassar para outras pessoas durante um período” E 11.

“Sim, muitos dos aprendizados que adquirimos durante as práticas das GCC podem ser implementados na vida” E 15.

Essas reflexões também contribuem para a “formação de sujeitos que possam analisar e transformar suas práticas corporais, tomando e sustentando decisões éticas, conscientes e reflexivas em defesa dos direitos humanos e dos valores democráticos” (BRASIL, 2018, p. 484). Complementarmente, essas colocações dos alunos se voltam para o autoconhecimento e autocuidado, que mostram um interesse em conhecer e apreciar a si mesmo, e no cuidado da sua saúde, tanto física como mental compreendendo e reconhecendo a próprias emoções e dos outros.

Ao justificar se as Ginásticas de Conscientização Corporal poderiam contribuir com o seu aprendizado ‘para a vida’, um aluno se posicionou da seguinte forma: “Provavelmente sim, mas eu estou aprendendo capotando o corsa” E 26. Num primeiro momento essa resposta gerou um pouco de estranheza a mim, o que motivou a busca na Internet sobre a expressão ‘capotando o corsa’. Como resultado

encontrei ser uma “expressão usada para se referir a atitude de fazer alguma coisa que deu errado ou vai dar; que vai causar problemas”⁹

Diante de tal situação, a leitura que fiz sobre essa expressão é que, ao mesmo tempo que uma atitude ou tarefa pode dar errado, ela pode gerar um aprendizado, a partir da leitura, reflexão e análise que o aluno faz dela. Libâneo (2017, p. 126) com primazia se refere a aprendizagem escolar como:

Um processo de assimilação de determinados conhecimentos e modos de ação física e mental, organizados e orientados no processo de ensino. Os resultados da aprendizagem se manifestam em modificações na atividade externa e interna do sujeito, nas suas relações com o ambiente físico e social. Isto significa que podemos aprender conhecimentos sistematizados (fatos, conceitos, princípios, métodos de conhecimento etc.); habilidades e hábitos intelectuais e sensorimotores (observar um fato e extrair conclusões, destacar propriedades e relações das coisas, dominar procedimentos para resolver exercícios, escrever e ler, uso adequado dos sentidos, manipulação de objetos e instrumentos etc.); atitudes e valores (por exemplo, perseverança e responsabilidade no estudo, modo científico de resolver problemas humanos, senso crítico frente aos objetos de estudo e à realidade, espírito de camaradagem e solidariedade, convicções, valores humanos e sociais, interesse pelo conhecimento, modos de convivência social etc.).

Ao retornarmos a resposta do aluno E 26, podemos interpretar que ele, mesmo perante as dificuldades, está sempre buscando novos conhecimentos e novos aprendizados para sua vida.

6) O uso e apropriação das Ginásticas de Conscientização Corporal.

Consoante a BNCC/Brasil (2018, p. 213) “para além da vivência, a experiência efetiva das práticas corporais oportuniza aos alunos participar, de forma autônoma, em contextos de lazer e saúde”. Diante da pergunta ‘Após participar dessa pesquisa, em quais situações você acha que poderia usar os exercícios das Ginásticas de Conscientização Corporal? Você seria capaz de recriar com autonomia algumas das diversas práticas corporais relacionadas com essas modalidades das Ginásticas de Conscientização Corporal que experimentou durante as aulas?’, quase todos os alunos responderam que sim para esse questionamento.

Mas aqui podemos fazer uma observação, de que, quando os alunos alegam que seriam capazes de recriar algumas das práticas desenvolvidas durante as aulas,

⁹ Link da Página: <https://www.dicionarioinformal.com.br/capotar+o+corsa/>

provavelmente eles se limitariam naquelas mais comumente que foram lembradas por eles durante as outras questões, tais como a Meditação, loga, Massagem e Automassagem, e provavelmente o Tai Chi Chuan, além das técnicas de respiração apreendidas.

Por outro lado, descreveram os mais diversos locais ou as mais variadas situações em que recriariam com autonomia algumas das práticas corporais das GCC no dia a dia, demonstrando aquisição de conhecimento para o uso e apropriação de muitos conteúdos desenvolvidos durante as aulas.

Na compreensão de Libâneo (2017, p. 139) “A aprendizagem é a assimilação ativa de conhecimentos e de operações mentais, para compreendê-los e aplicá-los consciente e autonomamente”. Isso vai ao encontro da ampliação das competências dos alunos no sentido de usufruir das práticas corporais oportunizadas nas aulas com autonomia em ambientes externos a escola. Nesta perspectiva a BNCC/Brasil (2018, p. 213) traz que:

[...] as práticas corporais possibilitam assegurar aos alunos a (re)construção de um conjunto de conhecimentos que permitam ampliar sua consciência a respeito de seus movimentos e dos recursos para o cuidado de si e dos outros e desenvolver autonomia para apropriação e utilização da cultura corporal de movimento em diversas finalidades humanas, favorecendo sua participação de forma confiante e autoral na sociedade.

Os diversos locais citados pelos alunos em que recriariam de forma autônoma no intuito de reproduzir as práticas corporais das GCC foram: no serviço, na academia, em parques, em casa, entre outros; e elencaram situações tais como: quando o corpo estiver ‘travado’, antes das provas, em momentos de ansiedade, antes de praticar esportes e antes de dormir.

“Só as de respiração e do alongamento, nas situações que eu poderia usar era quando eu estiver estressado e a outra quando meu corpo estiver travado” E 1.

“No dia a dia, já que, suas utilidades se expandem em diversos campos. Provavelmente sim” E 32.

“Sim. Situações como prova, entrevista de emprego, estresse, insônia, ansiedade” E 6.

“Posso usar na academia e também em casa para relaxar” E 14.

“Antes de praticar um esporte e antes de dormir. Alguns” E 26.

“Sim, inclusive utilizo alguns exercícios respiratórios para conter o nervosismo e me concentrar” E 19.

Dois alunos alegaram não ser capazes de conseguir recriar as modalidades:

“Não, porque não ia me lembrar de todas” E 13.

“Não seria capaz, minha memória é muito curta” E 23.

Concluindo essa etapa da nossa pesquisa, entendemos que a leitura e interpretação das orientações da BNCC ainda se mostra como um trabalho desafiador, já que podemos considerar a sua homologação ainda como uma novidade para muitas escolas e professores. Mas mesmo assim, a partir da análise dos dados obtidos com o Diário de Campo e os Questionários, e com o suporte dos referenciais teóricos, foi possível observar com clareza a importância em proporcionar essas práticas corporais aos alunos, destacando as inúmeras possibilidades de contribuição das GCC no processo de aprendizagem.

Os alunos, apesar de, em alguns momentos, apresentarem uma tendência por aulas desprovidas de propósitos pedagógicos, se envolveram de forma surpreendente com o estudo que lhes foi proposto, apresentando através de suas respostas, diálogos, reflexões, ações e experiências uma ampliação do entendimento referentes aos objetivos da pesquisa. Diante disso, é possível afirmar que o trabalho com os alunos do Ensino Médio representa um desafio, que pode ser minimizado com um bom planejamento com base em alguns preceitos pedagógicos bem alinhados com o processo de ensino e aprendizagem.

No caso dessa investigação, que tinha como problema inicial o modo como o professor realiza a sua leitura da BNCC, dialogando, interpretando e traduzindo-a através da apropriação das GCC, entendemos que ao término de todo o processo dessa pesquisa, o trabalho realizado apresentou possibilidades pedagógicas possíveis de confirmar que a tematização e experimentação das GCC nas aulas de Educação Física podem contribuir com o processo de aprendizagem dos alunos do Ensino Médio.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A proposta principal do presente trabalho foi descrever, a partir da própria leitura da Base Nacional Comum Curricular — BNCC, o modo como o professor-pesquisador promove a tematização e experimentação das Ginásticas de Conscientização Corporal no currículo de Educação Física do Ensino Médio, procurando atender algumas competências e habilidades previstas nesse documento no intuito de contribuir para a aprendizagem dos alunos e possibilitar aos mesmos a compreensão da consciência corporal e autonomia para recriarem as diversas práticas corporais experimentadas.

De uma forma até um pouco surpreendente, os alunos demonstraram bastante interesse durante as aulas, dando sentido as tematizações e experimentações as quais se envolveram em todo período da pesquisa. Algumas dificuldades ainda foram apresentadas, como a falta de conhecimento prévio sistematizado sobre as modalidades das Ginásticas de Conscientização Corporal, a predileção de alguns alunos por atividades desprovidas de características pedagógicas, assim como comportamentos inadequados, apresentados em algumas situações, principalmente pelos meninos.

Na transposição desses problemas apresentados, o estudo possibilitou averiguar que os alunos conseguiram apresentar competências e habilidades, que lhes permitiu a compreensão da utilização de movimentos corporais, com o entendimento da consciência corporal através do autoconhecimento e a percepção do autocuidado com o corpo, com a mente e com a saúde na totalidade.

Após experimentarem as práticas corporais voltadas para as modalidades das Ginásticas de Conscientização Corporal, que em suas características e objetivos apresentam aspectos comuns no trato com o corpo e a mente, os alunos as percebem revestidas de um viés pedagógico capaz de gerar um conhecimento que eles desconheciam, mas envolvidas por elementos possíveis de contribuir com o processo de aprendizagem.

Nesse trato do corpo e da mente possibilitado pelas Ginásticas de Conscientização Corporal, os alunos se consideram em condições de recriar ativamente e com autonomia algumas das práticas que experimentaram ao longo das aulas. As modalidades em que se sentiram mais confortáveis para o uso e

apropriação foram as mais conhecidas por eles, como a Meditação, Ioga e Massagem e Automassagem, não se restringindo a um único local de prática ou uma única situação.

Metodologicamente, o Diário de Campo foi um instrumento enriquecedor para o nosso trabalho, pois através dele, conseguimos obter informações importantes dos participantes e de suas ações, que sem a sua utilização, não conseguiríamos. Desse modo, após muitas leituras e releituras de seus registros, que incluíram as descrições das aulas, as observações necessárias e as impressões gerais em cada uma das dez aulas ao longo da pesquisa, esse instrumento possibilitou analisar e realizar inferências de grande relevância para o resultado do nosso estudo.

Também há que se destacar a utilização do Questionário, o outro instrumento utilizado, estruturado em duas etapas, uma no início do trabalho e outra ao final. Para a análise dos dados obtidos nesses questionários, os mesmos foram lidos, organizados, classificados em categorias e por fim analisados, para posterior elaboração dos textos, confrontados com os referenciais teóricos do estudo.

Ainda não é uma situação muito comum para os professores de Educação Física um trabalho tendo como base os fundamentos pedagógicos da BNCC e a sua proposta de organização curricular na educação básica, que apresenta como uma de suas características principais o desenvolvimento e a promoção das aprendizagens por meio de competências e habilidades.

Por isso, a realização dessa pesquisa junto aos alunos do Ensino Médio nas aulas de Educação Física representou um grande desafio devido à necessidade de superar alguns parâmetros da formação acadêmica, para se adequar e proceder à leitura e tradução das orientações da BNCC a partir de uma leitura própria.

Subjetivamente, acreditamos que esse estudo cumpriu o seu papel e atingiu os seus objetivos, pois que, o foco do trabalho não foi apresentar indicadores estanques da melhora da aprendizagem dos estudantes nem dos outros aspectos objetivados com o trabalho. Mas em função de todo o ocorrido durante a pesquisa, que incluiu a participação, tematização, experimentação e o envolvimento dos alunos com suas ações, percepções, reflexões, indagações e respostas, podemos concluir como positivo a realização dessa pesquisa.

A percepção que fica, ao término desse trabalho, é que, apesar de as Ginásticas de Conscientização Corporal se apresentarem praticamente como uma novidade dentre o rol de conteúdos do componente curricular de Educação Física, esse objeto de conhecimento dispõe de um rico acervo com infinitas possibilidades, para contribuir com o desenvolvimento de competências e habilidades úteis, para o aprendizado dos alunos do Ensino Médio e, para todo o processo de ensino e de aprendizagem.

Sugerimos que esse estudo não se encerre por aqui e que outros trabalhos, com outros professores de Educação Física, sejam realizados, possivelmente, com um tempo maior e desenvolvidos interdisciplinarmente, associando essas práticas corporais com outros componentes curriculares de forma mais direta. Assim como também a inserção dessas modalidades em um Itinerário Formativo construído participativamente entre alunos e professores, com mais abrangência para entendermos melhor a exata profundidade do alcance das práticas corporais das Ginásticas de Conscientização Corporal e o trabalho por meio de competências e habilidades, na influência do processo de aprendizagem e do desenvolvimento da autonomia dos nossos alunos, diante das orientações da Base Nacional Comum Curricular.

REFERÊNCIAS

- AGUIAR, Milena D. O. **A interlocução de saberes das práticas corporais de conscientização na educação de jovens e adultos**. Natal, p. 66. 2016.
- ALEXANDER, Gerda. **Eutonia: um caminho para a percepção corporal**. São Paulo : Martins Fontes, 1983.
- ANDRÉ, Marli E. D. A. D. **Etnografia da Prática Escolar**. Campinas: Papirus, 1995.
- APPOLINÁRIO, Fabio. **Metodologia da Ciência: Filosofia e Prática da Pesquisa**. 2ª. ed. São Paulo: Cengage Learning, 2012.
- ARAÚJO, Geander F. D. **A Educação Física e as finalidades educacionais do Ensino Médio: um estudo de caso**. Dissertação - UFMT. Cuiabá. 2016.
- ARAÚJO, Laura F. S. D. *et al.* Diário de pesquisa e suas potencialidades na pesquisa qualitativa em saúde. **Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde**, 2013.
- ARNHOLD, Débora ; MARTINS, Rosemari. A BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR COMO POLÍTICA PÚBLICA DE EQUIDADE: DISCUSSÕES E PERSPECTIVAS. **Form@ção de Professores em Revista**, Taquara, Jan/Jun 2021. 118-127.
- ARROYO, Miguel G. Repensar o Ensino Médio: Por quê? In: DAYRELL, Juarez; CARRANO, Paulo; MAIA, Carla L. **Juventude e Ensino Médio - Sujeitos e Currículos em Diálogo**. Belo Horizonte: UFMG, 2014. p. 339.
- BARBOSA, Françoise V. *et al.* AUTOMASSAGEM SOB A PERSPECTIVA DA EDUCAÇÃO EM SAÚDE: ANÁLISE E INTERVENÇÃO. **APS**, v. 17, n. 4, p. 450 - 458, Outubro/Dezembro 2014.
- BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.
- BARRETO, Alexandre F. *et al.* Unidade mente-corpo: A Análise Bioenergética como um caminho para o o cuidado integral à saúde. In: BARRETO, Alexandre F. **Integralidade e saúde: epistemologia, política e práticas de cuidado**. Recife: Editora Universitária da UFPE, 2011.
- BEBER, Bernadette. **Escrever cientificamente: mito ou falta de prática - mais de mil inícios de parágrafos e algumas dicas**. São Paulo: Pimenta Cultural, 2020.
- BERTHERAT, Marie. A ANTIGINÁSTICA. In: BOLSANELLO, Débora P. **Em pleno corpo: educação somática, movimento e saúde**. [S.l.]: Juruá, v. 2, 2010. p. 258-263.
- BERTHERAT, Marie. Antigym. **Antigym - O Método de Thérèse Bertherat**. Disponível em: <https://antigymnastique.com/pt-pt/>. Acesso em: 22 Julho 2022.
- BERTHERAT, Thérèse. **O Corpo tem suas Razões - Antiginástica e Consciência de Si**. São Paulo: Martins Fontes, 2003.
- BETTI, Mauro. A versão final da Base Nacional Comum Curricular da Educação Física (Ensino Fundamental): menos virtudes, os mesmos defeitos. **Rev. Bras. Educ. Fís. Escolar**, 1, jul 2018. 156-175.
- BETTI, Mauro; ZULIANI, Luiz R. EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: UMA PROPOSTA DE DIRETRIZES PEDAGÓGICAS. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – , 1(1):**, Bauru, 2002. 73-81.
- BITTENCOURT, Paulo; PIMENTEL, Juliano. **Yoga para a saúde**. Barueri: Novo Século, 2016.

- BLOMM, Benjamim E. A. **Taxonomia dos objetivos educacionais**. Porto Alegre: Globo, 1973.
- BOALER, Jo. **Mente sem barreiras**: as chaves para destravar seu potencial ilimitado de aprendizagem [recurso eletrônico]. Porto Alegre: Penso, 2020.
- BOLSANELLO, Débora P. **Em Pleno Corpo - Educação Somática, Movimento e Saúde**. 2ª. ed. [S.l.]: Juruá, 2010.
- BORTOLO, Maria T. Eutonia: A Busca da Flexibilidade Tônica. In: BOLSANELLO, Débora P. **Em Pleno Corpo - Educação Somática, Movimento e Saúde**. 2ª. ed. Curitiba: Juruá, 2013.
- BOSCATTO, Juliano D.; IMPOLCETTO, Fernanda M.; DARIDO, Suraya C. A Base Nacional Comum Curricular: uma proposição necessária para a Educação Física? **Motrivivência**, 28, n. 48, Setembro 2016. 96-112.
- BRANDT, Carmem E. H. A Consciência Corporal na Perspectiva da Educação Física. **Caderno de Ed. Física**, M. C. Rondon, 2000. 51-66.
- BRASIL, Ministério D. E. **Resolução CNE CEB 7 2010**. Brasília. 2010.
- BRASIL, Ministério D. E. **RESOLUÇÃO Nº 7, DE 14 DE DEZEMBRO DE 2010**. CONSELHO NACIONAL DE EDUCAÇÃO - CÂMARA DE EDUCAÇÃO BÁSICA. Brasília. 2010.
- BRASIL, MINISTÉRIO D. E. **MANUAL OPERACIONAL DE EDUCAÇÃO INTEGRAL**. Brasília. 2012.
- BRASIL, Ministério D. E. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: MEC, 2018.
- BRASIL, Ministério D. S. **Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016**. Brasília. 2016.
- BRASIL, Ministério D. S. **Conhecendo as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde: Bioenergética**. 1ª. ed. Brasília: [S.n.], 2018.
- BRASIL, Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: MEC, 2018.
- BRASIL, Ministério da Educação e Cultura. **RESOLUÇÃO Nº 3, DE 21 DE NOVEMBRO DE 2018**, 21 Novembro 2018. Disponível em: https://www.in.gov.br/materia/-/asset_publisher/Kujrw0TZC2Mb/content/id/51281622. Acesso em: 7 Junho 2021.
- BRASIL, Ministério da Educação S. D. E. B. **Linguagens, Códigos e suas Tecnologias - Secretaria de Educação Básica. (Orientações Curriculares para o Ensino Médio)**. Brasília: [S.n.], v. 1, 2006.
- BRASIL, Ministério da Saúde. **Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS**: atitude de ampliação de acesso. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.
- BRASIL, Ministério da Saúde. **Conhecendo as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde: Bioenergética** [recurso eletrônico]. 1. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. **RESOLUÇÃO Nº 3, DE 2. D. N. D. 2**. Portal do MEC. [gov.br/mec](http://portal.mec.gov.br/docman/novembro-2018-pdf/102481-rceb003-18/file), 21 Novembro 2018. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/docman/novembro-2018-pdf/102481-rceb003-18/file>. Acesso em: 15 Fevereiro 2022. Atualiza as Diretrizes Curriculares Nacionais para o.
- BRASIL., Secretaria D. E. F. **Parâmetros Curriculares Cacionais: Educação Física**. Brasília: MEC/SEF, 1997.

- BRIEGHEL-MÜLLER, Gunna. **Eutonia e Relaxamento**. São Paulo: Summus, 1998.
- CABRAL, Raquel L.; PRODÓCIMO, Elaine. GINÁSTICA HOLÍSTICA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: DESENVOLVIMENTO DE UMA PROPOSTA. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 29, n. 4, 2021.
- CALLAI, Ana N. A.; BECKER, Eriques ; SAWITZKI, Rosalvo. Considerações acerca da Educação Física escolar a partir da BNCC. **Conexões: Educação Física, Esporte e Saúde**, Campinas, 17, 2019. 1-16.
- CARDOSO, Roberto *et al.* Meditation in health: an operational definition. **Brain Research Protocols**, v. 14, n. 1, p. 58-60, 2004. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1385299X04000728>. Acesso em: 22 Julho 2022.
- CESANA, Juliana *et al.* Cesana, Juliana, et al. "Massagem e Educação Física: perspectivas curriculares. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, n. 3, p. 89-97, 2004.
- CESÁRIO, Marilene; PEREIRA, Ana M. A GINÁSTICA NO CONTEXTO ESCOLAR E NÃO ESCOLAR: ALGUMAS REFLEXÕES, Londrina, s. d.
- COLDEBELLA, Auria D. O. C. **Práticas Corporais Alternativas: um caminho para formação em Educação Física**. Rio Claro, p. 149. 2002.
- CONCEIÇÃO, Willian L. D. *et al.* Práticas corporais alternativas: massagem, autoconhecimento e resiliência—possibilidades de trato pedagógico no cotidiano da Educação Física escolar. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 8, n. 2, p. 55-61, 2009.
- COSSIA, Tatiana; ANDRADE, Maria de Fátima R. D. Contribuições da meditação em âmbito escolar. **Interfaces da Educação**, v. 11, n. 31, p. 153-176, 2020.
- COSTA, Elaine M. D. B. **O corpo feminino no encontro com a antiginástica**. Campinas. 1999.
- COSTA, FÁBIO S. D. **EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR SOMÁTICA**. Porto Alegre, p. 187. 2018.
- COSTA, Marco A. F. D. **Projeto de Pesquisa: Entenda e Faça**. 6ª. ed. Petrópolis: Vozes, 2015.
- DAYRELL, Juarez ; CERRANO, Paulo; MAIA, Paula L. **Juventude e Ensino Médio: sujeitos e currículos em diálogo**. Belo Horizonte: UFMG, 2014.
- DAYRELL, Juarez. A escola "faz" as juventudes? Reflexões em torno da socialização juvenil. **Cedes**, v. 28, p. 1105-1128, 2007.
- DENARDO, Thierry A. G. B. **ANÁLISE DA PRÁTICA DE MEDITAÇÃO EM DUAS ESCOLAS DO MUNICÍPIO DE RIO CLARO - SP**. Unesp - Rio Claro. Rio Claro, p. 81. 2013.
- DEROSE. **Tudo o que você nunca quis saber sobre Yôga**. São Paulo : DeRose , 2009.
- DIEHL, Vera Regina O.; MOLINA NETO, Vicente ; OLIVEIRA E SILVA, Lisandra. AS POLÍTICAS PÚBLICAS DE EDUCAÇÃO: A PERCEPÇÃO DOS DOCENTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **Revista Movimento**, 2019.
- DUARTE, LETICIA R. **A Yoga do professor Hermógenes: mediações culturais**. Rio Claro, p. 95. 2009.

DUCKUR, Lusirene C. B.; GOYAZ, Marília. Pedagogia da Ginástica Escolar. In: SANCHES, Alcir B. **Educação Física a Distância: Módulo 1**. Brasília: Universidade de Brasília, 2008. p. 504.

FARIAS, Luciane S.; CAETANO, Maria R. A educação física do ensino fundamental na base comum curricular: pistas para uma análise crítica. **Revista Thema**, 2021. 379-389.

FELDENKRAIS, Moshe. **Consciência pelo movimento**. [S.l.]: Summus Editorial Ltda, 1977.

FERRETTI, Celso J. A Reforma do Ensino Médio e sua questionável concepção de qualidade da educação, v. 32, n. 93, p. 25-42, 2018.

FILGUEIRAS, Isabel. **BNCC NA PRÁTICA: DO CURRÍCULO À SALA DE AULA**, 2019. Disponível em: <https://impulsiona.org.br/bncc-na-pratica/>. Acesso em: 2019.

FONSECA, Maria T. **QUIET TIME: UM ESTUDO SOBRE O IMPACTO DA MEDITAÇÃO NA ATENÇÃO DOS ALUNOS EM SALA DE AULA**. Escola Superior de Educação de Lisboa. [S.l.]. 2017.

FONSECA, Regina C. V. D. **Metodologia do Trabalho Científico**. 1ª. ed. Curitiba: IESDE Brasil, 2012. 90 p.

FRAGOSO, Rosângela; NEGRINE, Airton. Práticas corporais alternativas e seus significados. **Movimento**, Porto Alegre, v. 4, n. 6, p. 14-33, 1997.

FRANCO, Maria Amélia. Pedagogia da Pesquisa-Ação. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, Set/Dez 2005. 483-502.

FREIRE, Elisabete D. S.; OLIVEIRA, José Guilmar M. Educação Física no Ensino Fundamental: identificando o conhecimento de natureza conceitual, procedimental e atitudinal. **Revista Motriz**. , Rio Claro, Set/Dez 2004. 140-151.

GALLARDO, Jorge S. P. Delimitando os conteúdos da cultura corporal que correspondem à área de Educação Física. **Conexões**, Campinas, 1, n. 1, 2003.

GALVÃO, Juliane Suelen G. R. **Práticas Corporais Integrativas na Educação Física escolar: um caminho para a formação integral dos estudantes**. Dissertação - UNB. Brasília. 2020.

GARCIA, Marcos. **Educação física cultural: inspiração e prática pedagógica**. 1ª. ed. Jundiaí: Paco, 2018.

GARIGLIO, José Â.; ALMEIDA JUNIOR, Admir ; OLIVEIRA, Cláudio. O “Novo” Ensino Médio: implicações ao processo de legitimação da Educação Física. **Motrivivência**, Florianópolis, 29, n. 52, Setembro 2017. 53-70.

GIL, Antonio C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6ª. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GIL, Antonio C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6ª. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

GOLDENBERG, Miriam. **A arte de Pesquisar: como fazer pesquisa qualitativa em Ciências Sociais**. 12ª. ed. Rio de Janeiro: Record, 2011. Recurso Eletrônico.

GONZÁLEZ, Fernando ; FENSTERSEIFER, Paulo. ENTRE O “NÃO MAIS” E O “AINDA NÃO”: PENSANDO SAÍDAS DO NÃO LUGAR DA EF ESCOLAR II. **Cadernos de Formação RBCE**, v. 1, n. 2, p. 10-21, março 2010.

GONZÁLEZ, Fernando J. O abandono do trabalho docente em aulas de educação física: a invisibilidade do conhecimento disciplinar. **Educación Física y Ciencia**, 15, n. 2, 2013.

GONZÁLEZ, Fernando J. Educação Física Escolar: entre o "rola bola" e a renovação pedagógica. In: ALBUQUERQUE, Denise I. D. P.; DEL-MASSO, Maria C. S. **Desafios da Educação Física Escolar: temáticas da formação em serviço no ProEF**. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2021. p. 170. Disponível em: <http://acervodigital.unesp.br/handle/unesp/381384>.

GRAY, David E. **Pesquisa no Mundo Real**. Tradução de Roberto Cataldo Costa. 2ª. ed. Porto Alegre: Penso, 2012. Recurso Eletrônico.

GUERZONI, Josette S. **O Legado de Marie-Jo Guichard para a Ginástica Holística**. Londrina: [S.n.], 2018.

HERMÓGENES, José. **Autoperfeição com Hatha Yoga: um clássico sobre saúde e qualidade de vida**. Rio de Janeiro: Nova Era, 2010.

HERNÁNDEZ SAMPIERI, Roberto. **Metodologia da Pesquisa**. Tradução de Daisy Vez de Moraes. 5ª. ed. Porto Alegre: Penso, 2013. Recurso Eletrônico.

JUDICE, JULIANA C. **Daquilo que chamavam práticas corporais holísticas: visões da educação física**. UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO - Campus Baixada Santista. Santos, p. 31. 2011.

KABAT-ZINN, Jon. Prefácio. In: SNEL, Eline **Quietinho Feito um Sapo: Exercícios de Meditação para Crianças (e seus pais)**. 1ª. ed. Rio de Janeiro: Bicileta Amarela, 2016.

KAWASHIMA, Larissa ; MOREIRA, Evando C. **Educação Física no Ensino Médio: reflexões e práticas exitosas**[e-book]. Cuiabá: EdUFMT, 2020.

KAWASHIMA, Larissa B. **Sentidos e significados da Educação Física para os alunos do IFMT - Campus São Vicente: a pesquisa-ação como forma de construção coletiva de conhecimento**. Tese de Doutorado - UFMT. Cuiabá, p. 723. 2018.

KAWASHIMA, Larissa B.; MOREIRA, Evando C. A Educação Física no Ensino Médio. In: MOREIRA, Larissa B. K. E. E. C. **Educação Física no Ensino Médio: reflexões e práticas exitosas**. Cuiabá: EdUFMT Digital, 2020. p. 183.

KAWASHIMA, Larissa B.; MOREIRA, Evando C. Sentidos e significados da Educação Física para alunos do 1º ano do Ensino Médio Integrado. **Revista Eletrônica de Educação**, v. 15, 2021.

KAWASHIMA, Larissa B.; MOREIRA, Evando C. Sentidos e significados da educação física para alunos do 1º ano do ensino médio integrado. **Revista Eletrônica de Educação**, v.15, , jan/Dez 2021. 1-21.

KRAWCZYK, Nora. Juventude e ensino médio : sujeitos e currículos em diálogo. In: DAYRELL, Juarez; CERRANO, Paulo; MAIA, Carla L. **Juventude no Ensino Médio - Sujeitos e Currículos em Diálogo**. Belo Horizonte: UFMG, 2014. p. 339.

LACOMBE, Patrícia. A ginástica holística - Método Ehrenfried. In: BOLSANELLO, Débora P. **Em Pleno Corpo - Educação Somática, Movimento e Saúde**. 2ª. ed. Curitiba: Juruá, 2013. p. 228.

LAKATOS, Eva M.; MARCONI, Marina D. A. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 5ª. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

LIBÂNEO, José C. **Didática [livro eletrônico]**. São Paulo: Cortez, 2017.

LIMA, Leidiane S.; RIBEIRO, Olivia Cristina F. Yoga e educação física: uma análise da produção científica nas Revistas de Educação Física (1999-2018). **Conexões - Educação Física, Esporte e Saúde**, Campinas, v. 17, 2019.

- LORENZETTO, Luiz A. *et al.* Relaxamento e Massagem Perspectivas Curriculares. **HISPECI & LEMA**, Bebedouro, v. 6, p. 67-71, 2002.
- LORENZETTO, Luiz A.; MATTHIESEN, Sara Q. **Prática Corporais Alternativas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.
- LOWEN, Alexander. **Exercícios de Bioenergética**: o caminho para uma saúde vibrante [recurso eletrônico]. [9 ed., rev.]. ed. São Paulo: Summus, 2020.
- MAINARDES, Jefferson. Pesquisa Etnográfica: Elementos Essenciais. In: BOURGUIGNON, Jussara **Pesquisa Social**: reflexões teóricas e metodológicas. Ponta Grossa: TODAPALAVRA, 2009.
- MAINARDES, Jefferson; FERREIRA, Márcia D. S.; CÉSAR, Tello. Análise de políticas: fundamentos e principais debates teórico-metodológicos. In: BALL, Stephen J.; MAINARDES, Jefferson **Políticas educacionais**: questões e dilemas. São Paulo: Cortez, 2011. Cap. 6.
- MAINARDES, Jefferson; MARCONDES, Maria I. ENTREVISTA COM STEPHEN J. BALL: UM DIÁLOGO SOBRE JUSTIÇA SOCIAL, PESQUISA E POLÍTICA EDUCACIONAL. **Cedes**, Campinas, Jan/Abr. 2009. 303-318.
- MARCASSA, Luciana. Metodologia do Ensino da Ginástica: Novos Olhares, Novas Perspectivas. **Pensar a Prática**, Goiás, Jul/Dez 2004. 171-186.
- MARCASSA, Luciana P.; ALMEIDA JÚNIOR, Ademir S.; NASCIMENTO, Carolina P. **Ensino de Educação Física e Formação Humana**. 1ª. ed. Curitiba: Apris, 2021.
- MARECHAL RONDON, Instituto E. E. **Projeto Pedagógico**. Seduc RO. Ji-Paraná/RO. 2020.
- MAUSS, Marcel. **Sociologia e Antropologia**. São Paulo: Cosac Naify, 2003.
- MEDEIROS, Maria G. F. **O USO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS NA TERAPIA OCUPACIONAL: O CORPO COMO FORMA DE CUIDADO**. UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA – UnB. Brasília, p. 37. 2019.
- MELO FILHO, Celso D. *et al.* **Práticas Corporais de Linguagens**: Corpo, Arte e Cultura. 1ª. ed. São Paulo: Saraiva Educação, 2020.
- MELO, Roberto *et al.* DA ARTE DA GUERRA À ARTE DE VIVER – O TAI CHI NO PROCESSO DE EDUCAÇÃO. **(SYN) THESIS**, v. 6, n. 2, p. 179-193, 2013.
- MENDONÇA, Maria E. **Ginástica Holística**: História de um Método de Cuidados Corporais. São Paulo: Summus, 2000.
- MENDONÇA, Maria E. **A Psicomotricidade e a Educação Somática à Luz da Psicanálise Winnicottiana**. São Paulo. 2007.
- MENEZES, Rafael; VERENGUER, Rita D. C. G. Educação Física no Ensino Médio: O Sucesso de uma proposta segundo os alunos. **Revista Mackensie de Educação Física e Esportes**, v. 5, n. Número Especial, 2006.
- MINAYO, Maria C. D. S. **Pesquisa Social**: teoria, método e criatividade. 30ª. ed. Petrópolis: Vozes, 2011.
- MINAYO, Maria Cecília D. S. **O desafio do conhecimento**: pesquisa qualitativa em saúde. 10. ed. ed. São Paulo: Hucitec, 2007.
- MOLL, Jaqueline; GARCIA, Sandra. Prefácio. In: DAYRELL, Juarez; CARRANO, Paulo ; MAIA, Carla **Juventude e Ensino Médio**: Sujeitos e Currículos em Diálogo. Belo Horizonte: UFMG, 2014. p. 339.

MOREIRA, Evando C. O Conceito e a Identidade da Educação Física são Construídos na Escola. **Revista Corpoconsciência**, Santo André, Jan/Jun 2008. 01-10.

MORENO, Andréia; SOARES, Carmem L. Ginástica. In: GONZÁLEZ, Fernando J.; FENSTERSEIFER, Paulo **Dicionário Crítico de Educação Física**. 3ª. ed. Ijuí: Unijuí, 2014. p. 336-337.

NEIRA, Marcos. Professor de Educação Física não vai ensinar, mas sim tematizar, afirma especialista. **Nova Escola**, 30 Outubro 2018. Disponível em: <https://novaescola.org.br/bncc/conteudo/114/professor-de-educacao-fisica-nao-vai-ensinar-mas-sim-tematizar-afirma-especialista>. Acesso em: 04 Outubro 2021.

NEIRA, Marcos G. Incoerências e Inconsistências da BNCC de Educação Física. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 40, p. 215-223, 2018.

NISTA-PICCOLO, Vilma L. **Esporte para a vida no Ensino Médio**. 1ª. ed. São Paulo: Telos, 2012.

OLIVEIRA, José M. D. **Tai Chi – Saúde do Ser**. Brasília: Do Autor, 2009.

OLIVEIRA, Mauricio S. A PRODUÇÃO HISTÓRICA EM GINÁSTICA E A CONSTITUIÇÃO DESSE CAMPO DE CONHECIMENTO NA ATUALIDADE. **Conexões: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 10, n. n. Especial, p. 80-97, Dezembro 2012.

PAOLIELLO, Elizabeth. O Universo da Ginástica, Campinas, 2021.

PARIS, Lucas; CLAUDIO, Paris. **Projetos escolares de bolso: O novo ensino médio norteado pela BNCC e pelos projetos integradores**. 1ª. ed. [S.l.]: Arco 43 Editora, 2020. 94 p.

PENITENTE, Luciana A. D. A.; DEL-MASSO, Maria C. S.; CASTRO, Rosane M. D. Processos de pesquisa e de estudo e a formação de professores: alguns aspectos teórico-metodológicos. **Revista Diálogo Educacional**, v. 12, n. 37, 2012.

PIZZI, Laiane M. A. **O corpo adolescente na educação; percepções relatadas por adolescentes a respeito da interferência da aplicação de exercícios de bioenergética na aprendizagem escolar**. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Lisboa. 2014.

PORELLI, Ana B. G. **Educação Física e juventudes no ensino médio**. 1ª. ed. Curitiba: Appris, 2018.

REIS, Cléber D. O. *et al.* **O trabalho corporal e a Psicologia Transpessoal**. [S.l.]. 2010.

ROESE, Adriana *et al.* Diário de Campo: construção e utilização em pesquisas científicas. **Online braz. j. Nurs. (Online)**, 2006.

ROJO, Marcos. **Estudos sobre Yoga**. São Paulo: Phorte, 2006.

RONDÔNIA, Governo do Estado de. **Referencial Curricular do Estado de Rondônia - Ensino Médio**. [S.l.]: Secretária de Estado da Educação, 2013.

ROSSATO, M *et al.* Efeitos dos Níveis de Atividade Física Sobre a Capacidade de Atenção/Concentração em Alunos do Ensino Fundamental II. **R. Min. Educ. Fís.**, Viçosa, 2012. 2016-2024.

RUDIO, Franz V. **Introdução ao Projeto de Pesquisa Científica**. 34ª. ed. Petrópolis: Vozes, 2007.

SABINO NETO, Benedito. **BNCC, cultura digital e a educação física : contribuições para a formação docente + produto/material didático:**

curso de formação on-line “educação física, cultura digital e a BNCC”. Unesp. Presidente Prudente, p. 144. 2020.

SANTOS, Gilbert D. O.; BRAGANÇA, Analiz Pergolizzi G. D. O Estudo e a Prática do Tai Chi Chuan: a busca de si através do gesto.. **EXTRAMUROS-Revista de Extensão da UNIVASF**, v. 6, n. 2, p. 37-51, 2018.

SANTOS, Luiz C. D. Manifestações Alternativas da Cultura Esportiva. In: SANCHES, Alcir B. **Educação Física a Distância: Módulo 8**. [S.l.]: Universidade de Brasília, 2011.

SANTOS, Thais Y. J. **Práticas corporais complementares : um estudo sobre a antiginástica**. Unesp - Rio Claro. Rio Claro, p. 74. 2012.

SERIQUE, Jorge A. B. Pedagogia da Educação Física no Ensino Médio. In: SANCHES, Alcir B. **Educação Física a Distância: Módulo 8**. Brasília: Universidade de Brasília, 2011. p. 582.

SEVERINO, Antônio J. **Metodologia do Trabalho Científico**. 2ª. ed. São Paulo: Cortez, 2017. Recurso Eletrônico.

SNEL, Eline. **Quietinho feito um sapo: exercícios de meditação para crianças (e seus pais)** [recurso eletrônico]. 1. ed. ed. Rio de Janeiro: Bicicleta Amarela, 2016.

SOARES, Carmem L.; VARJAL, Elizabeth; ESCOBAR, Micheli O. **Metodologia do Ensino da Educação Física**. 2ª. ed. São Paulo: Cortez, 2009.

SOARES, Carmen L. EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR : CONHECIMENTO E ESPECIFICIDADE. **Revista Paulista de Educação Física**, 1996. 6-12.

SOTER, Silvia. Método Ehrenfried Ginástica Holística: um caminho do possível orientado pelas entrelinhas. In: WOSNIAK, Cristiane; MARINHO, Nirvana **O avesso do avesso do corpo - educação somática como práxis**. Joinville: Nova Letra, 2011. p. 127-132.

SOUZA, Elizabeth P. M. D. **Ginástica Geral: uma área do conhecimento da Educação Física**. Tese de Doutorado - Unicamp. Campinas. 1997.

SOUZA, Luciana K. D. Pesquisa com análise qualitativa de dados: conhecendo a Análise Temática. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, Rio de Janeiro, 2019.

SPOSITO, Marília P.; GALVÃO, Izabel. A experiência e as percepções de jovens na vida escolar na encruzilhada das aprendizagens: o conhecimento, a indisciplina, a violência. **Perspectiva**, v. 22, n. 2, p. 345-380, 2004.

TARTUCE , Gisela L. B. P. *et al.* Desafios do Ensino Médio no Brasil: Iniciativas das secretarias de educação. **Cadernos de Pesquisa**, v. 48, p. 478-504, 2018.

TEIXEIRA, Inês. Uma carta, um convite. In: DAYRELL, Juarez; CARRANO, Paulo; MAIA, Carla L. **Juventude e Ensino Médio - Sujeitos e Currículos em Diálogo**. Belo Horizonte: UFMG, 2014. p. 339.

TERRA, Janaina D.; LORENZETTO, Luiz A. **PRÁTICAS CORPORAIS ALTERNATIVAS - Caderno de Referência de Conteúdo**. Batatais: Claretiano, 2013.

THIOLLENT, Michel. **Metodologia da Pesquisa-ação**. 18ª. ed. São Paulo: Cortez, 2011.

THOMAS, Jerry R. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. Tradução de Ricardo Demétrio de Souza Petersen. 6ª. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012. Recurso Eletrônico.

TOLEDO, Camila M. M. **A EDUCAÇÃO FÍSICA NA BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR: INTERPRETAÇÕES DE UM GRUPO DE PROFESSORAS DA ESCOLA PÚBLICA**. UFES. Vitória, p. 129. 2020.

VENÂNCIO, Luciana; CARREIRO, Eduardo A. Ginástica. In: DARIDO, Suraya C.; RANGEL, Irene Conceição A. **Educação Física na Escola - Implicações para a Prática Pedagógica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005. Cap. 13, p. 230-245.

VISHNIVETZ, Berta. **Eutonia**: educação do corpo para o ser. São Paulo: Summus, 1995.

WEY MOREIRA, Wagner; SIMÕES, Regina ; MARTINS, Ida. **Aulas de Educacao Física no Ensino Medio**. Campinas: Papirus, 2010.

WEY MOREIRA, Wagner; SIMÕES, Regina; MARTINS, Ida. **Aulas de educação física no ensino médio [livro eletrônico]**. Campinas: Papirus, 2021.

ZABALZA, Miguel A. **Diário de Aula**: Um Instrumento de Pesquisa e Desenvolvimento Profissional. Tradução de Ernani Rosa. Porto Alegre: Artmed, 2007. Recurso Eletrônico.

APÊNDICES

Apêndice A - CARTA DE APRESENTAÇÃO DA PESQUISA

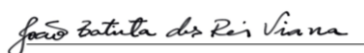
Ji-Paraná/RO, ____ de _____ de 2022.

A/C: Vera Maria Valentim Ferreira
Diretora do Instituto Estadual de Educação Marechal Rondon

Prezada Diretora,

O Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – ProEF, da UFMT/Cuiabá, sob a coordenação do Professor Doutor **Evando Carlos Moreira**, apresenta e solicita autorização institucional para que o Mestrando **João Batista dos Reis Viana** realize a coleta de dados para o desenvolvimento do seu trabalho de Mestrado nesse estabelecimento de ensino da Rede de Ensino Pública Estadual do município de Ji-Paraná/RO, no primeiro semestre de 2022, sob orientação do Prof. Dr. **José Tarcísio Grunennvaldt**. O tema do trabalho é **“A Ginástica de Conscientização Corporal e a Aplicabilidade da BNCC nas Aulas de Educação Física no Ensino Médio”** e o objetivo do estudo é **Promover a aplicabilidade da BNCC nas aulas de Educação Física para alunos do Ensino Médio através da tematização da Ginástica de Conscientização Corporal de modo a contribuir para o processo de ensino e aprendizagem em uma escola da rede pública estadual**. Como instrumentos para coleta de dados serão utilizados um **Questionário Estruturado com Perguntas Abertas** (de entrada e de saída), e um **Diário de Campo/Aula**, além do desenvolvimento de **10 aulas de Educação Física** que deverão ocorrer nos horários regulares das aulas estabelecidos conforme o horário da escola. Já como procedimentos, em data pré-determinada, serão entregues a **Carta de Anuência para Autorização de Realização de Pesquisa**, assim como o **Termo de Assentimento Livre e Esclarecido - TALE** e o **Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE**, para os participantes do estudo e seus responsáveis, em seguida ocorrerá a aplicação dos Instrumentos de Coleta de Dados, e por último será realizada a análise dos dados coletados no decorrer da pesquisa. A importante cooperação de V.Sa., ao aceitá-lo, demonstra, sem dúvida alguma, sua participação nesse trabalho fundamental ao processo de formação profissional desse pesquisador e também dos integrantes dessa comunidade escolar. Sua identidade e da instituição da qual faz parte serão preservadas, pois os dados serão apresentados com a maior confiabilidade e fidedignidade possível, mantendo sempre em sigilo as informações pessoais dos participantes, conforme determina o rigor científico dos trabalhos acadêmicos previstos na Resolução nº466/2012 CNS/CONEP. Toda e qualquer dúvida poderá ser solucionada por meio do contato com o docente responsável pela orientação desta pesquisa ou com o pesquisador responsável antes, durante e depois do desenvolvimento do trabalho.

Atenciosamente,



João Batista dos Reis Viana
Acadêmico do Mestrado Profissional em Educação Física - ProEF - Polo UFMT/Cuiabá/MT
(E-mail: joao.viana2@gmail.com ou Celular: 69 99310-5417)



José Tarcísio Grunennvaldt
Professor Orientador da Pesquisa
E-mail: joatg@ufmt.br

Apêndice B - AUTORIZAÇÃO DA ESCOLA PARA REALIZAÇÃO DA PESQUISA



GOVERNO DO ESTADO DE RONDÔNIA
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO MARECHAL RONDON
Avenida Transcontinental 710, Centro — Fone-Fax: (69) 3416-4863 II-P araná - RO

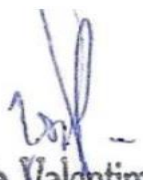


AUTORIZAÇÃO DA ESCOLA PARA REALIZAÇÃO DA PESQUISA

Confirmamos a autorização de realização da pesquisa referente a solicitação do acadêmico **João Batista dos Reis Viana**, regularmente matriculado no curso de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional - ProEF, da Universidade Federal de Mato Grosso - UFMT, Polo Cuiabá, sob a orientação do Prof. Dr. **José Tarcísio Grunennvaldt**, pleiteando a realização da pesquisa de campo intitulada **“A Ginástica de Conscientização Corporal e a Aplicabilidade da BNCC nas Aulas de Educação Física no Ensino Médio”**, tendo como objetivo **Promover a aplicabilidade da BNCC nas aulas de Educação Física para alunos do Ensino Médio através da tematização da Ginástica de Conscientização Corporal de modo a contribuir para o processo de ensino e aprendizagem em uma escola da rede pública estadual**, a ser realizada no período de fevereiro a julho de 2022, neste estabelecimento de Ensino

☒ (X) Concordamos com a solicitação	☐ () Não concordamos com a solicitação
---	--

Ji-Paraná/RO, 13 de dezembro de 2022.


Vera Maria Valentim Ferreira
Diretora de I. E. E. M. de Ji-Paraná/RO
Portaria nº 31 / 2019 / C. NTEG

Apêndice C - TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

(Participante menor de idade)

Prezado aluno (a), você está sendo convidado (a) para participar, como voluntário (a), da pesquisa com o tema “A Ginástica de Conscientização Corporal e a Aplicabilidade da BNCC nas aulas de Educação Física no Ensino Médio”. A pesquisa será realizada nas dependências da escola Instituto Estadual de Educação Marechal Rondon, onde você se encontra matriculado (a), nos horários normais das aulas de Educação Física e será conduzida pelo professor João Batista dos Reis Viana, que é o próprio professor de Educação Física da turma da qual você faz parte e é acadêmico do Curso de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (PROEF), da Universidade Federal de Mato Grosso, Campus Cuiabá, sob a orientação do Professor Dr. José Tarcísio Grunennvaldt. A direção da escola está ciente e permitiu a realização do estudo, que tem como objetivo ‘promover a aplicabilidade da BNCC nas Aulas de Educação Física do Ensino Médio através da tematização da Ginástica de Conscientização Corporal de modo a contribuir para o processo de ensino e aprendizagem dos alunos em uma escola da rede pública estadual’.

Como procedimentos para participar do estudo, você deverá entregar o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido - TALE, assinado por você e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE, assinado pelo seu responsável, também responderá um questionário no início e outro no final da pesquisa, cada um contendo 11 perguntas relacionadas ao tema do estudo, sendo que você deverá gastar aproximadamente de 20 a 40 minutos para responder cada um deles; e ainda deverá participar das 10 (dez) aulas de Educação Física que serão desenvolvidas no segundo semestre desse ano letivo de 2022, relacionadas a Ginástica de Conscientização Corporal, que ocorrerão durante os horários regulares das próprias aulas da disciplina.

Os riscos da pesquisa podem ser relacionados aos questionários e as atividades práticas durante as 10 (dez) aulas propostas, e como não se trata de um procedimento perigoso, os riscos envolvidos neste estudo serão mínimos. A fim de minimizar os possíveis riscos oferecidos pela pesquisa, se em algum momento você se sentir inibido (a) ou inseguro (a) ao responder algumas das perguntas dos questionários, poderá então deixá-las sem responder, se você sentir-se desconfortável. Também poderá haver riscos de escoriações ou pequenos choques provenientes de quedas ou posições do corpo durante a realização dos exercícios propostos que são referentes a aula de Educação Física e não dá pesquisa em si, mas no caso de incidentes, o professor se responsabilizará em realizar os primeiros socorros e como é habitual na escola, ligará para o seu responsável e o encaminhará ao pronto atendimento, se assim for necessário, sem que isso gere qualquer tipo de despesa para você ou para o seu responsável.

Como benefícios dessa pesquisa, espera-se estimular a consciência corporal, cuidados com o corpo e com a saúde e melhoras educacionais, tornando as aulas de Educação Física mais motivantes e atrativas, bem como contribuir com avanços na área de Educação Física Escolar, incluindo novos conhecimentos referentes aos conteúdos da disciplina propondo estratégias que venham a auxiliar outros professores no trabalho junto aos alunos do Ensino Médio.

As informações coletadas, serão utilizadas exclusivamente para fins de pesquisa e publicados em revistas e congressos científicos, mas sua identidade será preservada, assim como a de seus colegas que participarão da pesquisa, pois serão utilizados pseudônimos, desta forma a sua identidade pessoal será mantida em sigilo. O material coletado ficará disponível para sua consulta e de seus responsáveis se o desejarem. A participação não é obrigatória, e quem se recusar a participar não sofrerá nenhum tipo de prejuízo, assim como, caso você aceite participar, terá plena liberdade para retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, também sem prejuízo algum.

Não haverá nenhum tipo de despesa bem como também não haverá remuneração aos participantes desta pesquisa e caso haja qualquer despesa adicional ou eventuais danos decorrentes da pesquisa ela será de responsabilidade total do pesquisador. Caso você se sentir lesado (a) em algum momento, poderá buscar indenização nos termos da lei, conforme artigos 9º e 19º da Resolução 510/16 do CNS.

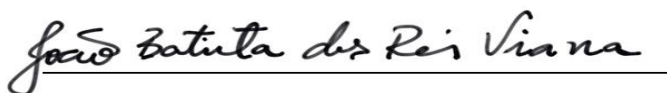


Toda e qualquer dúvida poderá ser solucionada diretamente por meio dos contatos dos pesquisadores ou pessoalmente com: Prof. **João Batista dos Reis Viana** (e-mail: joao.viana2@gmail.com / Celular: 69 99310-5417), Prof. Dr. **José Tarcísio Grunennvaldt** (e-mail: jotagrun@hotmail.com / Celular: 69 9998-5931). Ou ainda, as dúvidas referentes as questões éticas poderão ser tiradas com o:

Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Área de Saúde da Universidade Federal de Mato Grosso, **CEP/Saúde/UFMT**, Faculdade de Medicina. Bloco CCBS I. 1º andar, Endereço: Av. Fernando Corrêa da Costa, 2367. Boa Esperança. 78060-900. Cuiabá- MT. Telefone (65) 3615 - 8254. E-mail cepsaude.propeq@ufmt.br. Horário de funcionamento: das 13h30min às 17h30min.

Se você se sentir suficientemente esclarecido (a) sobre esta pesquisa, seus objetivos, eventuais riscos e benefícios, convido-o (a) a assinar este termo, elaborado em duas vias, sendo que uma ficará com você e outra com o pesquisador. Agradecemos desde já sua atenção e colocamo-nos à disposição para eventuais esclarecimentos.

Ji-Paraná/RO, ____ de ____ de 2022.



Pesquisador responsável: **João Batista dos Reis Viana**

Confirmo que li as informações contidas neste Termo de Consentimento, que tive a oportunidade de fazer perguntas e estou satisfeito com as explicações fornecidas, decidindo participar voluntariamente do estudo

Ji-Paraná/RO, ____ de ____ de 2022.

Nome do(a) aluno(a) participante

Assinatura do(a) aluno participante

Nome do Pesquisador

Assinatura do Pesquisador



**CEP SAÚDE
UFMT**

Endereço: Avenida Fernando Corrêa da Costa 2367

Bairro: Boa Esperança **CEP:** 78.060-900

UF: MT **Município:** CUIABA

Telefone: (65)3615-8254

E-mail: cepsaude.propeq@ufmt.br



Apêndice D - QUESTIONÁRIO ESTRUTURADO COM PERGUNTAS ABERTAS (Entrada)

Com o objetivo de coletar dados para a pesquisa intitulada “**As Ginásticas de Conscientização Corporal e as Possibilidades das Orientações da BNCC nas Aulas de Educação Física no Ensino Médio**”, apresentamos abaixo um Questionários Estruturados com Perguntas Abertas contendo 9 questões para alunos do 2º ano do Ensino Médio.

Perguntas:

1. Você considera a Educação Física importante para sua vida cotidiana? Justifique a sua resposta.
2. Você considera que a Educação Física contribui para sua formação educacional e para o seu aprendizado? Justifique sua resposta.
3. Para você, o que é Ginástica?
4. Você considera que a Ginástica deve ser desenvolvida na escola? Justifique a sua resposta.
5. Em quais lugares, além da escola, você considera que a prática da Ginástica pode ser realizada? Justifique a sua resposta.
6. Você pratica algum tipo de Ginástica no seu dia a dia? Em caso afirmativo, diga qual e comente sobre ele?
7. O que você entende por Ginástica de Conscientização Corporal?
8. Você pratica ou já praticou algum tipo de Ginástica de Conscientização Corporal (Método Feldenkrais, Ioga, Meditação, Tai Chi Chuan, Automassagem, Respiração, Eutonia, Antiginástica, Ginástica Animal, Bioenergética, entre outras)? Em caso afirmativo, qual ou quais? Comente sobre a sua prática.
9. Você acha que a Ginástica de Conscientização Corporal pode contribuir com o aprendizado das outras disciplinas curriculares e conseqüentemente para o seu aprendizado? Justifique sua resposta.

Apêndice E - QUESTIONÁRIO ESTRUTURADO COM PERGUNTAS ABERTAS (Saída)

Com o objetivo de coletar dados para a pesquisa intitulada “**As Ginásticas de Conscientização Corporal e as Possibilidades das Orientações da BNCC nas Aulas de Educação Física no Ensino Médio**”, apresentamos abaixo um **Questionários Estruturados com Perguntas Abertas** contendo 6 questões para alunos do 2º ano do Ensino Médio.

Perguntas:

1. Como você vê a Educação Física na Base Nacional Comum Curricular – BNCC?
2. Qual o seu entendimento a respeito da expressão Cultura Corporal de Movimento?
3. Para você, o que é Ginástica e qual o conceito que você consegue formular para o termo Ginástica de Conscientização Corporal?
4. Você consegue ver uma função social da Educação Física relacionada com a Educação e o seu aprendizado como um todo? Justifique sua resposta.
5. Você consegue perceber ou identificar alguma ou algumas das práticas de Ginástica de Conscientização Corporal estudada durante as aulas que considere fazer sentindo para a sua vida no dia a dia? Justifique a sua resposta.
6. De acordo com as suas experiências durante as aulas de Educação Física quando foi trabalhado a Ginástica de Conscientização Corporal, como você percebe ou identifica as contribuições dessa prática para o seu processo de aprendizagem?
7. Qual ou quais dos métodos da Ginástica de Conscientização Corporal vivenciados durante a pesquisa que considera mais apropriado para você e para as pessoas de um modo geral? Justifique a sua resposta.
8. Em que medida você considera que o conhecimento adquirido sobre o corpo durante as aulas de Ginástica de Conscientização Corporal pode a sua aprendizagem?
9. Você acha que a Ginástica de Conscientização Corporal pode contribuir com o aprendizado das outras disciplinas curriculares? Justifique sua resposta.
10. Em quais lugares, além da escola, você considera que a prática da Ginástica de Conscientização Corporal pode ser realizada?
11. Após participar dessa pesquisa, você se considera capaz para reproduzir e ampliar alguma ou algumas das práticas de Ginástica de Conscientização Corporal que foram desenvolvidas durante as aulas no seu ambiente familiar e comunitário? Justifique a sua resposta.

Apêndice F - PLANO DE AÇÃO

O Plano de Ação teve o seguinte delineamento:

DESENVOLVIMENTO: Promoção da Tematização e Experimentação práticas corporais ligadas as Ginásticas de Conscientização Corporal

UNIDADE TEMÁTICA: Ginástica

OBJETO DE CONHECIMENTO: Ginástica de Conscientização Corporal.

CONTEÚDOS: Aula Introdutória, Bioenergética, Método Feldenkrais, Meditação, Antiginástica, Ginástica Holística, Massagem e Automassagem, Ioga, Eutonia e Tai Chi Chuan.

COMPETÊNCIAS GERAIS DA BNCC COM MAIS ÊNFASE DURANTE O ESTUDO:

- **1 – Conhecimento:** Valorizar e utilizar os conhecimentos historicamente construídos sobre o mundo físico, social, cultural e digital para entender e explicar a realidade, continuar aprendendo e colaborar para a construção de uma sociedade justa, democrática e inclusiva;
- **4 – Comunicação:** Utilizar diferentes linguagens – verbal (oral ou visual-motora, como Libras, e escrita), corporal, visual, sonora e digital –, bem como conhecimentos das linguagens artística, matemática e científica, para se expressar e partilhar informações, experiências, ideias e sentimentos em diferentes contextos e produzir sentidos que levem ao entendimento mútuo.
- **7 - Argumentação:** Argumentar com base em fatos, dados e informações confiáveis, para formular, negociar e defender ideias, pontos de vista e decisões comuns que respeitem e promovam os direitos humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável em âmbito local, regional e global, com posicionamento ético em relação ao cuidado de si mesmo, dos outros e do planeta.
- **8 - Autoconhecimento e Autocuidado:** Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas.
- **10 - Responsabilidade e Cidadania:** Agir pessoal e coletivamente com autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, tomando

decisões com base em princípios éticos, democráticos, inclusivos, sustentáveis e solidários.

Competência Específica da Área de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio:

Competência 5 - Compreender os processos de produção e negociação de sentidos nas práticas corporais, reconhecendo-as e vivenciando-as como formas de expressão de valores e identidades, em uma perspectiva democrática e de respeito à diversidade.

Habilidades Específicas da Educação Física - Ensino Médio:

- **Habilidade (EM13LGG501)** - Selecionar e utilizar movimentos corporais de forma consciente e intencional para interagir socialmente em práticas corporais, de modo a estabelecer relações construtivas, empáticas, éticas e de respeito às diferenças.
- **Habilidade (EM13LGG503)** - Vivenciar práticas corporais e significá-las em seu projeto de vida, como forma de autoconhecimento, autocuidado com o corpo e com a saúde, socialização e entretenimento.

ESTRATÉGIAS METODOLÓGICAS: Estímulo da reflexão crítica dos alunos através da Tematização e Experimentação dos conteúdos das práticas corporais relacionadas as Ginásticas de Conscientização Corporal, favorecendo o desenvolvimento da autonomia por meio de aulas que contribuam para a aquisição de habilidades e competências que possam possibilitar melhoras no processo de aprendizagem.; Uso da contextualização e problematização como estratégias relevantes no intuito de promover, por meio de discussões e reflexões o entendimento das dimensões do conhecimento em sua totalidade.

AValiação: De acordo com a Competência Específica de número 5 da área de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio, estabelecida pela BNCC (BRASIL, 2018, p. 495), utilizando a Roda de Conversa, os diálogos, reflexões e

manifestações dos alunos, além dos instrumentos usados na coleta de dados (Questionários e Diário de Campo).

OBJETIVOS:

Geral - Descrever o modo como o professor-pesquisador promove a tematização e experimentação das Ginásticas de Conscientização Corporal no currículo de Educação Física do Ensino Médio a partir de sua leitura da BNCC.

Objetivos Específicos:

- Fornecer subsídios para elaboração de uma proposta de desenvolvimento biopedagógico que atenda a Competência Específica 5 da área de Linguagens e Suas Tecnologias e as Habilidades (EM13LGG501) e (EM13LGG503), previstas na BNCC para o Ensino Médio através das Ginásticas de Conscientização Corporal.
- Identificar as características e objetivos dessas Ginásticas e como elas podem contribuir para o processo de ensino e aprendizagem dos alunos do Ensino Médio.
- Possibilitar a atuação ativa e reflexiva dos alunos na compreensão da consciência corporal de modo que experimentem e recriem com autonomia as diversas práticas corporais relacionadas com essas modalidades.

Apêndice G - PLANO DE AULA

PLANO DE AULA			
IDENTIFICAÇÃO			
Professor: João Viana			
Instituição: Instituto Estadual de Educação Marechal Rondon			
Componente Curricular: Educação Física		Etapa: Ensino Médio	
Série/Ano: 2º Ano	Turma: A	Duração: 45 min.	Ano: 2022
Espaço: Quadra de Esportes.			Data: 07/07
Unidade Temática: GINÁSTICAS			
Objeto do Conhecimento: Ginásticas de Conscientização Corporal.			
Objeto Específico: BIOENERGÉTICA			
Habilidades: (EM13LGG501) e (EM13LGG503).			
Competências: - Competências Gerais da BNCC: 1 - Conhecimento; 8- Autoconhecimento e Autocuidado. - Competência de Linguagens e suas Tecnologias: 5; - Competências Específicas da Educação Física: 08 e 10.			
Conteúdo: Exercícios de Bioenergética.			
Conteúdo Específico: Exercícios de Bioenergética em posições em pé, sentado, de cócoras e deitado, conforme propostos por Lower (1985).			
Dimensões do Conhecimento: Experimentação, Reflexão sobre a ação, Construção de valores.			
Objetivos de Aprendizagem da Aula: - Discutir a origem e o conceito da Bioenergética. - Vivenciar alguns movimentos da Bioenergética entendendo a sua importância na contribuição para a melhoria dos cuidados próprios. - Despertar a consciência corporal promovendo o autoconhecimento através da respiração, concentração e movimentos pouco usuais. - Perceber e respeitar seu limite e o limite dos colegas no momento da prática.			
DESENVOLVIMENTO			
Contextualização: Primeira parte da aula: conversa inicial, com encaminhamentos gerais e apresentação do tema do Objeto de Conhecimento que será tematizado nessa aula. Questionamentos e problematização sobre a Bioenergética: Significado do termo, características, possibilidades de prática.			

Experimentação: Parte procedimental com a experimentação dos exercícios propostos para a aula com a realização dos movimentos em posições em pé, sentado, de cócoras e deitado.

Avaliação: Última parte da aula, roda de conversa final com diálogos e reflexões; Entrega do Cartão de Saída para ser devolvido na próxima aula (Três coisas que aprendi com essa aula, Duas coisas que achei interessante, Uma dúvida que ficou).

SEQUÊNCIA DIDÁTICA

Atividades Propostas	Procedimentos Didáticos da Aula
Conversa Inicial; Experimentação; Avaliação.	Descrição: • Primeira parte: Conversa inicial, com encaminhamentos gerais e explanação geral do tema do Objeto de Conhecimento que será tematizado nessa aula; Questionamentos e problematizações sobre a Bioenergética: Significado do termo? Características e diferenças das GCC e dos esportes de competição? Possibilidades de prática em diferentes ambientes? • Segunda Parte: Aquecimento prévio; Desenvolvimento da sequência dos exercícios propostos para a aula com foco na respiração, concentração e posturas básicas, sendo a realização dos movimentos na posição em pé, de cócoras, sentado e deitado e com cada aluno realizando as atividades dentro de suas possibilidades e seus limites. • Terceira Parte: Avaliação - Roda final com as reflexões dos alunos com foco nas habilidades e competências; Entrega do Cartão de Saída.

Recursos: Colchonetes.

Material de Apoio: Notebook, Folha impressa.

Apêndice H - DIÁRIO DE CAMPO

DIÁRIO DE CAMPO		
Local:	Data:	Horário:
Conteúdos / Atividades:		
Descrição da Aula:		
Observações:		
Impressões gerais do pesquisador:		