

ASPECTOS PEDAGÓGICOS E SOCIOCULTURAIS DA EDUCAÇÃO FÍSICA E DO ESPORTE

Cinthia Lopes da Silva
(Organizadora)



ASPECTOS PEDAGÓGICOS E SOCIOCULTURAIS DA EDUCAÇÃO FÍSICA E DO ESPORTE

Cynthia Lopes da Silva
(Organizadora)



Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Editora executiva

Natalia Oliveira

Assistente editorial

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto gráfico

Camila Alves de Cremo

Daphynny Pamplona

Gabriel Motomu Teshima

Luiza Alves Batista

Natália Sandrini de Azevedo

Imagens da capa

iStock

Edição de arte

Luiza Alves Batista

2022 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2022 Os autores

Copyright da edição © 2022 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial**Ciências Biológicas e da Saúde**

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás

Profª Drª Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí

Profª Drª Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão



Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Prof^ª Dr^ª Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina
Prof^ª Dr^ª Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
Prof^ª Dr^ª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Prof^ª Dr^ª Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira
Prof. Dr. Fernando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof^ª Dr^ª Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra
Prof^ª Dr^ª Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia
Prof^ª Dr^ª Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas
Prof^ª Dr^ª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof^ª Dr^ª Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará
Prof^ª Dr^ª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
Prof^ª Dr^ª Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
Prof^ª Dr^ª Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Prof^ª Dr^ª Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
Prof^ª Dr^ª Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí
Prof^ª Dr^ª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof^ª Dr^ª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Prof^ª Dr^ª Welma Emidio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco



Aspectos pedagógicos e socioculturais da educação física e do esporte

Diagramação: Daphynny Pamplona
Correção: Yaidy Paola Martinez
Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga
Revisão: Os autores
Organizadora: Cinthia Lopes da Silva

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

A838 Aspectos pedagógicos e socioculturais da educação física e do esporte / Organizadora Cinthia Lopes da Silva. - Ponta Grossa - PR: Atena, 2022.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-5983-836-3

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.363221001>

1. Educação física. 2. Esporte. I. Silva, Cinthia Lopes da (Organizadora). II. Título.

CDD 613.7

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos - CRB-8/9166

Atena Editora
Ponta Grossa - Paraná - Brasil
Telefone: +55 (42) 3323-5493
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br



DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.



DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, *desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.



APRESENTAÇÃO

A coleção “Aspectos pedagógicos e socioculturais da educação física e do esporte” é uma obra que tem como foco principal a discussão científica por intermédio de trabalhos diversos que compõem seus capítulos. O volume abordará de forma categorizada trabalhos que tratam dos seguintes blocos temáticos: docência no ambiente escolar, Educação Física escolar, inclusão de escolares com deficiência, atividade física no ensino remoto, atividade física na terceira idade, futebol de salão e futsal e estudos de natureza biológica relacionados a um projeto de lutas e ao esporte, respectivamente.

Trata-se de uma obra que traz trabalhos resultados de pesquisa e reflexões de pesquisadores e estudiosos de várias localidades do Brasil. Em todos esses trabalhos a linha condutora foi o aspecto relacionado à pluralidade de discursos e referenciais, predominantemente de cunho pedagógico e sociocultural, mas não deixando de incluir dois estudos provenientes de referencial biológico, utilizando para isso métodos e técnicas específicos. Essa combinação de textos expressa a diversidade tanto de temas como de referenciais presentes na obra.

Temas diversos e interessantes são, deste modo, discutidos aqui com a proposta de fundamentar o conhecimento de acadêmicos, mestres e doutores e todos aqueles que de alguma forma se interessam pelo estudo da educação física e do esporte.

A obra “Aspectos pedagógicos e socioculturais da educação física e do esporte” apresenta produções científicas de professores e acadêmicos que arduamente desenvolveram seus trabalhos que aqui serão apresentados de maneira concisa e didática. Sabemos o quão importante é a divulgação científica, por isso evidenciamos também a estrutura da Atena Editora capaz de oferecer uma plataforma consolidada e confiável para estes pesquisadores exporem e divulguem seus resultados.

Cinthia Lopes da Silva

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1..... 1

PRESENÇA MASCULINA NA DOCÊNCIA DO ENSINO FUNDAMENTAL

Rogério Goulart da Silva

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3632210011>

CAPÍTULO 2..... 12

CONSTRUÇÃO DE BRINQUEDOS NO ENSINO FUNDAMENTAL I

Vinicius Aparecido Galindo

Cinthia Lopes da Silva

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3632210012>

CAPÍTULO 3..... 24

CULTURA, CORPO E LUDICIDADE: O USO DO LETRAMENTO DIGITAL COMO PRÁTICA PEDAGÓGICA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DAS SÉRIES INICIAIS DA EDUCAÇÃO BÁSICA

Flávia Simões Sartori

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3632210013>

CAPÍTULO 4..... 32

ARTIGO DE REVISÃO EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR, SAÚDE-FÍSICA E MENTAL NO ISOLAMENTO SOCIAL

Tatiane Almeida de Luna

<http://lattes.cnpq.br/8231821406326358>

Fernando Morales Vilha Júnior

<http://lattes.cnpq.br/5228941394631212>

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3632210014>

CAPÍTULO 5..... 41

O ESPORTE BEISEBOL NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA PÚBLICA: UMA PRÁTICA PEDAGÓGICA (IM)POSSÍVEL À LUZ DO CURRÍCULO OFICIAL?

Diego Faria de Queiroz

Tamara Franco Althman de Queiroz

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3632210015>

CAPÍTULO 6..... 59

INCLUSÃO DE ESCOLARES COM DEFICIÊNCIA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS CAMPI SOUSA E CAJAZEIRAS DO IFPB

Edson Guilherme Felix de Almeida

Gertrudes Nunes de Melo

Rebeka Martins Florêncio de Sousa

Sarah Rubhania Machado da Costa Morais

Ana Clara Cassimiro Nunes

Samara Celestino dos Santos

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3632210016>

CAPÍTULO 7	71
PROJETO DE ENSINO 'MOVIMENTE-SE': O DESENVOLVIMENTO DE ATIVIDADE FÍSICA NO ENSINO REMOTO	
Neirimar Humberto Kochhan Coradini Paola Teles Maeda	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.3632210017	
CAPÍTULO 8	79
A IMPORTÂNCIA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA TERCEIRA IDADE – PRESIDENTE KENNEDY/ES	
Elias Júnior Nascimento Inácio Sônia Maria da Costa Barreto	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.3632210018	
CAPÍTULO 9	93
FUTEBOL DE SALÃO E FUTSAL: ORIGENS DIFERENTES, OBJETIVOS COMUNS	
Ubiratan Silva Alves Sergio Luiz de Souza Vieira	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.3632210019	
CAPÍTULO 10	106
ÍNDICE DE MASSA CORPORAL DOS PARTICIPANTES DO PROJETO “LUTA QUE TRANSFORMA	
Ramon Carlos Machado Tiago Romeiro da Silva Leandro Raider Dos Santos Diogo Pantaleão Aline Aparecida De Souza Ribeiro	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.36322100110	
CAPÍTULO 11	116
DETERMINAÇÃO DA FADIGA CARDIORRESPIRATÓRIA PELO LIMIAR DO DÉBITO CARDÍACO E DO CONSUMO MÁXIMO DE OXIGÊNIO EM JOGADORES DE FUTEBOL	
Jéssica Aguiar Durante Thiago Teixeira Guimarães Tiago Costa de Figueiredo Silvio Rodrigues Marques Neto	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.36322100111	
SOBRE A ORGANIZADORA	132
ÍNDICE REMISSIVO	133

CAPÍTULO 7

PROJETO DE ENSINO ‘MOVIMENTE-SE’: O DESENVOLVIMENTO DE ATIVIDADE FÍSICA NO ENSINO REMOTO

Data de aceite: 01/01/2022

Data de submissão: 11/11/2021

Neirimar Humberto Kochhan Coradini

IFRO – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Rondônia
Colorado do Oeste - RO
<http://lattes.cnpq.br/5473757410273100>

Paola Teles Maeda

IFRO – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Rondônia
Colorado do Oeste - RO
<http://lattes.cnpq.br/1043640870749610>

RESUMO: O projeto de ensino “Movimente-se” teve por objetivo proporcionar uma forma de se movimentar e realizar a prática de exercícios físicos, na expectativa de manter uma vida saudável mesmo no contexto vivenciado. A metodologia deste estudo está pautada na abordagem qualitativa, de cunho descritivo. O trabalho segue a estrutura “Introdução, A necessidade da prática de atividade física no ensino remoto, Metodologia, Resultados e Discussão, Considerações finais e Referências”. A “palestra de abertura”, a “sequência de exercícios” para os membros superiores e tronco, e a “roda de conversa” foram as etapas descritas neste artigo. As demais atividades do projeto de ensino, como as atividades teóricas do cronograma, serão descritas em outra oportunidade.

PALAVRAS-CHAVE: Ensino remoto. Atividade

física. Projeto de ensino.

‘MOVE YOURSELF’ TEACHING PROJECT: THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL ACTIVITY IN REMOTE EDUCATION

ABSTRACT: The teaching project “Move yourself” aimed to provide a way to move and practice physical exercise, in the expectation of maintaining a healthy life even in the context in which we are experiencing. The methodology of this study is based on a qualitative, descriptive approach. The work will follow the structure “Introduction, The need to practice physical activity in remote education, Method, Results and Discussion, Final considerations and References”. The “opening lecture”, the “exercise sequence” for the upper limbs and trunk, the “talk wheel” were the steps described in this article. The other activities of the teaching project, such as the theoretical activities of the schedule, will be described in another opportunity.

KEYWORDS: Remote teaching. Physical activity. Teaching Project.

1 | INTRODUÇÃO

O ensino remoto tem sido uma alternativa para atender aos acadêmicos de cursos técnicos profissionalizantes, bem como de cursos de graduação e pós-graduação no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Rondônia (IFRO), desde março de 2020. Anteriormente, as “atividades não presenciais” (ANP’s) eram parte integrante do plano de ensino das disciplinas

com até 30% da carga horária. Atualmente, em tempos de pandemia do Covid-19, a carga horária de aulas acontece 100% online, bem como para projetos de ensino, extensão ou pesquisa, salvo algum trabalho que exija atividade presencial, mediante justificativa.

As ANP's são semelhantes ao ensino a distância (EAD) e no IFRO estão pautadas na portaria referente a março de 2020, seguida pela portaria de dezembro de 2020, que versam sobre a suspensão das atividades presenciais no *Campus Colorado do Oeste* do IFRO, local de realização deste trabalho. Portanto, são as diretrizes descritas na Portaria N° 519 REIT - CGAB/IFRO, de 16 de março de 2020 e pela Portaria N° 2083/REIT - CGAB/IFRO, de 30 de dezembro de 2020, que regem o ensino remoto no âmbito do IFRO, conforme a segunda discorre:

Art. 1º Em razão das ações de emergência de saúde pública contra a Covid-19, [...], fica prorrogada, sem data determinada, a suspensão preventiva das atividades presenciais de Ensino, Pesquisa, Extensão e Administrativas no âmbito do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Rondônia — IFRO. (IFRO, 2020b).

O ensino remoto, 100% online, apresentou desafios para a superação não apenas de problemas técnicos, como de aparelhos e equipamentos, de internet, mas também problemas relacionados a suspensão repentina de atividade física, tais como ocasionar a perda de mobilidade física, tônus musculares, alongamento muscular, entre tantas outras dificuldades decorridas da situação de isolamento social. Nesta perspectiva, pensou-se no Projeto de Ensino “Movimente-se” (2021), que, através de atividades em projeto de ensino de forma remota, visou promover o debate e a prática sobre atividade física, além do karatê, junto a comunidade acadêmica do *Campus Colorado do Oeste*.

A metodologia deste estudo está pautada na abordagem qualitativa, de cunho descritivo. O trabalho seguirá a estrutura “Introdução, A necessidade da prática de atividade física no ensino remoto, Metodologia, Resultados e Discussão, Considerações finais e Referências”.

2 | A NECESSIDADE DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO ENSINO REMOTO

A partir da análise da situação de pandemia a qual estamos vivenciando, onde temos por obrigação a permanência em nossas residências, o “isolamento social” (MATTOS et al, 2020, p.1), nos favorece um quadro de sedentarismo devido a longas horas em estudos e ao grande empreendimento frente a um computador, smartphone ou outros meios digitais. Desta forma, o projeto de ensino “Movimente-se” teve por objetivo proporcionar uma forma de se movimentar e realizar a prática de exercícios físicos, na expectativa de manter uma vida saudável mesmo no contexto ao qual estamos vivenciando. Desta forma, as saúdes física e mental necessitam ser orientadas para uma prática, também, em período remoto de atividades laborais. Assim, descreve Skowronski (2021, p. 2):

Considerando toda a situação vivenciada nos últimos tempos, decorrente da

Pandemia da Covid-19, discussões voltadas para a saúde mental, neste caso para a ansiedade, tornaram-se um tema de extrema necessidade de serem abordados. (SKOWRONSKI, 2021, p. 2).

Com a manutenção da saúde física através de atividade física leve em ensino remoto, mantem-se também a saúde mental, auxiliando no alívio das tensões desta modalidade de ensino. Segundo Mattos et. al. (2020, p. 1):

Observa-se a redução da atividade física e do exercício físico, apesar dos seus efeitos positivos na capacidade funcional, redução dos níveis de pressóricos e depressão, melhoria das funções cognitivas, musculares, cardiovasculares e imunológicas, tão necessárias à manutenção/reabilitação da saúde em tempos de pandemia. (MATTOS et. al., 2020, p. 1).

Desta forma, a atividade física, assim como os exercícios físicos, proporciona efeitos positivos na capacidade funcional dos organismos, bem como melhoria nas funções cognitivas, musculares entre outras.

Segundo Mattos et. al. (2020, p. 2), “no ano de 2020 a história ficou marcada pela Covid-19, e, a atividade física e exercício físico preconizado durante a pandemia Covid-19 é relevante a instituições de ensino, de saúde e à população brasileira como um todo”. Demonstra-se que, diante de uma pandemia, a falta da prática corporal é negativa à saúde da população brasileira e mundial.

Ao analisar vários documentos, Mattos et.al. (2020, p. 4) ainda tornam evidente a “preocupação da inatividade física e do efeito de sedentarismo na população, apontando ainda o comprometimento do quadro clínico de pessoas com Covid-19”. Assim, a promoção, o incentivo a prática de atividade física em tempos de atividade remotas se tornam positivos para a comunidade acadêmica.

3 | METODOLOGIA

O trabalho voltado para o desenvolvimento de atividade física em ensino remoto aconteceu através da realização de “projeto de ensino remoto” (Edital 12/2021 IFRO/COL). Realizar atividade teórica ou prática por meio de projetos de ensino permitem ministrar temas além do currículo básico dos componentes curriculares, através de atividades extraclasse. São iniciativas que acrescentam estudo teóricos e práticos às grades curriculares.

O Projeto de Ensino “Movimente-se” baseou-se na abordagem qualitativa, de cunho descritiva. Iniciou-se com uma revisão de literatura sobre atividade física em tempos de pandemia, seguida pela estruturação de meios para se realizar atividades não presenciais.

O atendimento ao público aconteceu inicialmente por meio de palestra de abertura do projeto, partindo para aula síncrona com a prática de atividade física, roda de conversa sobre o tema, através da plataforma Google Meet, além de grupo de estudos por meio do WhatsApp.

A palestra de abertura do projeto “Movimente-se” contou com a apresentação da

equipe executora, da descrição dos objetivos, dos meios e procedimentos para a realização dos atendimentos aos participantes. Tratou-se uma aula breve contextualizando o tema e a metodologia a ser aplicada no trabalho.

Para estabelecer uma rotina de atividades físicas, foi proposta aos participantes uma sequência de exercícios para os membros superiores e tronco, para ser realizada três vezes por semana, de manhã, durante um mês para verificar os acontecimentos no corpo, através dos relatos dos participantes. A sequência de exercícios proposta compreende iniciar aquecendo e alongando o pescoço, ombros, braços, antebraços e tronco. Uma série de exercícios que foi pensada no acadêmico de curso técnico profissionalizante que passa mais de quatro horas diárias sentado estudando, fazendo anotações no caderno, computador e outros meios digitais.

A roda de conversa aconteceu por meio de relatos de experiências e debates entre a equipe executora e os participantes. A partir de suas experiências corporais anteriores ao período de ensino remoto, em relação ao período de suspensão das aulas presenciais, os presentes relataram suas experiências e expectativas diante do cenário ímpar do isolamento social decorrente da pandemia do Covid-19.

As demais atividades do projeto de ensino seguiram em cumprimento das atividades teóricas do cronograma, como a estruturação de artigo, prestação de contas e relatórios.

4 | RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os trabalhos para a realização deste projeto iniciaram com a divulgação da atividade proposta para o público-alvo, a comunidade acadêmica do IFRO *Campus* Colorado do Oeste. Os meios de divulgação foram e-mail para alunos e servidores através da Direção-Geral, mensagens pelo aplicativo “IFRO MOBILE”, além das divulgações do cartaz promocional (Figura 1), elaborado por bolsistas do projeto, nas redes sociais institucional e da equipe executora.

O número de vagas preenchidas para a participação nas aulas e atendimentos síncronos foi abaixo do estimado. Entende-se que a compreensão sobre o sistema de funcionamento de atividades não presenciais foi tardia aos alunos, professores, técnicos administrativos e familiares. A adaptação ao ensino remoto totalmente em ambiente doméstico trouxe novas experiências para dentro das casas de todos. Foi como se a escola e o trabalho tivessem se mudado para dentro dos lares.



Figura 1: Cartaz de divulgação do projeto.

Fonte: Produzido pelo projeto (2021)

Desta forma, um grande esforço de todos os envolvidos foi, e ainda é, a tentativa de fazer render positivamente as atividades remotas. Para alunos ingressantes no primeiro ano do Ensino Médio Integrado, a dificuldade foi maior, pois são alunos oriundos do Ensino Fundamental, que comparativamente apresentam uma quantidade de disciplinas menor, assim como a carga horária de estudos. Então, os alunos ingressantes tiveram que se adaptar a uma rotina maior de estudos, além de se adaptarem aos meios digitais e tecnológico oferecidos pelos institutos federais e a desenvolverem uma auto-organização, pessoal e de estudos, em tempo integral. Para alunos dos segundos anos em diante, o enfrentamento ao isolamento social através do ensino remoto foi mais consciente, pois já possuíam uma experiência sobre os meios digitais e rotinas acadêmicas do *Campus*. Todavia, mesmo para estes alunos não foi menos intensa a carga horária de estudos, além das expectativas e incertezas quanto a volta das aulas presenciais e o fim da pandemia do Covid-19. Desta forma, este cenário ocasionou pouca motivação e assiduidade.

Diante dos desafios para a execução deste trabalho, buscamos estratégias para uma boa introdução às temáticas que foram apresentadas na palestra de rotina de abertura (Figura 2).

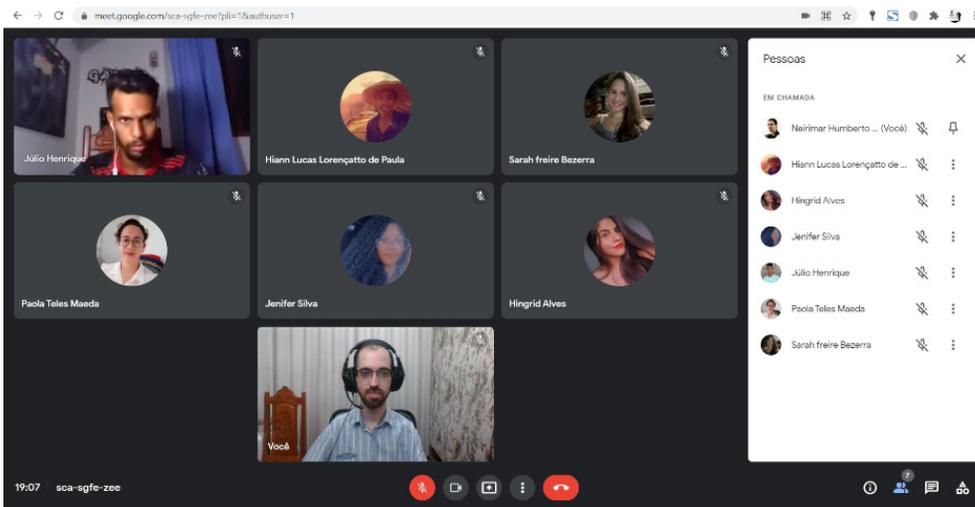


Figura 2: Palestra de abertura.

Fonte: Produzido pelos autores (2021).

A seleção de conteúdo para os informes iniciais foi realizada de acordo com o projeto inicial, seus objetivos, metas e proposta de uma “sequência de exercícios” para realizar em tempos de estudo e trabalho remoto.

Para a primeira “sequência de exercícios” proposta para os participantes pretendeu-se realizar pelas manhãs, durante um mês, três vezes por semana, uma série de exercícios localizados de alongamento e força para os membros superiores. Através de uma aula síncrona com a prática da sequência junto aos participantes, demonstramos cada exercício, suas características e cuidados na execução dos movimentos. Ressaltamos a importância de manter a postura correta ao sentar-se para estudar ou trabalhar durante várias horas na mesma posição, bem como a forma correta para respirar ao longo dos exercícios físicos e ao longo do dia na rotina laboral.

Os exercícios de alongamentos para os membros superiores visam a manutenção dos tónus musculares na região da coluna cervical e ombros, bem como costas, peitoral, abdômen, braços, com atenção especial a região da lombar. Esta prática auxilia no alívio da tensão muscular, relaxando corpo e mente, proporcionando, assim, alívio do estresse.

A diminuição dos tónus musculares, flexibilidade, sensação de ansiedade, cansaço mental e físico pela quantidade elevada de tarefas ou atribuições tecnológicas e uma nova rotina laboral e de estudos em casa, atingiu servidores, acadêmicos, familiares, a vida pessoal de toda a população humana. Desta forma, esperamos contribuir positivamente para a saúde física e mental, na rotina da comunidade acadêmica, na medida em que os participantes se permitam e continuem a enfrentar as adversidades sociais, econômicas, educacionais, entre tantas que a pandemia do Covid-19 apresentou.

5 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento de atividades físicas no ensino remoto apresentou a necessidade de motivar os participantes fortemente com atenção a questões emocionais, afetivas e/ou psicológicas. Nas atividades não presenciais em decorrência da pandemia de Covid-19, a carga horária de estudos aumentou em demasia. Desta forma, ocasionando insegurança, incertezas, além do aumento da ansiedade em todas as pessoas envolvidas no processo.

O ensino remoto com 100% de atividades online exigiu mais atenção, controle emocional e maturidade para uma organização da rotina de estudos e lazer para alunos do ensino médio integrado. Para acadêmicos de graduação, a ansiedade e enfrentamentos ao ensino remoto não foi menos difícil. Mesmo sendo adultos, enfrentar uma longa rotina de estudos, além do trabalho formal, se tornou um desafio inimaginável. Porém, aos poucos, com todos apoiando uns aos outros, finalizaremos o ano letivo com êxito, dentro das condições que foram possíveis no caos pandêmico.

Considerando o isolamento social e o fechamento do comércio, as rendas e economias das famílias de acadêmicos foi prejudicada, havendo a necessidade de que muitos alunos ajudassem nos afazeres domésticos com familiares dependentes, nas propriedades familiares ou mesmo em trabalho informal integral. Assim, a rotina de estudos que deveria ser integral passou a ser realizada no período noturno e finais de semana, trazendo mais dificuldades para as atividades acadêmicas.

Quanto a “sequência de exercícios” propostas para os participantes, devido a impossibilidade de continuar as aulas síncronas, não foi possível aferir, com testes ou relatos, o resultado da aplicação da sequência de exercícios. Pretende-se realizar nova tentativa no próximo ano letivo.

A realização de atividades físicas em tempos de isolamento social é positiva, entretanto, sua prática se mostrou defasada. Espera-se que com o avanço da vacinação contra Covid-19 para a faixa etária adolescente, as aulas presenciais retornem no ano de 2022 no IFRO.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular (BNCC)**. Educação é a Base. Brasília, MEC/CONSED/UNDIME, 2017.

_____. **Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Lei das Diretrizes e Bases da Educação Nacional**. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Diário Oficial da União, seção 1, p. 27933. Brasília, DF, 23 dez. 1996. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/19394.htm. Acesso em: 10 out. 2021.

IFRO, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Rondônia. **Portaria Nº 519/REIT-CGAB/IFRO, de 16 de março de 2020**. Dispõe sobre a suspensão preventiva das atividades pedagógicas e administrativas presenciais, no âmbito do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia de Rondônia. Porto Velho: IFRO, 2020a. Disponível em: https://portal.ifro.edu.br/images/covid19/Normativas/SEI_IFRO_-_0871771_-_Portaria_519.pdf. Acesso em: 05 out 2021.

_____. **Portaria Nº 2083/REIT-CGAB/IFRO, de 30 de dezembro de 2020**. Dispõe sobre a suspensão preventiva das atividades presenciais de Ensino, Pesquisa, Extensão e Administrativas no âmbito do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Rondônia - IFRO. Porto Velho: IFRO, 2020b. Disponível em: https://portal.ifro.edu.br/images/covid19/Normativas/SEI_IFRO_-_1134121_-_Portaria.pdf. Acesso em: 05 out. 2021.

MATTOS S. M.; PEREIRA D. S.; MOREIRA T. M. M.; CESTARI V. R. F.; GONZALEZ R. H. Recomendações de atividade física e exercício físico durante a pandemia Covid-19: revisão de escopo sobre publicações no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde** [Internet]. 31 dez 2020 [citado 11 out de 2021]; 25:1-12. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14449>. Acesso em: 10 out. 2021.

UNESCO. **Carta Internacional da Educação Física, da Atividade Física e do Esporte**. Unidade de Publicações da Representação da UNESCO no Brasil: Brasília, 2018. Disponível em: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409_por. Acesso em: 10 out. 2021.

SKOWRONSKI, M. Práticas corporais para além das quadras: educação física escolar ao alcance de todos no ensino remoto. *In*: 10º Simpósio Internacional de Educação e Comunicação, mar/2021. **Anais [...]**. Disponível em: <https://eventos.set.edu.br/simeduc/article/view/14873/6401>. Acesso em: 10 out. 2021.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Adolescentes 32, 35, 106, 109, 112, 113, 115

Atividade física 3, 5, 32, 35, 36, 37, 38, 43, 44, 55, 56, 71, 72, 73, 78, 80, 81, 84, 85, 87, 88, 89, 90, 91, 108, 109, 113, 116, 119

C

Consumo de oxigênio 116, 117, 118, 125, 128

Covid-19 32, 33, 39, 40, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78

Crianças 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 17, 18, 21, 22, 32, 34, 37, 38, 106, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115

Cultura 4, 4, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 34, 36, 39, 43, 45, 54, 69, 103, 132

Cultura corporal 24, 26, 27, 28, 29, 30, 36, 43, 45, 54

Currículo 4, 3, 11, 41, 43, 44, 45, 47, 52, 53, 54, 57, 58, 73, 95, 108

D

Débito cardíaco 5, 116, 118, 121, 128

Deficientes 59

Docentes 1, 5, 10, 25, 29, 30, 43, 59, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68

E

Educação 2, 3, 4, 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 46, 48, 53, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 78, 91, 95, 96, 103, 104, 106, 107, 108, 110, 113, 115, 116, 132

Educação física 2, 3, 4, 1, 8, 12, 13, 14, 15, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 35, 36, 37, 38, 40, 41, 42, 43, 46, 48, 55, 56, 57, 58, 59, 61, 62, 63, 65, 67, 68, 69, 70, 78, 91, 95, 96, 103, 104, 106, 107, 108, 115, 116, 132

Educação física escolar 3, 4, 12, 13, 21, 22, 27, 29, 30, 32, 36, 41, 42, 55, 56, 57, 58, 78, 132

Ensino remoto 3, 5, 32, 33, 36, 40, 71, 72, 73, 74, 75, 77, 78

Escola 4, 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 16, 18, 19, 21, 22, 26, 32, 34, 41, 44, 45, 46, 47, 49, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 62, 63, 65, 68, 69, 74, 110, 113, 114, 115, 132

Esporte 2, 3, 4, 27, 30, 36, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 51, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 78, 93, 94, 95, 96, 97, 103, 104, 108, 109, 112, 115, 117, 132

Estudantes 33, 34, 35, 52, 56, 58, 59, 60, 61, 63, 64, 66, 67

F

FIFA 93, 94, 96, 98, 99, 100, 101, 102, 103

FIFUSA 93, 94, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103

Futebol de salão 3, 5, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 103, 104, 105

Futsal 3, 5, 45, 46, 47, 49, 56, 93, 94, 95, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105

G

Gênero 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 111

I

Idoso 79, 80, 81, 82, 83, 85, 86, 88, 89, 90, 91, 92

Inclusão 3, 4, 54, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 68, 69, 70, 81, 108, 111

Índice de massa corporal 5, 106, 108, 109, 111, 112, 115, 119

J

Jogos e brincadeiras 10, 12, 21, 22

Judô 106, 107, 108, 109, 114, 115

L

Lazer 12, 13, 14, 15, 16, 19, 20, 22, 23, 37, 48, 58, 63, 77, 80, 88, 89, 94, 102, 103, 109, 113, 132

Letramento digital 4, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30

Limiar ventilatório 116, 117

Ludicidade 4, 24, 25, 27, 28, 29, 30

P

Pedagogia 1, 6, 23, 30, 69, 115

Práticas pedagógicas 24, 26, 30, 34, 42, 43, 44, 46, 61

Projeto de ensino 5, 71, 72, 73, 74

Q

Qualidade de vida 36, 37, 38, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 86, 88, 89, 90, 91, 104, 106, 108, 109, 110, 113

S

Saúde 4, 32, 33, 35, 36, 37, 38, 39, 42, 43, 55, 56, 62, 63, 72, 73, 76, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 87, 89, 90, 91, 92, 108, 109, 112, 114, 115, 129, 130

ASPECTOS PEDAGÓGICOS E SOCIOCULTURAIS DA EDUCAÇÃO FÍSICA E DO ESPORTE

www.atenaeditora.com.br 

contato@atenaeditora.com.br 

@atenaeditora 

www.facebook.com/atenaeditora.com.br 



 **Atena**
Editora

Ano 2022

ASPECTOS PEDAGÓGICOS E SOCIOCULTURAIS DA EDUCAÇÃO FÍSICA E DO ESPORTE

www.atenaeditora.com.br 

contato@atenaeditora.com.br 

@atenaeditora 

www.facebook.com/atenaeditora.com.br 



 **Atena**
Editora

Ano 2022