



Universidade de Brasília

FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

MESTRADO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA EM REDE NACIONAL

BRUNO TORRES RODRIGUES

**AS PRÁTICAS CORPORAIS ALTERNATIVAS NO ENSINO MÉDIO:
a Educação Física sob uma perspectiva de educação integral.**

**BRASÍLIA - DF
2023**

BRUNO TORRES RODRIGUES

**AS PRÁTICAS CORPORAIS ALTERNATIVAS NO ENSINO MÉDIO:
a Educação Física sob uma perspectiva de educação integral.**

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – ProEF, junto ao Polo da Universidade de Brasília - UnB e ao Núcleo de Educação à Distância da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – NEAD/UNESP, como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Alfredo Feres Neto

**BRASÍLIA - DF
2023**

BRUNO TORRES RODRIGUES

AS PRÁTICAS CORPORAIS ALTERNATIVAS NO ENSINO MÉDIO:

a Educação Física sob uma perspectiva de educação integral.

Dissertação apresentada ao Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (ProEF), junto à Universidade de Brasília (UnB) e ao Núcleo de Educação a Distância da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (NEAD/UNESP), como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Educação Física.

Defendida e aprovada em: _____ de _____ de _____.

Banca examinadora formada pelos professores:

Orientador: Prof. Dr. Alfredo Feres Neto (Presidente)
Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional
(PROEF) - Polo UnB

Prof. Dr. Alexandre Rezende
Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional
(PROEF) - Polo UnB

Prof^a. Dra. Betania Oliveira Barroso
Programa de pós-graduação em formação docente em práticas educativas
UFMA - Imperatriz

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho assim como a minha vida a Deus, cuja misericórdia me alcançou, sua graça imensurável me constrange todos os dias.

AGRADECIMENTOS

Agradecer, palavra hoje que pode ser utilizada para alegrar alguém, se lembrada, ou entristecer alguém que tenha sido esquecido. Por isso esta palavra tem um significado especial na minha vida, e sempre que recorro a ela, o faço com o preciosismo que o termo exige.

O termo agradecer se torna irrisório, no sentido de não conseguir expressar o sentimento que arde dentro de mim quando me refiro ao ser designado por Deus para está ao meu lado em todas as etapas da minha vida, nem que eu juntasse todos os agradecimentos mais eloquentes e comoventes já proferidos em todo o mundo, nenhum deles seria suficiente pra expressar meus sentimentos pela minha amada esposa, Jeanne de Moura Torres.

Sou Grato:

Aos meus queridos filhos, Eden Ryan de Moura Barros, Brunna Vitoria de Moura Torres Rodrigues, Bryann Cesar de Moura Torres Rodrigues, e Brendonn Henrique de Moura Torres Rodrigues, estes incorporam a personificação do amor de Deus para comigo, me impulsionam e me inspiram em assumir um papel terreno, que apesar das minhas limitadas forças, persista em lutar por uma sociedade melhor, mais justa, mais solidária, mais amorosa e mais feliz.

Aos meus pais, Sergio Vitor Rodrigues e Rosenilda Torres Rodrigues, pela paciência na minha formação, por moldar o meu caráter, o apoio inabalável, pelos “nãos” que recebi, pelos valores sólidos e amor que contribuíram com a pessoa que me tornei.

Aos meus irmãos, André Torres Rodrigues e Jessé Torres Rodrigues, que de forma indireta, mas, não menos importante contribuíram para a construção deste trabalho, por todas as vivências e experiências que construímos juntos, sorrindo ou chorando, alegres ou sofrendo, grudadinhos ou brigados, foram momentos enriquecedores que forjaram a minha constituição enquanto ser integral, que se expressam nas entrelinhas desta dissertação, e ao tempo de Deus estaremos todos juntos novamente.

Ao meu orientador, professor Alfredo Feres Neto, pelo coração generoso, pela sabedoria, paciência, apoio incansável e inspiração que foram fundamentais para condução e desenvolvimento da orientação.

Aos meus colegas e professores do mestrado, cuja amizade, colaboração e ensinamentos enriqueceram a minha experiência acadêmica, todas as aulas, os encontros, os trabalhos, os ensaios de defesas, foram momentos incríveis, vocês marcaram a minha vida.

Aos gestores professores e alunos do Centro Educa Mais Lourenço Antônio Galleth, que contribuem para o desenvolvimento de uma Educação Integral em seu sentido ampliado.

Todos estes encontros, só foram possíveis, porque Deus os me oportunizou, Ele tem cuidado, e zelado por cada passo que eu tenha dado, mesmo quando me ocorre deslizes, Ele é fiel, a sua misericórdia é causa de não sermos consumidos.

Que esta dissertação possa servir como um tributo à nossa colega Isabelle Guirelli, que o Senhor por sua onisciência decidiu recolhê-la ao seu tempo, que a sua dissertação não ficou inacabada, ela continua sendo escrita dentro dos nossos corações, que o seu legado se perpetue por infinitas gerações.

Que o amor, apoio e ensinamentos de todas essas pessoas especiais em minha vida contribua para o avanço do conhecimento na área.

EPÍGRAFE

*“No meio da dificuldade encontra-se a
oportunidade”. Albert Einstein*

RESUMO

Quando abordamos o tema Práticas Corporais alternativas - PCAs no ambiente escolar, assumimos a responsabilidade de poder proporcionar à Educação Física uma perspectiva de educação Integral, isto representa a ressignificação do processo de ensino aprendizagem do componente curricular. Tendo em vista tais apontamentos, analisamos por meio deste trabalho a inserção das Práticas Corporais Alternativas nas aulas de Educação Física, e quais as contribuições para uma Educação Integral no sentido amplo. Para tal, realizamos uma pesquisa cujos objetivos foram analisar a inserção das práticas corporais alternativas nas aulas de Educação Física, sob uma perspectiva de Educação integral, como são abordadas as Práticas Corporais Alternativas nos referenciais normativos e teóricos, em especial no Documento Curricular do Território Maranhense do ensino médio, traçando um paralelo com a BNCC, realizamos uma proposta de intervenção pedagógica, por meio das práticas corporais alternativas, no Centro Educa Mais Lourenço Antônio Galletti, Açailândia – MA, e propomos uma unidade didática sobre as práticas corporais alternativas.

Palavras-chave:

Práticas corporais alternativas, educação física escolar, educação integral, ensino médio.

ABSTRACT

When we approach the topic of alternative Body Practices - PCAs in the school environment, we assume the responsibility of being able to provide Physical Education with a perspective of Integral education, this represents the reframing of the teaching-learning process of the curricular component. Taking these notes into account, through this work we analyzed the insertion of Alternative Body Practices in Physical Education classes, and what the contributions are to Integral Education in the broadest sense. To this end, we carried out research whose objectives were to analyze the insertion of alternative body practices in Physical Education classes, from a comprehensive Education perspective, how Alternative Body Practices are approached in normative and theoretical references, especially in the Maranhense Territory Curriculum Document of high school, drawing a parallel with the BNCC, we carried out a proposal for pedagogical intervention, through alternative body practices, at the Centro Educa Mais Lourenço Antônio Galletti, Açailândia – MA, and we proposed a didactic unit on alternative body practices.

Key words:

alternative body practices, school physical education, integral education, high school.

LISTA DE FIGURAS

Figura 01: Localização do Centro Educa Mais Lourenço Antônio Galleti	31
--	----

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 01 – Questão 01 -- 1ª aplicação	42
Gráfico 02 – Questão 02 -- 1ª aplicação	43
Gráfico 03 – Questão 06 -- 1ª aplicação	48
Gráfico 04 – Questão 07 -- 1ª aplicação	50
Gráfico 05 – Questão 01 – 2ª aplicação	75
Gráfico 06 – Questão 02 - 2ª aplicação	77
Gráfico 07 – Questão 06 - 2ª aplicação	82
Gráfico 08 – Questão 07 - 2ª aplicação	85

LISTA DE FOTOGRAFIAS

Fotografia 01: Entrada da escola	33
Fotografia 02: Pátio da escola	33
Fotografia 03: Corredores	34
Fotografia 04: Refeitório	34
Fotografia 05: Quadra de esportes	36
Fotografia 06: Quadra de esportes	36
Fotografia 07: Auditório da escola	37
Fotografia 08: Auditório da escola	38
Fotografia 09: Aplicação do questionário	61
Fotografia 10: Aula 01 – respiração	64
Fotografia 11: Aula 01 – respiração	64
Fotografia 12: Aula 01 – respiração	65
Fotografia 13: Aula 02 – relaxamento	67
Fotografia 14: Aula 02 – relaxamento	68
Fotografia 15: Aula 04 – eutonia	70
Fotografia 16: Aula 05 – yoga	71

Fotografia 17: Aula 05 – yoga	72
Fotografia 18: Aula 05 – yoga	72
Fotografia 19: Aula 05 – yoga	73

LISTA DE TABELAS

Tabela 01: Distribuição das turmas	35
---	----

LISTA DE QUADROS

Quadro 01: Matriz curricular do ensino médio tempo parcial	25
Quadro 02: Organização Curricular - Formação Geral básica	27
Quadro 03: Matriz Curricular do Ensino Médio - 2018	29
Quadro 04: Faixa etária	40
Quadro 05: Questão 01 - 1ª aplicação	41
Quadro 06: Questão 02 - 1ª aplicação	42
Quadro 07: Questão 03 - 1ª aplicação	44
Quadro 08: Questão 04 - 1ª aplicação	45
Quadro 09: Questão 05 - 1ª aplicação	47
Quadro 10: Questão 07 - 1ª aplicação	49
Quadro 11: Questão 08 - 1ª aplicação	51
Quadro 12: Questão 09 - 1ª aplicação	52
Quadro 13: Questão 10 - 1ª aplicação	53
Quadro 14: Questão 11 - 1ª aplicação	54
Quadro 15: Questão 12. a) - 1ª aplicação	55
Quadro 16: Questão 12. b) - 1ª aplicação	56
Quadro 17: Questão 12. c) - 1ª aplicação	57
Quadro 18: Questão 12. d) - 1ª aplicação	58
Quadro 19: distribuição das aulas	61
Quadro 20: Questão 01 - 2ª aplicação	73

Quadro 21: Questão 02 - 2ª aplicação	75
Quadro 22: Questão 03 - 2ª aplicação	76
Quadro 23: Questão 04 - 2ª aplicação	78
Quadro 24: Questão 05 - 2ª aplicação	79
Quadro 25: Questão 07 - 2ª aplicação	82
Quadro 26: Questão 08 - 2ª aplicação	85
Quadro 27: Questão 09 - 2ª aplicação	87
Quadro 28: Questão 10 - 2ª aplicação	88
Quadro 29: Questão 11 - 2ª aplicação	90
Quadro 30: Questão 12. a) - 2ª aplicação	91
Quadro 31: Questão 12. b) - 2ª aplicação	92
Quadro 32: Questão 12. c) - 2ª aplicação	93
Quadro 33: Questão 12. d) - 2ª aplicação	94
Quadro 34: Aula 01 – Introdução às PCAs	111
Quadro 35: Aula 02 – Respiração	111
Quadro 36: Aula 03 - Relaxamento	112
Quadro 37: Aula 04 – Massagem e automassagem	113
Quadro 38: Aula 05 – Eutonia	113
Quadro 39: Aula 06 – Yoga	114

LISTA DE SIGLAS

BNCC - Base Nacional Comum Curricular

CDOF - Centro de Desenvolvimento de Ortopedia e Fisioterapia

CEM – Centro Educa Mais

CEP - Comitê de Ética em Pesquisa

CNE - Conselho Nacional de Educação

DCTM – Documento Curricular do Território Maranhense

EF – Educação Física

LDB – Lei de Diretrizes de Bases

MA - Maranhão

PCAs - Práticas Corporais Alternativas

PCN - Parâmetros Curriculares Nacionais

PROEF - Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional

SIAEP – Sistema Integrado de Administração das Escolas Públicas

UnB - Universidade de Brasília

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
2 OBJETIVOS	7
2.1 Objetivo Geral	7
2.2 Objetivos específicos	7
3 PRODUTO EDUCACIONAL	7
4 MARCO TEÓRICO	8
4.1 Educação integral	9
4.2 Educação Física Escolar Brasileira	11
4.3 Práticas Corporais Alternativas	18
4.4 Os referenciais normativos: Base Nacional Comum Curricular (BNCC) e Documento Curricular do Território Maranhense (DCTM)	21
5 PERCURSO INVESTIGATIVO	29
5.1 Universo da pesquisa	29
5.2 Participantes	38
5.3 Instrumentos	38
5.4 Procedimentos para a coleta de dados	39
5.5 Procedimentos para a análise de dados	39
6. RESULTADOS E DISCUSSÕES	40
6.1 Primeira aplicação do questionário	41
6.2 Intervenção Pedagógica	60
6.3 Segunda aplicação do questionário	73
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS	96
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	103
ANEXO I: UNIDADE DIDÁTICA	111
APÊNDICE A: QUESTIONÁRIO	116
APÊNDICE B: CRONOGRAMA.....	118
APÊNDICE C: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE.....	119
APÊNDICE D: TERMO DE CESSÃO DE USO DE IMAGEM E VOZ PARA FINS CIENTÍFICOS E ACADÊMICOS.....	121
APÊNDICE E: TERMO DE CONCORDÂNCIA DE INSTITUIÇÃO COPARTICIPANTE	123

1 INTRODUÇÃO

Quando abordamos o tema Práticas Corporais alternativas (PCAs) no ambiente escolar, assumimos a responsabilidade de poder proporcionar à Educação Física uma perspectiva de educação Integral, isto representa a ressignificação do processo de ensino aprendizagem do componente curricular. Rabelo (2012) aponta que a educação integral confere ao educando a liberdade de escolha do próprio destino e o desenvolvimento de suas potencialidades. Esta liberdade se refere em escolher caminhos alternativos ao padrão, voltados para uma perspectiva da subjetividade¹.

Para Gallo (2011) educação integral significa proporcionar ao estudante todas as possibilidades de aprendizagem, de maneira que não lhe fique restrito nenhuma forma de conhecimento, e a partir desses encontros ser produtor de seu próprio aprendizado.

A educação integral propõe o desenvolvimento do indivíduo em sua totalidade, pois relaciona entre si todas as dimensões humanas: Física/sensorial, Emocional/afetiva, Mental/cognitiva e Espiritual/sociocultural (Galvão, 2020), em um ideário onde tudo está interligado, se opondo a ideia do humano esquartejado, em que “é impossível conceber a unidade complexa do ser humano pelo pensamento disjuntivo, que concebe nossa humanidade de maneira insular, fora do cosmos que a rodeia, da matéria física e do espírito do qual somos constituídos” (MORIN, 2011, p.43).

Pascal (1976) aponta que:

sendo todas as coisas ajudadas e ajudantes, causadas e causadoras, estando tudo unido por uma ligação natural e insensível, acho impossível conhecer as partes sem conhecer o todo, e impossível conhecer o todo sem conhecer cada uma das partes (apud MORIN, 2011, p.35).

A educação integral deve considerar a natureza multifacetada e complexa do ser humano, pois estamos profundamente conectados ao nosso ambiente, à natureza e à sociedade, em oposição ao pensamento que tende a fragmentar a realidade, tratando o indivíduo de forma isolada impedindo a compreensão das interconexões e interdependências entre estes elementos. Estamos interligados com o universo, sujeitos às leis da natureza, isso significa que não podemos compreender completamente a humanidade sem levar em consideração tanto os aspectos materiais

¹ Para Edgar Morin “a subjetividade não é um indivíduo isolado no mundo, mas uma singularidade atravessada e entrelaçada por todos os indivíduos, pela humanidade, pela cultura, pela natureza, pelo cosmos”.

(Físico/sensorial,) quanto os aspectos espirituais (Emocional/afetiva, Mental/cognitiva e Espiritual/sociocultural).

Em uma perspectiva de educação integral, a Educação Física deve ser tratada como um instrumento que possibilite o desenvolvimento integral do indivíduo, propondo o aperfeiçoamento de todas as faculdades do ser humano e promover o conhecimento *complexus*², tendo em vista o equilíbrio do ser.

[...] a Educação Física é uma área de conhecimento que tem como objeto de estudo o ser humano compreendido através do movimentar-se, ou seja, do ser humano que se movimenta intencionalmente, como forma de manifestação no mundo e diálogo com este. O ser humano necessita ser compreendido como um todo, revelando-se seus diferentes aspectos - cognitivos, sociais, afetivos, motores e culturais (LAVOURA, BOTURA, DARIDO, 2006, p. 203).

No ambiente escolar, a Educação Física possui qualidades específicas, logo, as práticas corporais devem ser um instrumento que enriqueça o repertório, não apenas motor, ou social, mas, que torne acessível ao aluno um ambiente propenso a proliferação do autoconhecimento, da subjetividade, da sensibilidade, da expressividade e da criatividade.

A integralidade na Educação Física, se manifesta a partir da tomada de consciência do próprio corpo em todos os seus aspectos, pois é através deste que o indivíduo expressa sua intencionalidade de existir no mundo, na busca de evoluir e transcender enquanto humano, sem desconsiderar as condições históricas e socioculturais que influenciam na construção desse indivíduo, mas refletir nas suas implicações e agir socialmente (SERGIO, 2003).

A Educação Física além de abordar os benefícios do campo da saúde e do estímulo ao biológico do ser humano, pode-se observar outras qualidades vivenciadas. Fatores como a tolerância, a solidariedade, respeito, caráter, a ética e o moral são valores que podem e devem ser apropriados. Nesse sentido a EF não pode ser tratada de forma que limite o acesso ao desenvolvimento do indivíduo em sua complexidade.

Na perspectiva de integralidade, as Práticas Corporais Alternativas, se apresentam à Educação Física enquanto componente curricular, como instrumento

² Para Edgar Morin “Complexus significa o que foi tecido junto; de fato, há complexidade quando elementos diferentes são inseparáveis, constitutivos do todo (como o econômico, o político, o sociológico, o psicológico, o afetivo, o mitológico) e há um tecido interdependente, interativo e inter-retroativo entre o objeto de conhecimento e seu contexto, as partes e o todo, o todo e as partes, as partes entre si. Por isso a complexidade é a união entre a unidade e a multiplicidade”.

complementar aos métodos e temáticas tradicionalmente utilizados, voltados para as relações competitivas, a estética e a plasticidade, presentes principalmente nos esportes de rendimento ou de performance, de forma que não concorra uma com a outra. Para Impolcetto (2013), atualmente as PCAs são utilizadas como práticas complementares e/ou integrativas, com o objetivo de alcançar o que as práticas tradicionais não proporcionam, como relaxamento, autoconhecimento, sensibilização etc. A partir desse pressuposto, a inserção das Práticas Corporais Alternativas (PCA's)

possibilitam uma abordagem holística, incluindo a ligação do homem com a natureza, com o cosmo, energia e evolução do universo. Esta compreensão pode representar uma perspectiva positiva para a educação física, a partir do momento em que os profissionais não se detiverem apenas em determinados aspectos do humano, e sim em sua totalidade (COLDEBELLA, 2002, p. 34).

Desta forma, as práticas corporais alternativas propõem o desenvolvimento do sujeito em sua totalidade (Física/sensorial, Emocional/afetiva, Mental/cognitiva e Espiritual/sociocultural), transcendendo a aptidão física, e as práticas competitivas,

As atividades alternativas, na medida que recusam a glória e a competição, são silenciosas, não acenam com retornos financeiros, devem atribuir ou construir outros sentidos para suas práticas que estejam reforçando as aspirações, desejos e representações de seus praticantes embora contrários aos derivados das práticas "duras" (Lacerda, 1995, p 13).

Diante disso, compreendemos que a EF em uma abordagem integral, permite o debate em torno de aspectos como: padrões corporais, a disputa exacerbada, a intolerância, e o materialismo, que retratam um recorte de uma sociedade caracterizada pelo consumismo. Nesse sentido, as práticas corporais alternativas apontam um novo olhar para tais questões, redimensionando a compreensão humana, em oposição à competitividade, à insatisfação corporal, e a excessivas exigências (LACERDA, 1995).

Assim, as práticas corporais alternativas propõem a ampliação dos saberes, nessa lógica a Educação Física em uma perspectiva integral desenvolve as aptidões gerais do ser, de forma que o movimento preestabelecido perde espaço e passa a ser munido de intencionalidade, o corpo deixa de ser objeto e se torna sujeito, e o indivíduo se torna capaz de decidir, se posicionar, ser solidário, amoroso e justo.

Tendo em vista tais apontamentos, analisaremos por meio deste trabalho a inserção das Práticas Corporais Alternativas nas aulas de Educação Física, e de que

forma elas podem contribuir para uma Educação de perspectiva Integral. Para tal, propomo-nos uma pesquisa que atenda os objetivos a seguir.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

- Analisar a inserção das Práticas Corporais Alternativas nas aulas de Educação Física, sob uma abordagem que considere as diferentes dimensões que constituem o ser humano: Física/sensorial, Emocional/afetiva, Mental/cognitiva e Espiritual/sociocultural, em uma perspectiva de Educação integral.

2.2 Objetivos específicos

- Analisar como são abordadas as Práticas Corporais Alternativas nos referenciais normativos e teóricos, em especial no Documento Curricular do Território Maranhense do ensino médio, traçando um paralelo com a BNCC.
- Realizar uma proposta de intervenção pedagógica, por meio das Práticas Corporais Alternativas, no Centro Educa Mais Lourenço Antônio Galleth, Açailândia – MA.
- Propor uma unidade didática sobre as práticas corporais alternativas.

3 PRODUTO EDUCACIONAL

Proposta de unidade didática para ensino médio: Práticas corporais alternativas.

4 MARCO TEÓRICO

Pensar nas Práticas Corporais Alternativas - PCAs, como instrumento que favoreça o direcionamento da Educação Física escolar à uma perspectiva da integralidade humana, é trazer à tona uma reflexão sobre a função social da escola no mundo.

Segundo Costa (1991), a escola é considerada uma instituição com o poder de caracterização de uma sociedade, pois é nela que o indivíduo se depara com os caminhos, e decide quais segui-los. Cabe à escola manter, conservar, e modificar os padrões de comportamento aceitos e desejáveis para uma sociedade considerando o contexto atual em que se encontra.

É na escola que o indivíduo se percebe como ser social, onde há política, normas, princípios, e a necessidade de se relacionar com outros indivíduos e com o ambiente. As relações sociais entre alunos e escola é uma espécie de preparação, onde o aluno começa a se situar como cidadão do mundo.

A consciência e o sentimento de pertencermos à Terra e de nossa identidade terrena são vitais atualmente. A progressão e o enraizamento desta consciência de pertencer a nossa pátria terrena é que permitirão o desenvolvimento, por múltiplos canais e em diversas regiões do globo, de um sentimento de religação intersolidariedade, imprescindível para civilizar as relações humanas (MORIN, 2021, p.73).

As relações humanas estão presentes em diversos níveis dentro de uma escola: entre professores e alunos, entre alunos e funcionários, e entre a escola e a comunidade. Neste contexto, a consciência de civilidade humana deve ser intencionalmente cultivada como um valor desejado e trabalhado na escola. Considerar essas interconexões é fundamental para compreender a integralidade humana. A instituição escolar é o espaço onde educadores e educandos vivenciam valores sociais, ética e cidadania na busca de uma sociedade mais justa e consciente de seu potencial transformador.

Compreendemos que o desenvolvimento exclusivo da ética e de valores não solucionam as problemáticas sociais, culturais, nem as consequências das desigualdades, porém acreditamos que as ações educacionais devem ser um caminho para formação mais humana, integral, e em busca da harmonia. A partir do conhecimento sobre si, sobre os outros e sobre o mundo, a Educação Física pode contribuir na superação dos problemas a partir da capacidade de julgar e agir criticamente em sociedade (GALVÃO, 2020, p 38).

A instituição escolar tem o papel de transmitir, socializar, transformar e prover as diversas formas de conhecimento, desenvolver as habilidades cognitivas, motoras, sociais e afetivas, requeridas para a vida em sociedade, ou seja, é na escola que o indivíduo pratica a cidadania, age com respeito, com solidariedade, justiça, não violência, aprende a usar o diálogo nas mais diferentes situações. Para que o discente possa viver em plena harmonia em uma sociedade, esses são valores que devem ser usufruídos na escola. Esse compromisso é reafirmado na educação brasileira pela Base Nacional Comum Curricular - BNCC:

[...] a Educação Básica deve visar à formação e ao desenvolvimento humano global, o que implica compreender a complexidade e a não linearidade desse desenvolvimento, rompendo com visões reducionistas que privilegiam ou a dimensão intelectual (cognitiva) ou a dimensão afetiva. Significa, ainda, assumir uma visão plural, singular e integral da criança, do adolescente, do jovem e do adulto – considerando-os como sujeitos de aprendizagem – e promover uma educação voltada ao seu acolhimento, reconhecimento e desenvolvimento pleno, nas suas singularidades e diversidades (BRASIL, 2018, p. 14).

A partir do momento em que estes compromissos são compreendidos pela Educação Física, ela pode se situar, e finalmente identificar qual parte do corpo (da escola) ela representa, e qual função deve exercer para o bom funcionamento do organismo, de forma que não concorra com os demais membros, mas, que atue em concomitância com os mesmos, para que sejam potencializados os objetivos da instituição escolar.

A Educação Física se torna produto da escola, “a ela pertence por ela se define nela se constitui e se realiza” (Vago.1999. p.21). Logo o componente não é independente, mas se relaciona com a organização escolar, e conseqüente se torna responsável pelas propostas e as práticas sociais que se referem à escola.

Ao explorarmos a Educação Física no ambiente escolar sob uma perspectiva de Educação Integral, destacando seu papel na formação das práticas sociais e na interação com a escola, faz se necessário expandir a discussão sobre a educação integral.

4.1 Educação integral

A educação integral implica em desenvolver uma escola que cumpra sua função social de socializar as novas gerações, proporcionando acesso ao conhecimento histórico, contextualizando-o e contribuindo para a ampliação do capital

simbólico existente. Isso permite o indivíduo compreenda o mundo em que vive, incluindo suas contradições, possibilitando assim sua apropriação e transformação.

Para Gonçalves (2006):

O conceito mais tradicional encontrado para a definição de educação integral é aquele que considera o sujeito em sua condição multidimensional, não apenas na sua dimensão cognitiva, como também na compreensão de um sujeito que é sujeito corpóreo, tem afetos e está inserido num contexto de relações.

Para Mool *et al* (2012) existem dois sentidos para Educação integral: restrito e ampliado. No sentido restrito a educação integral está relacionada à ampliação do tempo de permanência do indivíduo na escola, enquanto no sentido ampliado impera a concepção da formação humana, nos campos cognitivos, estéticos, ético, lúdico, físico, motor, espiritual entre outros. A educação integral:

não se trata apenas de estar na escola em horário integral, mas de ter a possibilidade de desenvolver todas as potencialidades humanas, que envolvem o corpo, a mente, a sociabilidade, a arte, a cultura, a dança, a música, o esporte, o lazer etc. (GADOTTI, 2009).

A educação integral não deve ser confundida com educação de tempo integral, pois é possível realiza-se uma, sem necessariamente exerce-se a outra, são conceitos distintos que, embora possam ser praticadas concomitantemente, não são unívocos.

[...] educação em tempo integral não é sinônimo de educação integral, vez que a primeira é referente a uma situação curricular organizacional, e a outra relaciona-se diretamente com o conceito que se adota sobre educação, podendo ou não ser feita em jornada ampliada, mas de nenhuma forma dependente dela. (ASSIS; MACHADO; GANZELLI, 2018, p. 9).

Nossa pesquisa enfatizará o sentido ampliado de educação integral destacado por Mool (2012), mas, não podemos nos furtar a responsabilidade de realizar alguns apontamentos que indica que os programas de fomento a educação de tempo integral no Brasil, foi pelo menos em parte caracterizada pelo sentido restrito, em que não é difícil observar que nas:

[...] escola e redes de ensino que orientaram esse mais tempo, mais educação para reforçar o treinamento dos estudantes para sair-se bem nas ameaçadoras provinhas, provas e provões, para elevar a média e passar na frente das outras escolas e redes de ensino. Mais lamentável ainda, aproveitar o turno extra para que os docentes não sejam punidos pelos baixos resultados dos seus estudantes, para que, aumentando as médias nas avaliações por resultados, sejam merecedores de bônus (MOOL *et al.*, 2012, p. 34).

Tais apontamentos levantam questões importantes sobre o propósito e a implementação da educação integral. É crucial distinguir-se os conceitos de Educação integral e educação de tempo integral. O aumento do tempo de permanência no espaço escolar é uma das estratégias para consolidação da educação integral, mas não a preponderante. Faz-se necessário que esta integralidade seja construída a partir da riqueza de vivências, que contemplem diferentes saberes, na promoção de diversas circunstâncias e experiências na formação do indivíduo, como verdadeiro cidadão consciente, em vez de se concentrar apenas em melhorar as pontuações dos testes, sem deixar-se alienar.

Apoiando-se na concepção de educação integral de Mool (2012), Gonçalves (2006), e Maurício (2009), considera-se o indivíduo como um todo e não esquartejado, munido de diversas dimensões interdependentes, superando a fragmentação e a hierarquização dos saberes.

Partindo destes pressupostos, propomos que a integralidade seja um princípio norteador da prática pedagógica, que por muitas vezes reproduzem uma visão dicotômica, entre corpo e mente, aula teórica e aula prática, corpo objeto e corpo sujeito, escola e sociedade, onde por exemplo, seja possível na mesma aula vivenciar os fundamentos técnicos do futsal sem inviabilizar o ensino dos fundamentos do tae-chi-Chuan.

Nesse sentido, a educação física pode contribuir de forma significativa para a educação integral, pois enquanto componente curricular é capaz de mobilizar a multidimensionalidade humana: Física/sensorial, Emocional/afetiva, Mental/cognitiva e Espiritual/sociocultural, em busca da transcendência, pautadas por experiências de amor, compaixão, solidariedade, alegria e respeito (Galvão, 2020).

Para compreendermos de que forma a Educação Física pode ser tratada a partir de uma perspectiva de educação integral, faz-se necessário nos debruçarmos sobre o processo de inserção da EF na escola brasileira.

4.2 Educação Física Escolar Brasileira

O início oficial da EF no contexto escolar brasileiro, se deu em 1851, quando o deputado Couto Ferraz (que mais tarde daria nome à reforma) apresentou a reforma do ensino primário e secundário que instituiu a obrigatoriedade das aulas de ginástica no município da Corte (BETTI, 2020).

As aulas eram, portanto, uma extensão da prática das atividades físicas realizadas pelos soldados. Os exercícios, na sua maioria eram pautados nos métodos ginásticos estrangeiros, em que cada um preconizava determinados exercícios e dava ênfase a eles de acordo com uma sistematização específica. (FINCK, 2011).

Nessa primeira fase da EF brasileira, sua preocupação maior enfatizava o saneamento público, e tinha como importante papel a formação de uma sociedade sadia, no intuito da prevenção de doenças.

Nesse período, a Educação Física escolar era entendida como atividade exclusivamente prática, fato este que contribuiu para não diferenciá-la da instrução física militar. Certamente, também não houve uma ação teórico-prática de crítica ao quadro apontado, no sentido de desenvolver um corpo de conhecimento científico que pudesse imprimir uma identidade pedagógica à Educação Física no currículo escolar (SOARES et al., 1992, p.53).

A partir da década de 1930, a EF anteriormente tratada sob uma ótica higienista, agora inspirada no modelo da “pedagogia tecnicista”, propôs uma educação “vinculada à produção de mão de obra fisicamente capacitada e adestrada, a EF estava voltada à educação do corpo, com finalidade de desenvolver corpos fortes, saudáveis e disciplinados” (CASTELLANI, 2010).

Ao fim a segunda guerra Mundial, inicia-se um novo período da EF brasileira, o fenômeno esportivo leva a reformulação do modelo de componente curricular, as aulas “passaram a ser voltadas para modalidades esportivas e o treinamento físico, seguindo um padrão mundial de formação de atletas para evidenciar as grandezas nacionais” (VASQUINHO e RIBEIRO, 2021, p.81).

[...] o Método Desportivo Generalizado que nasceu e sobreviveu entre 1950 e 1960, foi o único a fugir um pouco aos parâmetros da competitividade e da busca da vitória, mas sufocou-se diante do Método Esportivo a partir de 1970, quando então o modelo formal do Esporte de alto rendimento é assumido em sua plenitude, sem qualquer diferenciação, como também sem uma reflexão pedagógica mais profunda, passando então a ser adotado como sinônimo de Educação Física (FINCK, 1995).

Em 1971, a Lei substituta nº 6.251, dava sentido legal ao contexto histórico em que se situava a Educação Física brasileira:

Art. 5º O Poder Executivo definirá a Política Nacional de Educação Física e Desportos, com os seguintes objetivos básicos:

- I - Aprimoramento da aptidão física da população;
- II - Elevação do nível dos desportos em todas as áreas;
- III - Implantação e intensificação da prática dos desportos de massa;
- IV - Elevação do nível técnico-desportivo das representações nacionais;

V - Difusão dos desportos como forma de utilização do tempo de lazer (BRASIL,1976).

Naquele mesmo ano, a EF recebeu mais uma regulamentação por meio do Decreto nº 69.450, de 1º de novembro de 1971, impôs que a “educação física, desportiva e recreativa” deveria integrar como atividade escolar regular no currículo de todos os graus de ensino, que passou a ser concebida como “atividade que por seus meios, processos e técnicas, desenvolve e aprimora forças físicas, morais, cívicas, psíquicas e sociais do educando” (BRASIL, 1985, apud BETTI, 2020, p. 126).

O termo atividade empregado no texto legal, remete à ideia de que a Educação Física estava relacionada a um fazer prático que não precisava de uma reflexão teórica, pois a área não se configurava como um campo de conhecimento dotado de um saber próprio, apenas uma experiência limitada em si mesma (ALBUQUERQUE e DEL-MASSO, 2020, p. 16).

A partir das críticas ao método esportivo, emergem os movimentos renovadores, na década de 1980, este período ficou caracterizado por questionamentos aos objetivos educacionais estabelecidos nos períodos anteriores. Transformações importantes nos referenciais teóricos, provocaram uma mudança radical no discurso da Educação Física, o que mais tarde desencadearia numa crise de identidade da área (BETTI, 2020).

O modelo de Educação Física voltado para o esporte passou a ser fortemente criticado, pois envolvia práticas de aprendizagem dos movimentos de forma repetitiva e sem contextualização, exclusão dos menos aptos e competição. Estabeleceu-se na Educação Física uma crise político-ideológica, que refletia as mudanças pelas quais o Brasil passava, além de outra de ordem epistemológica, pois era necessário um viés científico na discussão sobre a Educação Física (VASQUINHO e RIBEIRO, 2021, p. 83).

Diante das discussões que objetivaram legitimar a Educação Física como componente curricular, superando o caráter de atividade técnico-desportiva, resultaram no surgimento várias abordagens com objetivos e conteúdos semelhantes e divergentes, a partir de pressupostos biológicos, psicológicos, sociológicos e filosóficos da área. Entre essas abordagens podemos citar abordagens: Saúde Renovada, Fenomenológica, Sistêmica, Crítico-Superadora, Crítico-Emancipatória, Cultural (BADARÓ, 2023).

Dentre as abordagens pedagógicas existentes na Educação Física escolar pode-se observar que existem diferentes tendências, princípios e intenções que muitas vezes priorizam uma das dimensões (física, cognitiva ou social) em detrimento da outra, levando assim a fragmentação do ensino e do/a estudante (Galvão, 2020).

Observa-se que a Educação Física possui múltiplas faces, e diversas abordagens, por meio desta multiplicidade complexa mais a frente discorreremos sobre algumas destas que propõe uma aproximação com discurso da educação integral.

A partir destas discussões, que resultaram nas inúmeras abordagens da Educação Física, inicia-se uma abertura para a Educação Física Integral, seria impossível imagina-se a inserção de Práticas Corporais não tradicionais como as PCAs nas aulas de EF, sem que ocorressem as reflexões deste período.

Na década de 90, as reflexões teóricas começam a receber aspectos legais, culminando na promulgação da LEI Nº 9.394, de dezembro de 1996 - LDB, estabelece no Art. 26

§ 3º A educação física, integrada à proposta pedagógica da escola, é componente curricular da educação básica, ajustando-se às faixas etárias e às condições da população escolar, sendo facultativa aos cursos noturnos (BRASIL, 1996).

Em 1997, é lançado os Parâmetros Curriculares Nacionais - PCN, que incumbiu a Educação Física a responsabilidade de garantir aos alunos o acesso à cultura corporal de movimento, “de exercê-las e oferecer instrumentos para que sejam capazes de apreciá-las criticamente” (BRASIL, 1997).

[...] os Parâmetros Curriculares Nacionais adotou a distinção entre organismo — um sistema estritamente fisiológico — e corpo — que se relaciona dentro de um contexto sociocultural — e aborda os conteúdos da Educação Física como expressão de produções culturais, como conhecimentos historicamente acumulados e socialmente transmitidos. Portanto, a presente proposta entende a Educação Física como uma cultura corporal (BRASIL, 1997).

Nas décadas seguintes observamos alterações na legislação, que por um lado defendiam a importância da Educação Física, como por exemplo quando foi promulgada a Lei nº 10.328 de dezembro 2001, que determinava a obrigatoriedade do componente curricular (BRASIL, 2001), por outro lado se contrapunham às orientações vigentes do próprio PCN's. Enquanto os PCN's apontavam a necessidade da inclusão não seletiva.

A Educação Física escolar deve dar oportunidades a todos os alunos para que desenvolvam suas potencialidades, de forma democrática e não seletiva, visando seu aprimoramento como seres humanos. Nesse sentido, cabe assinalar que os alunos portadores de deficiências físicas não podem ser privados das aulas de Educação Física (BRASIL, 1997).

A Lei nº 10.793 de 2003 lançou mão da classificação de alunos outrora superada, quando institui a facultatividade aos alunos:

- I - que cumpra jornada de trabalho igual ou superior a seis horas;
- II - maior de trinta anos de idade
- III - que estiver prestando serviço militar inicial ou que, em situação similar, estiver obrigado à prática da educação física;
- IV - amparado pelo Decreto-Lei nº 1.044, de 21 de outubro de 1969;
- V - (VETADO)
- VI - que tenha prole (BRASIL, 2003).

Para Impolcetto e Darido (2020) esta alteração significou um retrocesso para EF, os critérios utilizados para estabelecer a facultatividade foram baseados na concepção de que a EF é uma atividade prática que provoca cansaço físico ao aluno, voltando aos tempos em que os aspectos biológicos recebiam primazia no trato pedagógico.

Tais retrocessos, enfatizam como a EF tem sido tratada, a partir de uma ótica reducionista, que minimiza a importância do componente curricular, ao passo em que os alunos são previamente classificados de acordo com a facultatividade, desta forma rompendo com os princípios da educação integral.

Em 20 de dezembro de 2017 foi homologada a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) do ensino infantil e fundamental, enquanto a versão do ensino médio só foi homologada em 2018, por questões associadas a reforma do ensino médio e as mudanças na LDB presentes na Medida Provisória (MP) nº 746/2016 e concretizada por meio da Lei nº 13415/2017, que propunha uma transformação no currículo desta etapa, além de fazer referência à educação em tempo integral (GRANDO et al., 2019).

Essa estrutura adota a flexibilidade como princípio de organização curricular, o que permite a construção de currículos e propostas pedagógicas que atendam mais adequadamente às especificidades locais e à multiplicidade de interesses dos estudantes, estimulando o exercício do protagonismo juvenil e fortalecendo o desenvolvimento de seus projetos de vida (BRASIL, 2018, p. 468).

Grando et al (2019), aponta que essa flexibilização nos distancia da educação integral uma vez que a formação estará mais direcionada aos projetos de vida e as escolhas juvenis e não a formação geral e básica. Tais propostas se apresentam mais preocupadas com demandas capitalistas do mercado de trabalho, do que o desenvolvimento global do indivíduo, que implica em compreender a complexidade e a não linearidade do ser humano, em oposição à visão reducionista do ser.

Essas mudanças no ensino médio se agravam ainda mais quando tratamos da Educação Física, a partir da Lei nº 13415/2017, o componente curricular não é mais obrigatório sua oferta nas três séries do ensino médio. A EF fica à mercê da organização das redes de ensino, julgarem se ofertarão nos três anos do EM, ou em qual série(s) será ofertada, desta forma, nos distanciando ainda mais de uma educação universal.

A BNCC estrutura a organização dos componentes curriculares por área do conhecimento, a Educação Física está inserida

Na área de Linguagens e suas Tecnologias, 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).

A Educação Física compõe a área de Linguagens e suas tecnologias com outros três componentes curriculares: Língua Portuguesa (LP), Língua Inglesa (LI) e Arte, Neira e Souza Junior (2016, p.196-197) afirmam que:

Entender a Educação Física enquanto componente da área de Linguagens significa promover atividades didáticas que auxiliem os estudantes a ler e produzir as manifestações culturais corporais, concebidas como textos e contextos constituídos pela linguagem corporal. A cultura corporal de movimento é o próprio conteúdo das aulas, pois se trata do conhecimento específico que qualificará a leitura que as crianças, jovens e adultos fazem das práticas corporais disponíveis na sociedade, bem como a sua reconstrução crítica na escola.

Além das críticas de alguns autores sobre a inserção da EF na área das Linguagens, no Ensino Médio observamos o protagonismo da Língua Portuguesa e a coadjuvância dos demais componentes, em especial a EF, isto se expressa por vários fatores, que vão desde a obrigatoriedade da LP nas três séries da etapa, até a discreta e vaga competência relacionada à EF:

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 (BRASIL, 2018).

O ponto em questão, é como podemos pensar numa EF sob uma perspectiva de educação integral, se o próprio componente curricular não tem garantias legais da sua oferta de forma total nas três séries do ensino médio? Outro apontamento

importante são as lacunas deixadas onde não há eixos temáticos, falta de uniformidade na organização e progressão dos conhecimentos, e as competências e habilidades são vagas, lançando a responsabilidade às redes de ensino e o próprio docente sistematizar o processo de ensino de aprendizagem.

A sensação de que a EF estivesse sempre a disposição de atender aos interesses dos detentores do poder, nos acompanhou até a contemporaneidade. Em uma breve exposição, logo percebemos a difícil missão na qual a Educação Física está inserida, necessitamos frequentemente lutar contra as correntes que insistem em desvalorizá-la, corrompê-la e ou até mesmo extingui-la. Ao nosso entendimento estes fatores indicam um retrocesso à EF, principalmente se desejamos tratá-la a partir de uma perspectiva integral.

Apesar dos passos dados atrás, necessitamos ressaltar a importância do componente curricular, a complexidade da EF, suas especificidades, onde ao mesmo tempo em que se relaciona com outras áreas do conhecimento, o poder de intervenção no processo de formação psicomotora, sociocultural e afetiva do indivíduo, são fatores que expressam a necessidade da universalidade da Educação Física como componente curricular em todas as etapas da educação básica. Para tanto é necessário mudar a ostentação apenas do físico que caracteriza o componente curricular, para uma concepção mais abrangente, que contemple as dimensões Física/sensorial, Emocional/afetiva, Mental/cognitiva e Espiritual/sociocultural em cada prática corporal de forma integral.

Morin (2021) aponta que “o conhecimento das informações ou dos dados isolados é insuficiente. É preciso situar as informações e os dados em seu contexto para que adquiram sentido”, logo, assim como Educação Física não deve ser tratada como uma parte isolada do seu contexto, a escola, as práticas corporais não devem ser utilizadas como ferramenta de fragmentação do indivíduo, mas como forma de integralização das interfaces humana. Se nesse contexto a integralidade do indivíduo é objetivo da Educação Física, as Práticas Corporais Alternativas - PCAs nos aproximam desta finalidade, pois as PCAs, propõem a ressignificação das práticas corporais, tornando essencial à Educação Física pois se refere a:

concepção de que é necessário que o indivíduo compreenda que não tem um corpo, mas que é um corpo que sente, movimenta-se percebe, pensa, interage, e que essas percepções são influenciadas pelo estilo de vida e pela cultura (TERRA; DARIDO, 2011, p 203).

As Práticas Corporais Alternativas não buscam apenas aspectos de performance, estéticos ou fisiológicos, mas, se relacionam com o autoconhecimento, e permite vivenciar a sensibilidade do corpo, e traz à tona a existência da dimensão Espiritual/sociocultural. Esse entendimento profundo do corpo humano tem implicações significativas na forma como encaramos a educação integral.

4.3 Práticas Corporais Alternativas

As Práticas Corporais Alternativas (PCAs) corroboram com a Educação Física, como uma oportunidade de resgatar a integralidade do indivíduo, reconhecendo as dimensões Física/sensorial, Emocional/afetiva, Mental/cognitiva e Espiritual/sociocultural. “As possibilidades oferecidas pelas PCAs de sentir, tocar, massagear e perceber o corpo, levam à conscientização do movimento, à sensibilidade, ao autoconhecimento, ao bem-estar e ao relaxamento” (COLDEBELLA, 2002). Nesse sentido a Educação Física reconhece a multiplicidade dos saberes a partir de uma visão integradora.

Coldebella (2002) e Cesana (2005), apontam que as PCAs passaram a receber um tratamento especial entre as décadas de 50 e 70, com o avanço da ciência e da tecnologia, parte da sociedade passa questionar o modo de vida capitalista, e o sentido de progresso deixa de ser unanimidade. A partir destes questionamentos, especialmente nos anos 60 surgiram diversos movimentos: da contracultura, o feminista, o movimento negro, o pacifismo, a liberação sexual, as manifestações antiguerra fria e a corrida armamentista/nuclear, o movimento anti-Vietnã e o movimento de maio de 68 (CASCINO, 2000). Estes movimentos alternativos que acabaram por impulsionar as PCAs, questionavam o modo de vida preponderante, ao mesmo tempo que procuravam outros sentidos para a vida, em oposição ao modelo consumista. Cesana (2005), indica que:

É possível que essas práticas sejam oriundas de uma necessidade de respostas, da sociedade ocidental, para preencher o vazio deixado, na vida social, pelo consumo. Na busca de novas fontes de conhecimento, que pudessem preencher esta lacuna presente na sociedade ocidental, buscou-se no orientalismo uma parte dessa resposta e na opção pelo diferente, pelo não comum, não convencional e não tradicional uma possibilidade de substituição do status vigente, ou das sociedades de costumes tradicionais.

As lacunas deixadas pelo modelo de progresso ocidental, forjam a tentativa por estes movimentos de preenchê-las a partir da redescoberta do pensamento oriental,

de forma que “pensar, e agir fora dos padrões da modernidade ocidental foram denominados de alternativos” (CODEBELLA, 2002).

O termo alternativo, que ganhou vida própria nos últimos 30 ou 40 anos, se refere à procura pelas maneiras de agir, sentir e pensar fora dos padrões da modernidade ocidental. Expressa um conjunto de valores e práticas que visa a solucionar os custos materiais e imateriais, culturais e naturais gerados pela modernidade. O seu sentido, portanto, sobretudo o das práticas corporais, se esclarece frente à tradição ocidental moderna (DE ALBUQUERQUE, 1999).

Estes valores e práticas, oriundos das tradições orientais, como a ioga, a meditação, o tai-chi-chuan, entre outras, apresentam elementos terapêuticos, filosóficos, religiosos e místicos, que se entrelaçam, gerando diversas combinações, provocando um sincretismo denominado por De Albuquerque (1999) de cultura corporal alternativa.

As diferentes fusões que aconteceram com esses saberes e práticas, geraram novas concepções relacionadas ao alternativo. Os anos 80 evidenciaram essas novas concepções, que buscam legitimidade através dos conhecimentos científicos ocidentais, elas perdem o caráter contestatório característica do movimento contracultural. Isso gerou uma onda de sincretismos e espalhou-se rapidamente, com diversas designações: métodos curativos, cuidados corporais, terapias, práticas, técnicas, ou ainda, complexo alternativo, neo-esotéricos, nova era ou práticas corporais alternativas (CODEBELLA, 2002).

A partir destes apontamentos podemos sugerir que as PCAs apresentam uma multiplicidade de saberes, tradicionais e não convencionais, terapêuticos, naturais, e espirituais que afloram as dimensões humanas, e proporcionam à Educação Física um caráter de educação integral.

Lacerda (1995) afirma que as PCAs são uma contraproposta às atividades corporais normalmente praticadas, mais rápidas, violentas e competitivas elas se apresentam como uma crítica ao modelo competitivo esportivo, propondo atividades substitutivas aos padrões de exigências exacerbadas ao alto desempenho. A pressão constante dentro das instituições esportivas, por melhores resultados, provoca aos atletas danos a si mesmo pela sobrecarga de treinos, competições, e a autocobrança, levam aos atletas aos mais altos níveis de stress físico e mental, provocando uma série de distúrbios que perpassam os aspectos biológicos e sociais.

Houreau, diz que “é o domínio da eleição daquilo a se pode chamar trabalho consciente sobre si. A sua característica essencial valoriza a eliminação do esforço substituindo-o por um trabalho baseado na sensação e no relaxamento” (apud LACERDA, 1993).

Ferreira (2000, p. 58), afirma que as PCAs:

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.

Coldebella (2002), aponta que “as PCAs são 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”.

De Albuquerque (1999), caracteriza as PCAs como um conjunto de saberes e práticas, materiais e imateriais, culturais e naturais, gerados pelo sincretismo da cultura corporal alternativa. Elas incluem atividades como ioga, meditação, tai-chi-chuan, medicina indiana, japonesa e chinesa, acupuntura, dietética vegetariana e macrobiótica.

Impoceltto et al (2013), entende que as PCAs atualmente não são uma contraposição as práticas consideradas tradicionais, recebem o status de complementar e/ou integrativa. “Muitas vezes elas são praticadas para alcançar um objetivo que as práticas tradicionais não proporcionam, como relaxamento, autoconhecimento, sensibilização etc.”.

Cesana (2005), nota que as (tentativas) definições, sobre as PCAs são imprecisas, mesmo assim, convergem nos objetivos de buscar um novo paradigma para as relações humanas. Percebe-se que a religiosidade, a espiritualidade e o misticismo estão entrelaçados pelo sincretismo que “consegue recriar uma imagem de homem ligada à sua essência, sua corporeidade, o que num primeiro momento, demonstra um caráter de indissolubilidade do ser humano”.

Compreendemos que as PCAs devem proporcionar ao indivíduo uma melhor compreensão sobre si, ser capaz de estar em contato consigo mesmo, com os outros, com a natureza, e com o cosmo. Desta forma as PCAs não devem posicionar-se em oposição as práticas consideradas “tradicionais”, mas como uma alternativa, integrativa e/ou complementar à estas. Pois se partimos do pressuposto que as PCAs corroboram com a indissolubilidade do indivíduo, de forma alguma ele deve se colocar de forma hegemônica, ou exterminadora dos demais saberes e práticas, mesmo que seus objetivos sejam distintos.

As PCAs trilham um caminho diferente do tradicional. Referimo-nos ao esporte, ao jogo, à dança, à ginástica. As PCAs envolvem uma busca pela subjetividade, a não competição, a possibilidade do autoconhecimento, a sensibilização, o alongamento, a expressividade, a criatividade. Podemos agregar as possibilidades da redução do esforço físico, e também oposto ao formal (COLDEBELLA, 2002).

As PCAs nas aulas de Educação Física proporcionam não só o enriquecimento do repertório das práticas corporais, mas transforma o panorama do componente curricular, superando a ideia, do ensino do gesto motor correto priorizando somente os habilidosos, ao mesmo tempo em que nos apresentam a possibilidade de desenvolver trabalhos que enfatizem a sensibilidade, bem-estar e criatividade, atuando na ressignificação do mesmo, como ser integral (COLDEBELLA, 2002).

Ao inserir as PCAs nas aulas de Educação Física podemos:

- Oportunizar visão integradora do ser humano aos estudantes;
- Vivenciar diferentes manifestações culturais do movimento;
- Estimular o florescimento de habilidades e competências como a atenção, a curiosidade, a autoestima, a cooperação, a autonomia, e a criticidade;
- Promover o bem-estar físico, mental e emocional;
- Propiciar a reflexão, meditação, relaxamento, contemplação e a espiritualidade;
- Favorecer o equilíbrio entre o corpo e a mente, a harmonia entre o indivíduo a sociedade e a natureza;
- Combater o estresse, a ansiedade, a depressão, a obesidade entre outros problemas de saúde.

Compreendendo os conceitos, a importância, e os benefícios das PCAs, se faz necessário nos debruçarmos e analisarmos os documentos normativos e curriculares, que norteiam e orientam a inserção das PCAs nas aulas de Educação Física.

4.4 Os referenciais normativos: Base Nacional Comum Curricular (BNCC) e Documento Curricular do Território Maranhense (DCTM)

As PCAs proporcionam à Educação Física enquanto componente curricular a apropriação do ser imaterial em contraponto a ostentação do físico, estimulando o desenvolvimento pleno do indivíduo em todas suas interfaces, respeitando suas especificidades e diversidade de saberes. Esta pluralidade ofertada pelas PCAs, são estabelecidas pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC) como aprendizagem essenciais, em que os estudantes desenvolvam habilidades e competências que lhe

permitam articular as diversas formas de conhecimento às dimensões Emocional/afetiva, Mental/cognitiva e Espiritual/sociocultural, agindo de forma pessoal e coletiva com autonomia, responsabilidade, flexibilidade, e resiliência, vivenciando situações que lhes sejam significativamente relevantes para sua formação integral (BRASIL, 2018).

Na BNCC para o Ensino Médio, a abordagem integrada da cultura corporal de movimento na área de Linguagens e suas Tecnologias aprofunda e amplia o trabalho realizado no Ensino Fundamental, criando oportunidades para que os estudantes compreendam as inter-relações entre as representações e os saberes vinculados às práticas corporais, em diálogo constante com o patrimônio cultural e as diferentes esferas/campos de atividade humana (BRASIL, 2018, p. 475).

Como foi tratado anteriormente, evidenciamos os retrocessos quanto à BNCC do ensino médio, pois deixa várias lacunas, e não há organização e uniformidade para progressão das competências e habilidades para aprofundar e ampliar o trabalho realizado no Ensino Fundamental. Enquanto na etapa anterior ao ensino médio, as PCAs podem ser associadas a ginástica de conscientização corporal:

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 [...]. Essas práticas podem ser denominadas de diferentes formas, como: alternativas, introjetivas, introspectivas, suaves. Alguns exemplos são a biodança, a bioenergética, a eutonia, a antiginástica, o método feldenkrais, a ioga, o tai chi chuan, a ginástica chinesa, entre outros (BRASIL, 2018, p. 218).

No Ensino Médio, ocorre a supressão de qualquer termo que se associe a temática, em um esforço de encontrar algum apontamento que nos direcione às PCAs, nos debruçamos sobre as habilidades que se relacionam à Educação Física nessa etapa da educação básica:

(EM13LGG501) Selecionar e utilizar movimentos corporais de forma consciente e intencional para interagir socialmente em práticas da cultura corporal, de modo a estabelecer relações construtivas, éticas e de respeito às diferenças. (EM13LGG502) Analisar criticamente preconceitos, estereótipos e relações de poder subjacentes às práticas e discursos verbais e imagéticos na apreciação e produção das práticas da cultura corporal de movimento. (EM13LGG503) Praticar, significar e valorizar a cultura corporal de movimento como forma de autoconhecimento, autocuidado e construção de laços sociais em seus projetos de vida (BRASIL, 2018, p. 487).

Observamos que a BNCC apesar de realizar acenos à educação integral, quando se trata sobre as PCAs, essas aprendizagens não apresentam esse mesmo direcionamento de forma diretiva e clara. Neira (2018), aponta que “nem todas as dimensões de conhecimento foram consideradas na formulação das habilidades”. Isso não significa que as PCAs não devem ser abordadas, muito menos que haja algum impedimento do ponto de vista curricular para inserção das PCAs. No entanto, se algumas das competências da educação básica que se pretende alcançar, expostas no documento que norteia a educação no território nacional, é:

Valorizar a diversidade de saberes e vivências culturais e apropriar-se de conhecimentos e experiências que lhe possibilitem entender as relações próprias do mundo do trabalho e fazer escolhas alinhadas ao exercício da cidadania e ao seu projeto de vida, com liberdade, autonomia, consciência crítica e responsabilidade. [...] 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 (BRASIL, 2018).

Logo, as orientações teóricas metodológicas não podem ser vagas, o que ao mesmo tempo pode-se compreender como uma forma de proporcionar autonomia das redes de ensino e não limitar a organização do processo de ensino aprendizagem no ensino médio, essas lacunas podem provocar o distanciamento entre o objetivo de proporcionar uma educação integral e a prática no chão da escola.

A BNCC e os currículos se identificam na comunhão de princípios e valores, [...] reconhecem que a educação tem um compromisso com a formação e o desenvolvimento humano global, em suas dimensões intelectual, física, afetiva, social, ética, moral e simbólica. Além disso, BNCC e currículos têm papéis complementares para assegurar as aprendizagens essenciais definidas para cada etapa da Educação Básica, uma vez que tais aprendizagens só se materializam mediante o conjunto de decisões que caracterizam o currículo em ação. São essas decisões que vão adequar as proposições da BNCC à realidade local, considerando a autonomia dos sistemas ou das redes de ensino e das instituições escolares, como também o contexto e as características dos alunos (Brasil, 2018).

De acordo com Silva (2007) o currículo é utilizado como forma de validar os conhecimentos de um determinado grupo, é um espaço de disputas políticas e ideológicas, esta lógica abarca o currículo macro, a estruturação da BNCC e o micro, a estruturação das disciplinas curriculares (apud TELESSIO, 2022). Para Libâneo (2012), às leis e diretrizes da educação são decisões políticas. No entanto, esses entraves não devem comprometer o processo de ensino aprendizagem, cabe aos sistemas ou redes de ensino e escolas, adequar o currículo às leis e orientações, de forma que contribuam para a formação integral do indivíduo.

Art. 26. Os currículos da educação infantil, do ensino fundamental e do ensino médio devem ter base nacional comum, a ser complementada, em cada sistema de ensino e em cada estabelecimento escolar, por uma parte diversificada, exigida pelas características regionais e locais da sociedade, da cultura, da economia e dos educandos (BRASIL,1996).

Conforme o que determina a LDB nº 9394/1996, e a Resolução CNE/CEB nº 3/2018 §4º, cabe a cada unidade escolar, em consonância com o sistema de ensino, estabelecer critérios próprios para que a organização curricular ofertada possibilite o desenvolvimento das respectivas competências e habilidades.

No intuito de atender as prerrogativas legais e adequar o ensino médio as orientações da BNCC, foi publicado em 2022 pela Secretaria de Estado da Educação do Maranhão o Documento curricular do território maranhense: ensino médio, com o objetivo de direcionar as práticas pedagógicas no âmbito escolar maranhense (MARANHÃO, 2022). Esse documento orienta a prática docente, se baliza pelas bases legais, considerando a Lei nº 13.415, de 16 de fevereiro de 2017, que altera a Lei nº 9.394/96, de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, e a Resolução CNE/CEB nº 3, de 21 de novembro de 2018, que atualiza as Diretrizes Curriculares Nacionais para o Ensino Médio,

Na perspectiva da educação integral, a prática docente deverá contribuir proporcionando a aprendizagem significativa, favorecendo a articulação dos conteúdos aos contextos reais, por meio da seleção dos conteúdos essenciais à formação humana, promovendo atividades críticas e reflexivas, como situações- problema, estudos de caso, análise de fatos do cotidiano, projetos de pesquisas e atividades que proporcionem o pensamento profundo (MARANHÃO, 2022).

Observamos que o Documento Curricular do Território Maranhense, apresenta apontamentos que nos direcionam à educação integral, quanto a Educação Física o componente é apresentado como uma abordagem integrada da cultura corporal de movimento.

Dessa forma, ressaltamos a importância de tratar temas como o direito ao acesso às práticas corporais pela comunidade, a problematização da relação dessas manifestações com a saúde e o lazer ou a organização autônoma e autoral no envolvimento com a variedade de manifestações da cultura corporal de movimento (MARANHÃO, 2022).

As orientações apresentadas no documento no que se refere à Educação Física, compreendemos que são superficiais, volta-se a necessidade da elaboração de currículos democráticos. Sabemos que no ambiente educacional a produção acelerada, em pequenos grupos, sem o processo de escuta de quem está no chão da

quadra, de quem vai aplicar na maioria das vezes sem espaço adequado, sem material didático, sem apoio pedagógico, o que foi elaborado nas salas frias, há de se esperar que não gere bons frutos.

A Educação Física no ensino Médio no estado do Maranhão atende à RESOLUÇÃO Nº 277/2021 – CEE/MA, que estabelece que a formação geral básica é composta por competências e habilidades previstas na Base Nacional Comum Curricular, e as instituições de ensino têm liberdade para organizar a carga horária dos componentes curriculares ao longo do ensino médio (MARANHÃO, 2021).

Na rede estadual de ensino do estado do Maranhão a Educação Física é ofertada de acordo com a Matriz Curricular da Rede Estadual de Ensino do Estado do Maranhão - 2023.

Quadro 01: Matriz curricular do ensino médio tempo parcial

9. ENSINO MÉDIO - REGULAR - TEMPO PARCIAL – DIURNO

2023								
ESTRUTURA CURRICULAR	ÁREA DE CONHECIMENTO	COMPONENTES CURRICULARES	1ª SÉRIE REM		2ª SÉRIE REM		3ª SÉRIE	
			CHS	CHA	CHS	CHA	CHS	CHA
FORMAÇÃO GERAL BÁSICA	LINGUAGEM	Língua Portuguesa	4	160	4	160	4	160
		Produção Textual	0	0	0	0	1	40
		Educação Física	1	40	1	40	2	80
		Arte	1	40	1	40	2	80
		Língua Estrangeira*	1	40	1	40	2	80
	SUBTOTAL		7	280	7	280	11	440
	MATEMÁTICA	Matemática	4	160	4	160	4	160
	SUBTOTAL		4	160	4	160	4	160
	CIÊNCIAS DA NATUREZA	Biologia	1	40	1	40	3	120
		Química	1	40	1	40	3	120
		Física	1	40	1	40	3	120
	SUBTOTAL		3	120	3	120	9	360
	CIÊNCIAS HUMANAS	História	1	40	1	40	2	80
		Geografia	1	40	1	40	2	80
		Sociologia	1	40	1	40	1	40
		Filosofia	1	40	1	40	1	40
	SUBTOTAL		4	160	4	160	6	240
	TOTAL FORMAÇÃO GERAL BÁSICA		18	720	18	720	30	1200

2023								
ESTRUTURA CURRICULAR	ÁREA DE CONHECIMENTO	COMPONENTES CURRICULARES	1ª SÉRIE REM		2ª SÉRIE REM		3ª SÉRIE	
			CHS	CHA	CHS	CHA	CHS	CHA
PARTE DIVERSIFICADA	FLEXIBILIZAÇÃO CURRICULAR	Cultura Espanhola e Hispano-Americana	1	40	1	40	0	0
		Projeto de Vida	2	80	2	80	0	0
		Eletiva de Base I	2	80	2	80	0	0
		Eletiva de Base II	2	80	0	0	0	0
		Tutoria	1	40	1	40	0	0
		Corresponsabilidade Social e Empreendedorismo	0	0	2	80	0	0
		Pré Itinerários Formativos	2	80	0	0	0	0
		Letramento em Matemática	1	40	0	0	0	0
		Letramento em Língua Portuguesa	1	40	0	0	0	0
		Aprofundamento IF I	0	0	2	80	0	0
		Aprofundamento IF II	0	0	2	80	0	0
		SUBTOTAL		12	480	12	480	0
	CARGA HORÁRIA GERAL		30	1200	30	1200	30	1200

Fonte: Maranhão (2023)

Na rede estadual de ensino do estado do Maranhão, iniciou-se em 2022 a implementação do novo ensino médio, a nova Matriz curricular, reduziu a carga horária semanal da Educação Física a 1(uma) hora semanal, nesse primeiro momento, essa redução acomete apenas o 1º ano, e os demais 2º e 3º ano, permaneceram com 2(duas) horas semanais, no entanto, no ano de 2023 essa redução chegou ao 2º ano do ensino médio, e em 2024 chega ao 3º ano, contemplando todo o ensino médio, a redução da carga horária no componente curricular. Nessa estrutura as aulas foram reduzidas de 20 horas para 10 horas bimestrais, e de 80 horas para 40 horas anuais, essa redução desproporcional, significa a desconfiguração da função do componente curricular na formação integral dos alunos.

Seguindo a série de mudanças proposta pelo novo ensino médio, a organização curricular também foi alterada. Nesse sentido, tentaremos identificar o nosso objeto de estudo, e de que forma está organizado.

Quadro 02: Organização Curricular - Formação Geral básica

EDUCAÇÃO FÍSICA					
SÉRIE	COMPETÊNCIA ESPECÍFICA	HABILIDADES	CAMPO DE ATUAÇÃO	OBJETOS DE CONHECIMENTO	CONTEÚDOS
1ª SÉRIE	Competências 1, 2 e 5	EM13LGG102 EM13LGG103 EM13LGG105 EM13LGG202 EM13LGG203 EM13LGG503 EM13LGG101 EM13LGG104 EM13LGG105	Todos os Campos de Atuação	Noções de Anatomia-Artrologia/Ossos/Músculos; Noções de Fisiologia-Sistemas Circulatorio/Respiratório/Endócrino/Reprodutor; Postura Ideal existe?; Postura Corporal x Mover/Transportar objetos; Planos e Eixos do Corpo Humano; Sistemas de Alavancas; Cinesilogia/Biomecânica Aplicada aos Esportes. - Brincadeiras ao longo da vida; Jogos Simbólicos e o Imaginário infantil.	Conhecimentos sobre o Corpo (Noções de Anatomia; Noções de Fisiologia; Postura Ideal; Cultura Corporal); Brincadeiras; Jogos Simbólicos.
	Competências 1 e 5	EM13LGG101 EM13LGG102 EM13LGG104 EM13LGG105 EM13LGG105	Todos os Campos de Atuação.	Doenças provocadas pelo sedentarismo; Ginastica como fator de Promoção e Proteção da saúde/Qualidade de Vida; Benefícios do treinamento de força; Ginástica Localizada; Treinamento Funcional; Musculação; Mitos x Verdades; Ginastica de condicionamento x Crianças/Adolescente; Ginástica de Condicionamento Físico e Estética; Exercício Físico como meio de alcançar o Corpo "Perfeito". - Modalidades; Locais de Prática; Equipamentos; Le Parcours nos Centros Urbanos; Rapel; Escalada; Slackline.	Ginástica de Condicionamento Físico; Ginástica Natural. Práticas Corporais de Aventura Urbanas e Rurais.
	Competência 1 e 3.	EM13LGG105 EM13LGG301 EM13LGG302	Todos os Campos de Atuação.	Origem, História, Evolução e contextualização dos esportes Coletivos e Individuais mais populares no Brasil; Origem, História, Evolução e contextualização dos Esportes mais populares em outros países; Origem, História, Evolução e contextualização dos Esportes de Inverno; Aspectos Cinesiológicos e Biomecânicos; Esporte Técnico-Combinatório (Skate, Patinação, Surf) Tribos/Estilos/Gírias/Vestimentas; Iniciação Precoce; Mega Eventos Esportivos-Copa do Mundo/Jogos Olímpicos de Verão, Inverno e Jogos Paralímpicos; Jogos Paralímpicos-Inclusão das modalidades Paralímpicas nas aulas de Educação Física; O poder de Inclusão no Esporte; A Inclusão de Pessoas com Deficiência, na Elite Mundial do Esporte; A Tecnologia a favor da Pessoa com Deficiência; Atletas Paralímpicos x Atletas Olímpicos.	Esporte de Precisão; Esporte Técnico combinatório; Esporte de Campo e Taco; Mega Eventos Esportivos.
	Competência 1.	EM13LGG101 EM13LGG104 EM13LGG101 EM13LGG104 EM13LGG105	Todos os Campos de Atuação.	Origem das lutas no Brasil e no mundo; A filosofia das Artes Marciais; Esportes de combate x Violência/Brigas; Esportes de combate x Defesa Pessoal; Esporte de combate x Competição; Lutas Gênero e Diversidade; Lutas e Manifestações Culturais. - Danças Acadêmicas (Origem/história do Balé no Brasil e no Mundo); Danças de Rua e realidade social; Danças de Salão (lazer x competição). A dança, o gênero e a diversidade; Danças e Manifestações culturais; Danças, Preconceito x Arte; Danças, Condicionamento físico e Estético.	Lutas de Distância; Lutas do Maranhão; Lutas do Brasil; Lutas do mundo. Danças Acadêmicas; Danças de Rua; Danças de Salão.
	Competência 1 e 2	EM13LGG101 EM13LGG104 EM13LGG201 EM13LGG204	Todos os Campos de Atuação.	Lutas de Corpo a Corpo no Maranhão/Brasil/mundo; Origem/Histórico/Evolução no Mundo/Brasil/Maranhão; Esportes de Combate x Regras x preservação da integridade física. - Danças Populares/Folclóricas/Tradicionais, Nacionais, de Rua-Origem e relevância Sociocultural; Danças: Práticas/Expressões Corporais; Danças: Identidade/valores Culturais/Grupos Culturais.	Lutas de Corpo a Corpo; Lutas do Maranhão; Lutas do Brasil; Lutas do mundo. - Danças Populares/Folclóricas/Tradicionais; Danças Nacionais; Danças de Rua.

2ª SÉRIE	Competência 5	EM13LGG503	Todos os Campos de Atuação.	Atividade Física x Exercício Físico; Aptidão física x Sedentarismo; Aptidão física relacionada à saúde x Aptidão Física relacionada às habilidades esportivas; Doenças provocadas pelo sedentarismo; Exercício Físico como fator de Promoção e Proteção da saúde/Qualidade de Vida; Aquecimento x alongamento; Frequência cardíaca x zona alvo de treinamento; Benefícios do Treinamento Aeróbico; Benefícios do treinamento de força; Ginástica Localizada; Treinamento Funcional; Musculação; Mitos x Verdades; Exercício Físico x Crianças/Adolescente; Exercício Físico x Envelhecimento; Exercício Físico x Mulher; Exercício Físico x Gravidez; Exercício Físico x Grupos Especiais; Exercício Físico x Pessoas com Deficiência.	Aptidão Física Relacionada à Saúde e Habilidades Esportivas; Exercício e Saúde/Qualidade.
	Competência 1, 2, 3 e 5	EM13LGG101 EM13LGG104 EM13LGG201 EM13LGG204 EM13LGG104 EM13LGG301 EM13LGG302 EM13LGG502	Todos os Campos de Atuação.	Jogos esportivizados e os viés cooperativos x competitivo; Jogos Populares e o legado das gerações passadas; Oficina e confecções de jogos populares. - Origem, História, Evolução e contextualização dos esportes Coletivos e Individuais mais populares no Brasil; Origem, História, Evolução e contextualização dos Esportes mais populares em outros países; Esporte na 3ª Idade; Jogadoras de Futebol/Futsal/Handebol x Masculinização; Preconceito x Mulheres Atletas; Competição Esportiva-Mulheres Trans x mulheres; Homofobia no Esporte; Organização de Festivais, Copas e Torneios; Princípios do Treinamento Esportivo.	Jogos esportivizados; Jogos Populares. - Esporte Invasão; Esporte de Marca; Esporte Rede/Quadra Dividida ou Parede de Rebote; Organização Esportiva; Treinamento Esportivo.
3ª SÉRIE	Competência 1 e 5	EM13LGG101 EM13LGG104 EM13LGG105 EM13LGG105	Todos os Campos de Atuação.	Origem/história das modalidades competitivas; Regras; Ginástica de Demonstração e Interação social; Ginástica de Demonstração e a formação integral do indivíduo. - Modalidades; Locais de Prática; Equipamentos; Corrida de Orientação; Rafting; Práticas Corporais de Aventura x Inclusão de Pessoas com Deficiência; Arborismo.	Ginástica de Competição; Ginástica de Demonstração. Práticas Corporais de Aventura Urbanas e Rurais.
	Competência 1 e 3	EM13LGG102 EM13LGG301 EM13LGG302 EM13LGG304 EM13LGG305	Todos os Campos de Atuação.	Origem, História, Evolução e contextualização dos esportes Coletivos e Individuais mais populares no Brasil; Origem, História, Evolução e contextualização dos Esportes mais populares em outros países; Escolinhas Esportivas; Esporte x Projetos Sociais; Esporte/Lazer, direito de todos?; Esporte/Lazer x Espaços Públicos.	Esporte de Invasão; Esporte de Marca; Esporte de Combate; Jogos Mundiais dos Povos Indígenas; Organização Esportiva; Treinamento Esportivo.
	Competência 1, 2 e 5.	EM13LGG203 EM13LGG202 EM13LGG503 EM13LGG101 EM13LGG104 EM13LGG105	Todos os Campos de Atuação.	Aptidão física relacionada à saúde x Aptidão Física relacionada às habilidades esportivas; Falta de segurança x diminuição de Práticas Corporais em locais públicos (quadras, praças e ruas); Falta de segurança x aumento de Práticas Corporais em locais particulares (Academias, Clubes e Escolinhas esportivas); Homens e Mulheres tem as mesmas oportunidades para realizar Práticas Corporais, seja em locais públicos ou privados?; Existem Práticas Corporais com preconceitos a homens, ou mulheres; Por que, as atletas femininas de modo geral, ganham salários menores, comparados aos atletas masculinos na mesma modalidade?; Preconceito (Racial, Gênero, Social e Religioso) x Esporte. - O exercício físico, como forma de prevenção/tratamento de doenças; A Ginástica como meio de solucionar problemas físicos e posturais; Ginástica Geral x Circo.	Exercício e Habilidades Esportivas; Corpo e Sociedade; Corpo e Diversidade. Ginásticas Fisioterápicas; Ginástica de Conscientização Corporal; Acrobacias Circenses.
	Competência 2, 3 e 7	EM13LGG204 EM13LGG301 EM13LGG701 EM13LGG704 EM13LGG201 EM13LGG204 EM13LGG301	Todos os Campos de Atuação.	Jogos Cooperativos; Jogar com o outro x jogar contra o outro; Jogos Eletrônicos x competição; Jogos eletrônicos e geração de renda; Criação de Jogos eletrônicos. - Origem/Histórico/Evolução no Mundo/Brasil/Maranhão; Lutas x Inclusão de Pessoas com Deficiência; Esportes de Combate x Projetos Sociais.	Jogos Cooperativos; Jogos Eletrônicos. Lutas de Distância; Lutas de Corpo a Corpo; Lutas do Maranhão; Lutas do Brasil; Lutas do mundo.
	Competências 1, 2 e 3	EM13LGG201 EM13LGG204 EM13LGG301 EM13LGG105	Todos os Campos de Atuação.	Dança x Preconceito (Gênero Masculino); Modalidades de Dança x Aceitação/Preconceito Social; Dança x Inclusão de Pessoas com Deficiência; Dança x Projetos Sociais; Danças x Espaços Públicos. - Modalidades; Locais de Prática; Equipamentos; Skate Street; Patins Street; Mountain Bike; Ciclismo BMX.	Danças Internacionais; Danças Populares/folclóricas/Tradicionais; Danças de Rua Práticas Corporais de Aventura Urbanas e Rurais.

Fonte: Maranhão (2022).

Em comparação a matriz curricular anteriormente utilizada, observamos a supressão do eixo temático que abordava de forma direta as PCAs, nas orientações curriculares utilizadas até 2021, as PCAs eram abordadas no 4º período do 3º ano do ensino médio.

Quadro 03: MATRIZ CURRICULAR – ENSINO MÉDIO - 2018

4º	• Experimentar uma ou mais modalidades das ginásticas de conscientização corporal (eutonia, tai chi chuan, bioenergética, feldenkrais, yoga etc.); • Fruir ginásticas de conscientização corporal; • Envolver-se na prática das ginásticas de conscientização corporal, reconhecendo e valorizando as características individuais; • Compreender criticamente as marcas sociais, as transformações históricas e os significados atribuídos às ginásticas de conscientização corporal, estabelecendo relações com o contexto de ocorrência e com os sujeitos envolvidos; • Refletir sobre a relação entre práticas corporais, condições de vida, saúde, bem-estar e possibilidades/impossibilidades no cuidado de si e dos outros.	• Esportes Aquáticos (Natação, Nado Sincronizado, Saltos Ornamentais, Canoagem, Maratona Aquática, Surf, Windsurfe, Esqui Aquático, Kitesurfe e Biribol); ✓ História e origem ✓ Classificação ✓ Características ✓ Regras • Práticas Corporais Alternativas (Yoga, Biodança, Pilates, Tai Chi Chuan, Meditação) ✓ História e origem ✓ Definição ✓ Características.
----	---	---

Fonte: Maranhão (2018)

Apesar do fato de que a nova matriz curricular não apresenta as PCAs de forma explícita como a anterior, podemos relacionar as PCAs com as ginásticas de conscientização corporal, presentes no 2º período do 3º ano, a ginástica de demonstração no 4º período do 2º ano, e se pudermos associar à ginástica natural presente no 2º período do 1º ano com as PCAs, teremos as PCAs contempladas como eixo temático em todas as séries do ensino médio, mesmo que de forma indireta.

5 PERCURSO INVESTIGATIVO

5.1 Universo da pesquisa

A pesquisa foi realizada no Centro de Educa Mais Lourenço Antônio Galletti, que faz parte da Unidade Regional de Educação de Açailândia - URE-A, ambos da jurisdição da Secretaria de Estado da Educação do Maranhão - SEDUC - MA, referente ao ambiente de desenvolvimento das atividades profissionais do professor/pesquisador³, e por isso foi escolhida.

O Centro de Educa Mais Lourenço Antônio Galletti, com INEP 21219516, está localizado à rua Raimundo Pimentel, Bairro: Nova Açailândia, na cidade de Açailândia.

³ O ProEF utiliza essa nomenclatura para se referir ao mestrando.

Foi fundado em 1999 e tem sua portaria de credenciamento com número 328/2002 CEE-MA de 19/12/2002 pelo parecer nº229/2015-CEE e Resolução nº192/2015-CEE. Desde 2018 passou para o regime de Ensino Integral (somente 1º anos, com 5 turmas, aproximadamente 190 alunos) e turmas do Ensino Médio Regular (turno Matutino, 2 turmas de 2º ano e 3 turmas de 3º ano; turno vespertino com 2 turmas de 2º ano e 2 turmas de 3º ano). No ano posterior passou a contar com as turmas de 1º e 2º ano em regime integral e somente no ano de 2020 todas as séries foram contempladas com o ensino integral. A escola já foi ganhadora de dois prêmios de referência em gestão escolar nos anos de 2005 e 2015. Isso porque sua equipe, mesmo tendo três gestores em seu percurso, é comprometida com a pedagogia de projetos e formação cidadã de seus alunos. Essa forma de trabalho, preocupada com a evolução e aprendizagem de seus alunos consagram-se em vitória pelos resultados, tendo em vista que o último IDEB registrado, em 2021 foi de 4,6, acima da média estadual, e o maior índice das escolas da rede estadual do município e da regional de Açailândia. Em 2017 tivemos um índice de inscritos no ENEM de 92% e um resultado muito positivo em alunos que conseguiram entrar nas Universidades Públicas. Por isso, a vontade e percepção de que o caminho para a efetivação do sucesso da Escola da Escolha não será fácil, porém possível, especialmente devido a forma como a equipe, famílias e alunos estão unidos pela busca do sucesso desse desafiante momento. Os índices de aprovação da escola também são bem positivos em 2021 a escola atingiu 97%, sendo esse o foco de todas as ações, a aprendizagem proficiente dos alunos, e com o ensino integral ao trabalhar com projeto de vida, disciplinas eletivas e todas as nuances de preparação para o prosseguimento dos estudos e formação acadêmica, acreditamos que essa Escola da Escolha é sim possível de ser edificada no Centro Educa Mais Lourenço Antonio Galetti.

Figura 01: Localização do Centro Educa Mais Lourenço Antônio Galletti



Fonte: Google maps

A procura por matrículas a cada início de ano letivo é grande, e como a escola investe em ações como esporte, música e reforço escolar as famílias acreditam na seriedade do trabalho da equipe e na possibilidade de desenvolvimento dos alunos para os desafios futuros. A equipe gestora é formada pela gestora geral e dois gestores adjuntos. O Conselho de Classe da escola é realizado com os professores, os gestores, coordenadores, supervisores e alunos líderes de turmas. Após as reuniões são realizadas reuniões com as famílias, para socialização dos resultados e implementação das ações de ajuda no desempenho dos alunos. A presença dos alunos líderes representando suas turmas confirma a linha de gestão da escola, participativa e democrática. O Colegiado Escolar é atuante, tendo representantes de cada segmento da comunidade escolar, são escolhidos por meio de eleição a cada três anos, e a representatividade dentro da escola é muito forte. Reunindo-se a cada situação emergente para discussões com a comunidade escolar a fim de contribuir com as melhores decisões dos trabalhos da escola. Há também o Conselho Fiscal, órgão com representantes da própria comunidade escolar que atua diretamente na socialização e fiscalização da aplicação dos recursos da escola. A linha pedagógica

da escola consiste em valorizar a construção do conhecimento, incentivando e desenvolvendo a pedagogia de projetos. Assim, no PPP da escola a missão deste Centro de Ensino é oferecer e garantir um espaço com condições para a organização e sistematização do conhecimento com desenvolvimento integral do educando, formando-o para a cidadania pelo aprimoramento da pessoa humana, incluindo a formação ética, a autonomia intelectual, o pensamento reflexivo e crítico subsidiado por práticas pedagógicas que respeitam as diferenças e potencialidades particulares. Como pontos fortes a escola mantém ao longo de sua história uma trajetória de luta por melhorias da educação, visto que a pedagogia de projetos é o eixo que sustenta as ações que porventura, são planejadas de forma participativa e democrática. Dentre os principais projetos positivos destacam-se: o esporte, que já conseguiu inúmeras premiações locais, regionais e estaduais; o esporte permite uma harmonia melhor dos jovens com a escola, especialmente aqueles em situação de risco; A música, por meio da formação da banda marcial, a escola percebeu uma melhoria comportamental, diminuindo ocorrências de violência e também um maior zelo com o patrimônio, a banda já ganhou premiações regionais e estaduais; Projetos de leituras e escritas, é um ganho de valor aos alunos e a equipe como um todo, em 2014 na participação da Olimpíada Brasileira de Língua Portuguesa uma aluna do 3º ano de Ensino Médio Vespertino ganhou como melhor produção em artigo de opinião no município; No projeto da Olimpíada Brasileira de Matemática das Escolas Públicas, em 2014 tivemos três medalhistas; Em 2014 desenvolveu-se o projeto Tribunal Regional do Trabalho na Escola, ação grandiosa que mobilizou não apenas a comunidade escolar, como local e legislativa regional, esse projeto contemplou da formação dos professores, principalmente sobre a temática de trabalho escravo, como também de alunos, o juiz da 19ª Região do Trabalho mencionou o projeto da escola como o melhor do Estado e, deixou claro todo o apoio para a continuidade da ação; Com o projeto de Reforço Escolar, com ajuda de professores voluntários de Língua Portuguesa e Matemática conseguimos nos últimos anos de aferição uma melhoria no IDEB da escola.

Essas ações e muito mais fazem parte do cotidiano desta comunidade escolar, o que vislumbra a preocupação com uma rotina de qualidade, de luta em ofertar condições de desenvolvimento educacional e social aos alunos. São realizadas campanhas, até mesmo busca na casa de alunos na tentativa de evitar a evasão, mas é alto o número de alunos que desistem no ano letivo, as causas são inúmeras, porém

o que mais pesa são os problemas relativos a empregos, a falta de conciliação entre a escola e o trabalho e também os problemas familiares.

Fotografia 01: Entrada da escola



Fonte: google maps

Fotografia 02: pátio da escola



Fonte: google maps

Fotografia 03: Corredores



Fonte: google maps

Fotografia 04: Refeitório



Fonte: google maps

Tabela 01: Distribuição das turmas

Série	turmas	Total de alunos
1º ANO - EM	23RMI100	36
	23RMI101	40
	23RMI102	36
	23RMI103	32
2º ANO - EM	23RMI200	20
	23RMI201	19
	23RMI200-ETT ⁴	26
	23RMI200-SEA	28
3º ANO - EM	23RMI300	31
	23RMI301	30
	23RMI302	34

Fonte: Siaep

No ano letivo de 2023 a escola dispõe de quatro turmas de 1º ano, quatro turmas de 2º ano e três turmas de 3º ano, totalizando 332 alunos matriculados, ao analisarmos a distribuição das matrículas observamos que as turmas de 1º ano começam com uma quantidade alta de alunos, no entanto quando se avança para as demais séries notamos uma redução, um dos fatores que geram maior impacto nas matrículas, é que conforme os alunos vão se aproximando da maioridade a necessidade e ou desejo de ingressar ou para o mercado de trabalho faz com que os alunos tenham que mudar para o regime parcial, muitos realizam transferência para outras escolas de outra modalidade de ensino para que no outro turno possam realizar cursos profissionalizantes, desencadeando uma debandada nos anos finais.

Fotografia 05: Quadra de esportes



Fonte: acervo pessoal

Fotografia 06: Quadra de esportes



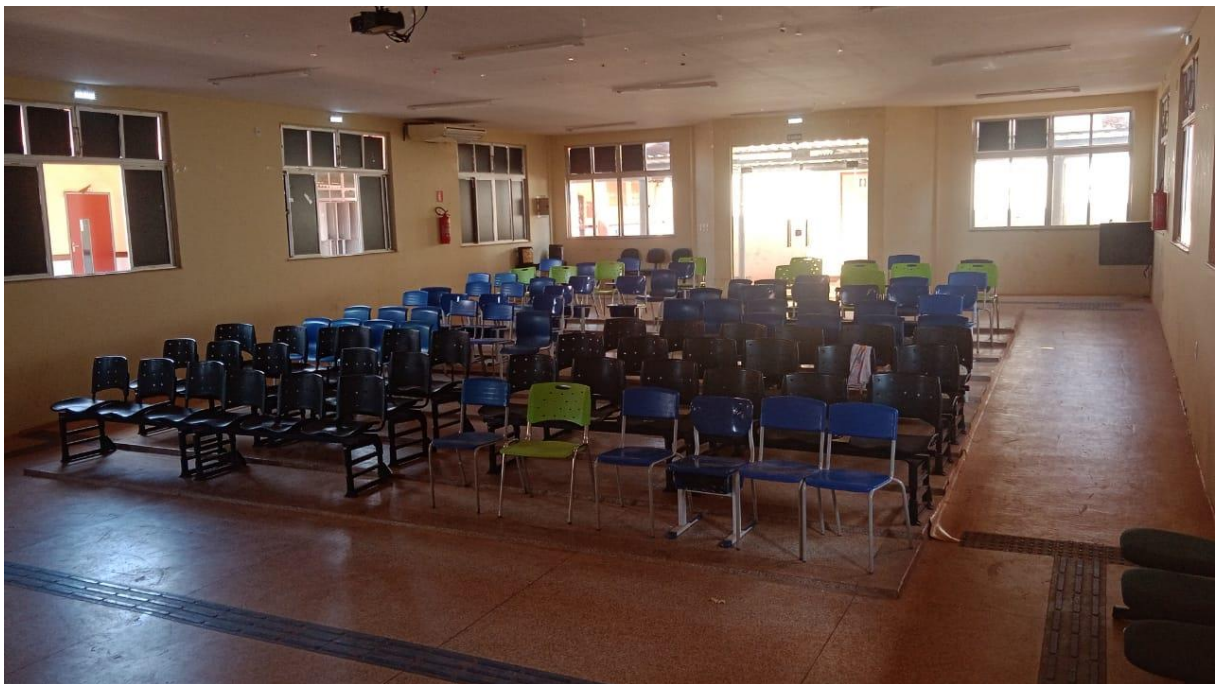
Fonte: Acervo pessoal

Fotografia 07: Auditório da escola



Fonte: Acervo pessoal

Fotografia 08: Auditório da escola



Fonte: Acervo pessoal

Por tudo que foi contemplado nesse registro fica claro que esta comunidade escolar mantém um foco claro e coerente na busca de melhores resultados, por

consequente uma educação de qualidade. Não se pode esquecer as fragilidades, mas a solidez da equipe no trabalho cotidiano em práticas didáticas, pedagógicas e de gestão coerentes permitem a sustentação de que se está no caminho certo, aquele que vislumbra uma escola confiável e uma educação integral.

5.2 Participantes

Os alunos de 3º ano do ensino médio, da turma 23RMI300 do Centro de Educa Mais Lourenço Antônio Galletti.

5.3 Instrumentos

A coleta de dados ocorreu por meio de dois instrumentos: o questionário, e observação, construídos em conjunto pelo pesquisador e o professor orientador. O primeiro instrumento utilizado foi o questionário, que foi aplicado aos alunos da turma 23RMI300 do Centro de Educa Mais Lourenço Antonio Galletti. Para Vieira (2009, p. 14),

O questionário é apresentado aos participantes da pesquisa, chamados respondentes, para que respondam às questões e entreguem o questionário preenchido ao entrevistador, que pode ser ou não o pesquisador principal. As respostas são transformadas em estatísticas.

Após a coleta, os dados foram analisados, afimco de observarmos qual o nível de compreensão sobre a Educação Integral e as PCAs dos discentes do ensino médio.

Assim como o questionário, realizamos a observação com a turma 23RMI300, com o objetivo de buscar detalhes, que não foram aprofundados pelos instrumentos anteriores, por meio de roteiros, fotos e filmagens, Vianna (2007, p.43) aponta que esse tipo de observação atenua a influência do viés do observador”.

pesquisa observacional, para ser considerada como tendo significado científico, deve apoiar-se em fundamentos teóricos consistentes relacionados à natureza dos fatos ou comportamentos a serem observados. Sem a teoria e um corpo de conhecimentos bem estruturados, a pesquisa observacional certamente produzirá elementos esparsos e não conclusivos (VIANNA, 2007, p.11).

Nesse sentido, Marconi e Lakatos (2009, p. 192), define que para “conseguir informações e utiliza os sentidos na obtenção de determinados aspectos da realidade. Não consiste apenas em ver e ouvir, mas também em examinar fatos ou fenômenos que se desejam estudar”.

No último momento aplicamos novamente o questionário, com as mesmas perguntas realizadas no início da pesquisa, que nos auxiliou a compreender se houve mudança de perspectiva dos estudantes a parti da intervenção pedagógica. Analisamos como os estudantes do 3º do Ensino Médio da turma 23RMM300, do Centro de Educa Mais Lourenço Antonio Galletti, Açailândia - MA, se relacionam com as PCAs, e de que forma as PCAs podem contribuir para a inserção de uma Educação Física que atenda aos interesses da Educação Integral.

5.4 Procedimentos para a coleta de dados

Os procedimentos para coleta de dados utilizados nesta pesquisa se relacionam estreitamente com a prática pedagógica, os instrumentos assim como os procedimentos, objetivam causar o menor estranhamento dos alunos, assim como evitar mudanças drásticas na rotina escolar dos participantes.

A primeira fase se iniciou com uma análise da BNCC e da matriz curricular vigente até a publicação do Documento Curricular do Território Maranhense (DCTM), até este ato as PCAs eram explicitamente abordadas no 4º período do 3º ano do ensino médio, por esse motivo a 3ª série foi escolhida. Em seguida aplicamos um questionário junto ao corpo discente da turma 23RMI300 Centro de Educa Mais Lourenço Antonio Galletti, que nos permitiu gerenciar os resultados de forma mais específica da pesquisa, com o intuito de conhecer a realidade dos alunos.

Na fase seguinte, após a análise dos dados coletados anteriormente, realizamos uma proposta de intervenção pedagógica na turma 23RMM301, com o objetivo de proporcionar uma Educação Física integral por meio das Práticas Corporais Alternativas, vale ressaltar que durante a terceira fase da pesquisa ocorreu a observação, para verificarmos se há necessidade de correção no percurso investigativo.

Na última fase da pesquisa, reaplicamos o mesmo questionário aplicado no segundo momento, para aferirmos se houve mudança de opinião e atitude frente às PCAs, como instrumento de inserção da educação integral à Educação Física enquanto componente curricular

5.5 Procedimentos para a análise de dados

O procedimento que utilizado para análise de dados encontrados na pesquisa, segue a perspectiva de Appolinário (2011, p. 8), a análise é compreendida como a

“decomposição de um todo em suas subpartes; estudo acerca de como as partes interagem para formar um todo; interpretação das partes para explicar o todo”.

Nesta fase de tratamento do material levantado, foram analisados os resultados referentes à aplicação dos questionários, que contribuíram para interpretar as experiências pessoais dos alunos, em torno das PCAs, ao mesmo tempo em que serviram de base para o delineamento da pesquisa, que foram confrontados/comparados associando à observação.

6. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A apresentação dos resultados dos questionários realizados em dois momentos, ao início e no final da pesquisa, com o objetivo de compreender quais as concepções de educação integral dos discentes, observar quais as contribuições da Educação Física para a Educação Integral, e investigar as experiências e relações dos discentes com as Práticas Corporais Alternativas, e de que forma estas práticas podem colaborar para integralidade dos discentes.

Participaram da pesquisa os alunos da turma 23RMI300, do Centro de Educação Mais Lourenço Antônio Galletti. Esta turma é composta por 31 alunos frequentes, sendo 16 do sexo masculino e 15 do sexo feminino, os alunos possuem idade entre 17 e 19 anos.

Quadro 04: faixa etária

Idade	quantidade
17	16
18	13
19	2

No primeiro questionário aplicado no dia 24 de maio de 2023, 28 alunos responderam, e 3 estavam ausentes, conforme o APÊNDICE I, questionamos o que significa educação integral na opinião dos discentes, as respostas eram subjetivas.

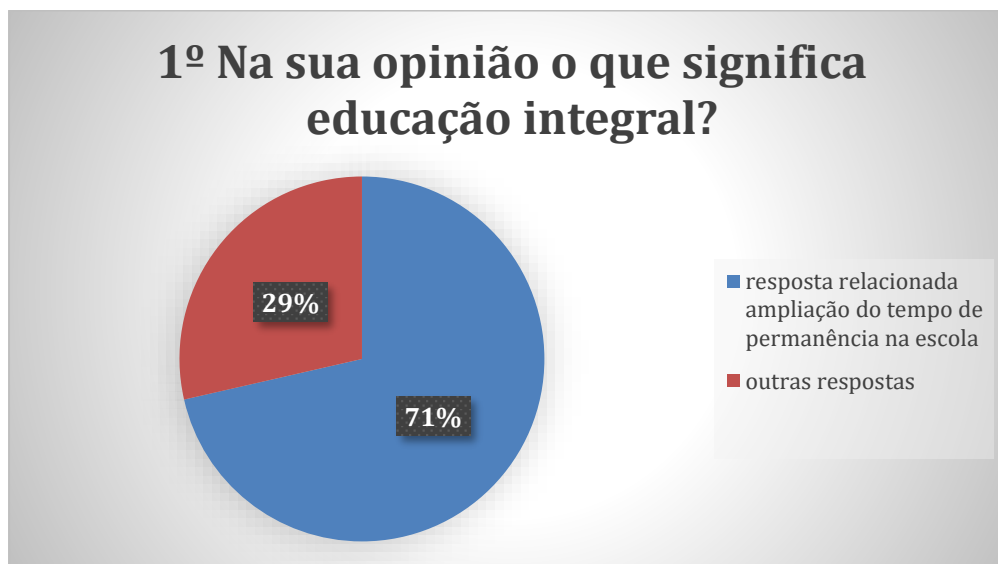
6.1 Primeira aplicação do questionário

Quadro 05 – Questão 01 -- 1ª aplicação

Questão 01 - Na sua opinião o que é Educação Integral?	
Participante	Resposta
P1	Estudar o dia inteiro.
P2	Estudar o dia inteiro.
P3	Educar seu dia a dia, organizar sua vida diariamente, adquirir conhecimento de modo integral.
P4	Educação no dia todo.
P5	É uma educação completa, com várias disciplinas complementares. onde estudamos o dia todo.
P6	É uma aprendizagem que participamos o dia todo.
P7	Educação integral é a formação educacional pelo turno matutino e vespertino.
P8	É uma aprendizagem que praticamos o dia todo tanto na escola como fora.
P9	Da mesma maneira que a escola de ensino integral ou escola seria algo que fosse aplicado o dia todo o tempo todo até certo período pronto.
P10	É você passar umas horas a mais do que as outras escolas.
P11	Educação o dia todo.
P12	Ter 2 turnos de estudos e práticas ao longo do dia letivo
P13	É uma aprendizagem que praticamos o tempo todo não importa o local.
P14	Estudos elaborados manhã e tarde.
P15	Uma educação num período que seja integral.
P16	Educação integral na minha opinião é aquela educação que você está o todo tempo com o contato com os estudos.
P17	Uma educação em tempo integral.
P18	Educação exercida em período integral durante o dia.
P19	Estudar o dia inteiro.
P20	Que não é apenas no período integral de 7 às 17, mas sim o tempo todo, dia e noite.
P21	O que trabalha na arte corporal.
P22	Um ensino mais educado.
P23	Seria uma forma de conhecimento integralmente ensinando e aprendendo.
P24	Ensino onde a educação seja mais elaborada intensa e completa.
P25	Está em constante aprendizagem e desenvolvimento.
P26	Um ensino mais adequado.
P27	Acho interessante que já sai acostumado a trabalhar.
P28	É uma forma de trazer o aluno a conviver e se envolver mais com os estudos.
P29	Faltou

P30	Faltou
P31	Faltou

Gráfico 01 – Questão 01 -- 1ª aplicação



Observamos que 71% das respostas dos alunos compreendiam educação integral a partir do “sentido restrito”, fazendo alguma relação a ampliação do tempo de permanência na escola (MOOL, 2012), e os demais que não fizeram relação com tempo, compreendem a educação integral de maneira imprecisa ou isolada.

Na segunda questão investigamos se na concepção dos alunos a Educação Física pode contribuir para a sua formação integral.

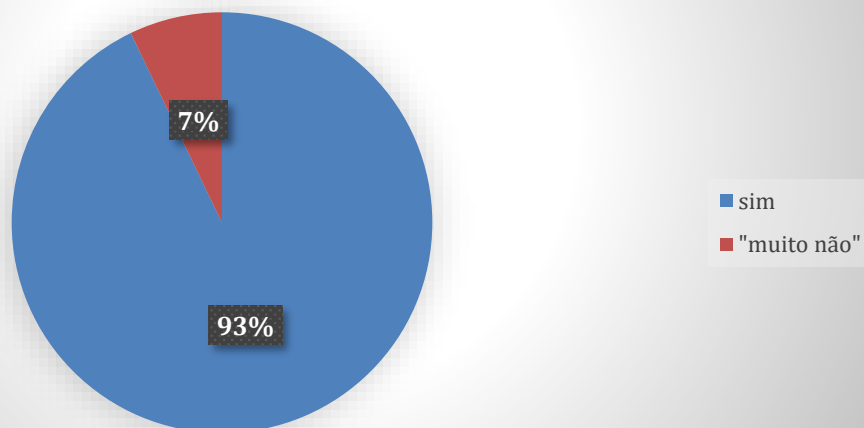
Quadro 06 – Questão 02 -- 1ª aplicação

Questão 02 - Você acredita que a Educação Física pode contribuir para sua formação integral?	
Participante	Resposta
P1	Muito não.
P2	Muito não.
P3	Sim, educar a mim mesmo minha saúde e minha alimentação.
P4	Sim, pois, nos ajuda a se exercitar no dia a dia.
P5	Sim, pois, assim aprendemos quando iniciou os esportes. E para quem gosta é bom praticar esses diferentes esportes.
P6	Sim, pois, faz bem para o condicionamento corporal.
P7	Acredito que sim, pois, é necessário saber um pouco sobre o corpo como exercícios e alimentação.
P8	Sim, pois, ajuda no nosso condicionamento físico como na má postura.

P9	Sim tanto na questão de disciplina e organização quanto na área acadêmica em si.
P10	Eu acho que sim porque pode melhorar seu conhecimento.
P11	Sim.
P12	Sim.
P13	Sim um exemplo é a postura correta que devemos manter o tempo todo.
P14	Sim, pois, dependendo da área escolhida a parte física pode fazer a diferença.
P15	Sim educação física é bom para conhecer melhor o nosso sistema muscular do nosso corpo.
P16	Sim.
P17	Sim pois aumenta o rendimento físico e escolar.
P18	Descontração e na prática de exercícios.
P19	Sim.
P20	Sim a educação física nos ajuda a manter a postura nos aparentando mais confiante passa mais firmeza.
P21	Acredito sim.
P22	Sim na prática.
P23	Sim pois assim eu posso obter conhecimentos úteis para minha vida e até fora dela caso eu precise.
P24	Sim onde mais conhecimento da educação física melhor.
P25	Sim.
P26	Sim.
P27	Sim com alimentação saudável.
P28	Sim caso eu decida me formar em educação física ou algo assim
P29	faltou
P30	faltou
P31	faltou

Gráfico 02 – Questão 02 -- 1ª aplicação

2º Você acredita que a Educação Física pode contribuir para sua formação integral?



Dos alunos da turma 23RMI300 que responderam, a maioria acreditava que a Educação Física pode contribuir para a formação integral do indivíduo, e uma pequena parcela acreditavam que “muito não”.

Na 3ª questão perguntamos como deve ser as aulas de educação física em uma abordagem integral?

Quadro 07 – Questão 03 -- 1ª aplicação

Questão 03 - Na sua opinião como deve ser as aulas de Educação Física em uma abordagem integral?	
Participante	Resposta
P1	Deve ter mais diversão nas aulas, porque sempre é a mesma coisa
P2	Aula prática.
P3	Ter atividades teóricas e práticas.
P4	Explicativa e divertida.
P5	Deve ser uma aula legal, sem ser cansativa.
P6	Deve ser dinâmica para aliviar a mente.
P7	Deve ser aplicado nos últimos horários, pois como algumas atividades são práticas, é bom evitar suor no dia.
P8	Deve ter teoria e prática pois a teoria vamos aprender um pouco sobre a importância dos exercícios, alimentação.
P9	Com teorias e práticas diversificadas que possam possibilitar um maior conhecimento sobre o assunto.
P10	Deve ser praticada nas horas melhores por cada pessoa.
P11	Aulas teóricas e práticas.

P12	O conjunto de aulas teóricas e práticas.
P13	Deve abordar teorias e práticas que chame a atenção de todos os indivíduos com o objetivo de melhorar o desenvolvimento.
P14	Executadas de formas práticas.
P15	Tem que ter a teoria e a prática para não deixar os alunos sem exercício físico.
P16	Deve ter aula teórica e a aula prática para termos contato tanto com a parte de estudo quanto com a parte física.
P17	De maneira dividida entre aulas práticas e físicas.
P18	Horários divididos em aulas práticas e escritas com explicações dos exercícios praticados.
P19	Práticas corporais e ensinamentos.
P20	Ou no início da manhã ou finalzinho de tarde.
P21	Não respondeu
P22	Mas prática.
P23	Tem que ter a teórica e a prática.
P24	Deve ser elaborada com mais desempenho para que seja completa de acordo com o ensino.
P25	Devem ser de forma ativa e constante.
P26	Uma aula mais dinâmica tipo a do professor Celso.
P27	Praticando, exercitando e ajudando na alimentação.
P28	Deve ser elaborada nos horários de aula e intervalos caso seja esporte para incentivar a prática.
P29	faltou
P30	faltou
P31	Faltou

Ao analisarmos as respostas dos alunos na terceira questão interpretamos aproximações e padrões a partir das respostas subjetivas fornecidas pelos participantes, e observamos que os participantes destacam a importância da diversificação das aulas, dão ênfase a relação de teoria e prática, as questões de horário adequados, e a tornar as aulas mais divertidas.

Quadro 08 – Questão 04 -- 1ª aplicação

Questão 04 - O que você entende por Práticas Corporais Alternativas?	
Participante	Resposta
P1	Não entendo.
P2	Que exercício faz bem para qualquer um.

P3	São exercícios praticados utilizando o corpo.
P4	Se conheço não estou lembrado.
P5	Não respondeu
P6	Que estimula o movimento do corpo.
P7	São práticas que podem ser hobbies ou meios de estimular o exercício físico.
P8	São práticas esportivas que podemos fazer durante o dia.
P9	Que ajuda no desenvolvimento.
P10	Não entendo muito.
P11	Nada.
P12	Práticas que melhoram a flexibilidade e tonificam o corpo dos participantes.
P13	São práticas esportivas que um indivíduo pratica durante o dia como yoga academia ciclismo.
P14	Que são práticas feitas para uma diversidade de áreas do corpo.
P15	Estilos de exercícios diferentes.
P16	[palavras incompreensíveis]
P17	Outras maneiras para autocuidado corporal.
P18	Não entendo sobre.
P19	Se exercitar.
P20	Nos ajuda a sair do sedentarismo e a se manter longe dele.
P21	Estuda as normas no modo de relaxamento para o corpo.
P22	Não respondeu
P23	São exercícios praticados utilizando corpo.
P24	Práticas que trabalham o corpo por inteiro.
P25	Práticas corporais diversificadas.
P26	Não respondeu
P27	Nunca ouvi falar.
P28	Que é uma forma de procurar relaxar o corpo/músculo.
P29	Faltou
P30	Faltou
P31	Faltou

Ao analisarmos as principais ideias sobre as PCAs apresentadas pelos alunos, observamos alguns padrões, uma parte significativa considera ter conhecimento algum sobre a prática, enquanto outras relacionam as PCAs ao exercício físico que proporciona a saúde e o cuidado com o corpo, sugerindo uma conexão entre essas práticas e o alívio do estresse ou tensão muscular. Em síntese as respostas apontam para uma variedade de interpretações, em suma maioria desconectadas do sentido real da PCAs.

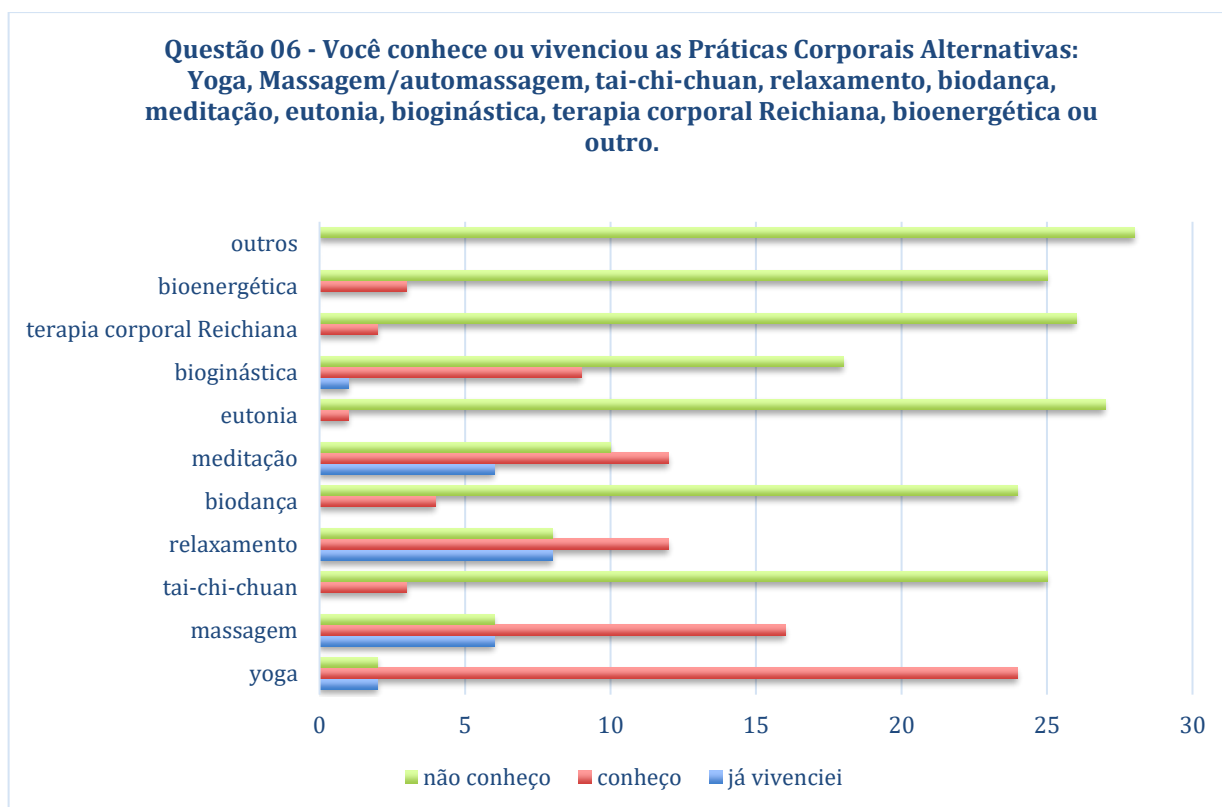
Quadro 09 – Questão 05 -- 1ª aplicação

Questão 05 - Você já vivenciou as Práticas Corporais Alternativas ((Biodança, Terapia Corporal Reichiana, Bioenergética, Educação Somática Existencial, Yoga, Tai Chi Chuan, Qi Gong/Chi kung, Lian Gong, Eutonia, Bioginástica, Integral Bambu, Harmonic Fitness, Pratique Movimento, Movimento Kailash)? Se sim, qual, e quais as contribuições as PCAs lhe proporcionaram?

Participante	Resposta
P1	Não.
P2	Não.
P3	Não.
P4	Não.
P5	Não. Só fez caminhadas.
P6	Pratico yoga e percebo melhorias na resistência e flexibilidade do corpo.
P7	Não.
P8	Não.
P9	Não.
P10	Não vivenciei nenhuma.
P11	Não.
P12	Sim. Yoga flexibilidade e equilíbrio.
P13	A única coisa que já pratiquei foi ciclismo e fazia alguns exercícios que me proporcionaram melhorar a respiração e resistência.
P14	Não respondeu
P15	Sim me proporcionou um bom desempenho físico nos dias em que eu preciso usar um pouco mais do meu corpo.
P16	Não.
P17	Maior mobilidade.
P18	Não experienciei muito mais o relaxamento trouxe benefícios ao meu corpo e mente.
P19	Não.
P20	Não.
P21	O yoga.
P22	Não respondeu
P23	Não.
P24	Nunca vivenciei nenhuma dessas práticas.
P25	Constante relaxamento.
P26	Não.
P27	Não.
P28	Sim relaxamento muscular e etc.
P29	faltou
P30	faltou
P31	faltou

As respostas da quinta questão revelam que a maioria dos participantes nunca vivenciaram as Práticas Corporais Alternativas. Alguns mencionaram que praticaram ou praticam o loga e o relaxamento, outros indicaram desconhecimento sobre o tema apontando que praticam caminhada e ciclismo. Apesar de que a turma ser composta por uma maioria que nunca vivenciaram as PCAs, os alunos que já praticaram, relataram uma série de benefícios.

Gráfico 03 – Questão 06 -- 1ª aplicação



Podemos observar que, a massagem e a yoga foram assinalados respectivamente 16 e 24 vezes pelos alunos como práticas conhecidas, enquanto o relaxamento, a meditação e a massagem foram mencionadas, como as práticas mais vivenciadas pelos alunos. Entretanto, biodança, a eutonia, o tai-chi-chuan, terapia corporal reichiana e a bioginástica, foram citadas, como as PCAs que menos conhecem.

A preferência por massagem, e o relaxamento, realça o que os alunos pensam, mostrando que estas podem ter uma aplicação prática no seu cotidiano, enquanto a prevalência da yoga, e a meditação em comparação as demais PCAs como a biodança, eutonia, tai-chi-chuan, terapia corporal reichiana e bioginástica, ser atribuída à sua rica herança cultural, estas têm raízes em tradições espirituais e

filosofias antigas, como o hinduísmo e o budismo, a adaptabilidade e a riqueza de estudos e pesquisas que endossam os benefícios proporcionados por estas práticas, outro fator propulsor para divulgação destas práticas é a disseminação nas mídias convencionais e nas redes sociais, tem impulsionado abruptamente a quantidade de praticante da meditação e do yoga.

A massagem é frequentemente associada à liberação muscular e ao alívio do estresse, proporcionando uma experiência de relaxamento físico. Evoluiu a partir de uma perspectiva psicossomática, influenciando aspectos físicos e mentais devido a uma visão corporal holística, ecológica e transdisciplinar da saúde, da educação, do trabalho e do lazer (LORENZETTO, 2001).

Ao passo que estas PCAs são aceitas, oportuniza um espaço para que as outras práticas menos conhecidas, possam ser promovidas, e a compreensão de uma educação integral possa ser disseminada.

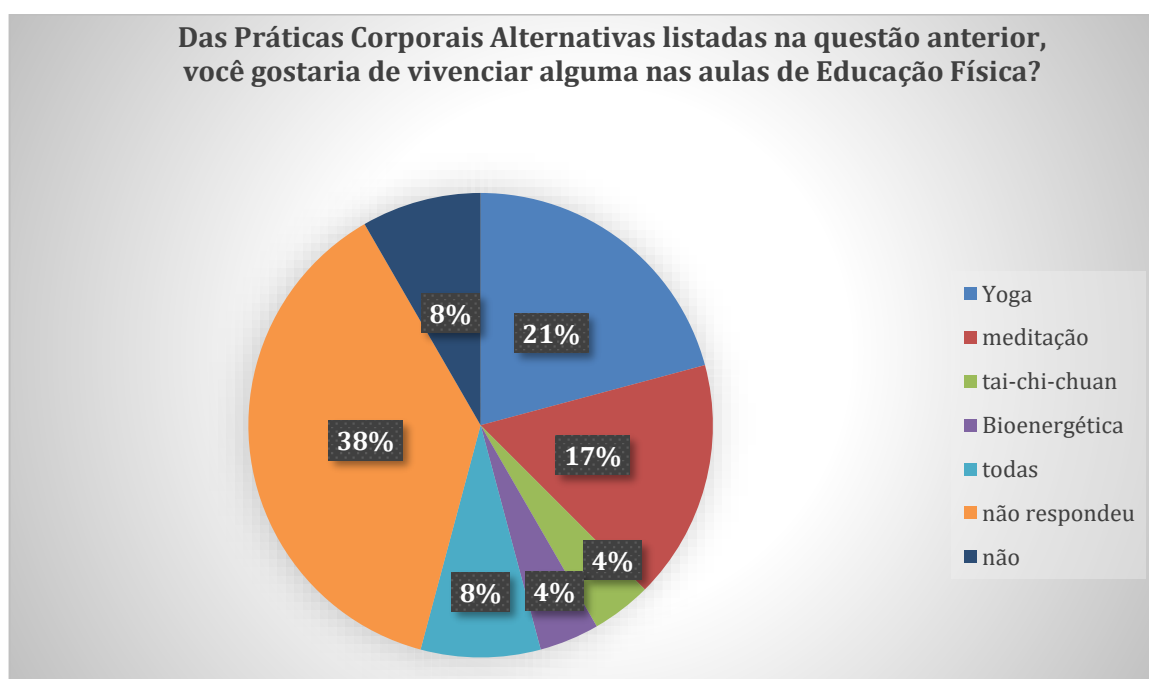
Quadro 10 – Questão 07 -- 1ª aplicação

Questão 07 - Das Práticas Corporais Alternativas listadas na questão anterior você gostaria de vivenciar alguma nas aulas de Educação Física? Se sim, qual? Por quê?	
Participante	Resposta
P1	Não respondeu
P2	Não.
P3	Não respondeu
P4	Não respondeu
P5	Meditação para ficarmos mais tranquilo.
P6	Não respondeu
P7	Yoga acredito que estimula a circulação sanguínea.
P8	Sim Yoga ajuda na mobilidade do corpo.
P9	Yoga, pois, seria algo interessante de se aprender e talvez útil.
P10	Sim porque nós vivência coisas novas.
P11	Yoga porque a cara se estica.
P12	Sim experimentar e se caso gostar começar a praticar.
P13	Yoga, meditação para alcançar uma melhora, uma paz.
P14	Sim bioenergética para ter mais conhecimento.
P15	Não respondeu
P16	Sim Tae chin chuan porque achei interessante.
P17	Não respondeu
P18	Meditação seria uma experiência nova e revigorante.
P19	Não respondeu
P20	Sim. Tae chin chuan.

P21	Não respondeu
P22	Não.
P23	Sim, todas, assim descubro qual é mais legal ou qual eu mais gostei.
P24	Yoga acho interessante.
P25	Meditação porque relaxa o físico e o mental.
P26	Todas.
P27	Não respondeu
P28	Sim meditação para acalmar o povo.
P29	faltou
P30	faltou
P31	faltou

As respostas dos alunos indicam que há interesse dos alunos em vivenciar as PCAs, a maioria dos alunos dos alunos não responderam (38%), em seguida vem os que apresentaram interesse pelo loga, meditação e o tai-chi-chuan, outros 8% estavam dispostos a vivenciar todas as PCAs mencionadas.

Gráfico 04 – Questão 07 -- 1ª aplicação



Os alunos justificam suas escolhas pela busca por novas experiências, e benefícios percebidos como a tranquilidade. Ao inserir as PCAs nas aulas de Educação Física, oportunizamos aos alunos um bem-estar físico e mental, além

experiências enriquecedoras, que favorecem o afloramento das demais dimensões humanas.

Quadro 11 – Questão 08 -- 1ª aplicação

Questão 08 - Você acredita que as práticas corporais alternativas podem contribuir para a sua formação integral como estudante? Por quê?	
Participante	Resposta
P1	Não.
P2	Sim, para sair a preguiça é sempre bom praticar uns exercícios.
P3	Relaxar e exercitar mente e o corpo.
P4	Sim, pois o aluno ficará mais focado.
P5	Sim pois iremos aprender novas práticas corporais.
P6	Sim, Yoga porque eu já faço isso fora do ambiente escolar.
P7	Sim, o conhecimento básico faz com que evitamos acidentes quando for exercer a prática.
P8	Sim, ajuda a exercitar o corpo.
P9	Talvez.
P10	Sim, porque você pode gostar e fazer dela na sua vida.
P11	Sim, pois mantém o corpo saudável.
P12	Sim, pode melhorar tanto no aspecto físico como força e equilíbrio quanto no mental, melhorando a ansiedade e aliviando o estresse.
P13	Sim, vai proporcionar um relaxamento uma disposição maior.
P14	Sim, pois como dito anteriormente pode lhe ajudar em alguma área.
P15	Sim, para conhecer elas. Sim porque ajuda no nosso aprendizado.
P16	Acho que sim.
P17	Tae chin chuan aparenta ser interessante.
P18	Quebra de rotina pode ajudar no aprendizado.
P19	Não.
P20	Sim porque como passamos o dia praticamente todo sentados uma boa postura é essencial para que não tenhamos nenhum problema de coluna.
P21	Porque me proporciona a dedicação na atividade corporal.
P22	Sim porque estuda o corpo.
P23	Sim porque ajuda tanto fisicamente como emocionalmente para assim lidar melhor com as coisas.
P24	Não respondeu
P25	Sim as práticas integrais.
P26	Sim pois não fica na mesma mesmice.
P27	Sim as cadeiras são muito desconfortáveis.
P28	Sim porque posso desestressar.
P29	Faltou

P30	Faltou
P31	Faltou

Em síntese a maioria dos alunos acreditam que as Práticas Corporais Alternativas (PCAs) podem contribuir para sua formação integral dos estudantes. Eles justificam suas respostas, sob o argumento de que PCAs podem ser benéficas para a saúde física e mental, proporcionando alívio do estresse, alguns alunos relataram que as PCAs podem contribuir para o aprendizado de novas práticas corporais.

Quadro 12 – Questão 09 -- 1ª aplicação

Questão 09 - Você acha importante que as práticas corporais alternativas sejam integradas às aulas de Educação Física no ensino médio?	
Participante	Resposta
P1	Sim.
P2	Não.
P3	Não sei.
P4	Sim.
P5	Acho sim.
P6	Sim pois também é uma forma de exercitar o corpo.
P7	Sim principalmente ao fato de que muitos adolescentes são sedentários e não se alimentam bem.
P8	Sim ajudaria a relaxar o corpo.
P9	Dependendo da prática talvez ajudaria em algo no nosso desenvolvimento.
P10	Pode ser importante.
P11	Sim.
P12	Sim.
P13	Sim.
P14	Algumas sim.
P15	Sim.
P16	Sim.
P17	Sim.
P18	Não seria uma má introdução, sim.
P19	Sim.
P20	Sim, uma corrida básica em volta da Quadra seria interessante.
P21	Achei importante em que ajuda no estado físico e mental.
P22	Sim.
P23	Sim mesmo que tenha gente que acha besteira ou que não ajuda em nada na minha concepção funciona.
P24	Sim propõe vários autoconhecimentos.

P25	Sim, um físico e um mental bom é ótimo para o desenvolvimento acadêmico.
P26	Sim.
P27	Sim.
P28	Sim para melhorar o cansaço dos alunos.
P29	Faltou
P30	Faltou
P31	Faltou

A maioria dos alunos consideram importante a integração de Práticas Corporais Alternativas (PCAs) às aulas de Educação Física no ensino médio. Os alunos apontam o aspecto mental como principal contribuição ofertada pelas PCAs.

Quadro 13 – Questão 10 -- 1ª aplicação

Questão 10 - Na sua opinião quais são as principais vantagens das práticas corporais alternativas inseridas as aulas de Educação Física?	
Participante	Resposta
P1	Bem-estar.
P2	Evitar o sedentarismo.
P3	Não sei.
P4	Bem-estar, bom raciocínio etc.
P5	Aprendizado e fazer exercícios diferentes.
P6	É uma novidade para aqueles que não gosta de nada pesado.
P7	Não respondeu
P8	Melhorar o condicionamento físico.
P9	Talvez algum benefício muscular ou na saúde e conhecimento.
P10	Melhora o seu físico.
P11	Manter o corpo saudável e sair da mesmice das aulas teóricas.
P12	Melhorou o condicionamento físico dos alunos.
P13	Uma disposição maior melhora a postura diminui o sedentarismo
P14	Ajuda em algumas regiões do corpo.
P15	Ajuda no aprendizado do aluno para o futuro.
P16	Na questão de aprender coisas diversas.
P17	Maior mobilidade e melhorar na saúde.
P18	Experiências novas ajudam a mente a se exercitar.
P19	Bem-estar.
P20	Nos afasta do sedentarismo e aumenta a nossa resistência.
P21	Relaxamento nela ajuda a melhorar na saúde mental.
P22	Movimenta o corpo.
P23	Conhecimento experiência controle físico e emocional.

P24	Incentiva nas práticas inseridas.
P25	Tá sempre com corpo e a mente ativa.
P26	Melhora na qualidade de vida.
P27	Relaxar os músculos.
P28	Relaxamento.
P29	Faltou
P30	Faltou
P31	Faltou

Os alunos acreditam que as PCAs proporcionam uma série de benefícios. De modo geral as vantagens citadas expressam a melhora da qualidade de vida, a partir dos aspectos físico e mental, combate ao sedentarismo e o relaxamento. Apesar dos apontamentos válidos feitos pelos alunos, notamos que a maioria se observa enquanto indivíduo apenas pelos aspectos físico e mental, o que indica uma carência de saberes que ampliem a compreensão acerca das dimensões humana.

Quadro 14 – Questão 11 -- 1ª aplicação

Questão 11 - Quais são as principais dificuldades que você enfrenta ou pode enfrentar ao praticar práticas corporais alternativas?	
Participante	Resposta
P1	O sedentarismo
P2	Lesões
P3	Preguiça falta de força de vontade
P4	A prática delas se não saber os movimentos certo
P5	Eu não sou muito boa em fazer algumas coisas práticas
P6	No início deve ser um pouco difícil devido o corpo não está acostumado
P7	Não sinto vontade de fazer
P9	Pelo fato de o corpo não estar acostumado pode dificultar um pouco
P9	Um mau desempenho
P10	O cansaço a dificuldade de fazer as práticas
P11	Nenhuma.
P12	O tempo para o corpo se acostumar
P13	Talvez seja um pouco desconfortante já que não pratico nada
P14	Falta de equilíbrio e dores nos pés
P15	A resistência muscular
P16	Só na prática na hora de fazer
P17	Pouca energia o pouco fôlego e concentração
P18	Condicionamento da turma e a falta dos materiais
P19	Lesões

P20	Sedentarismo falta de resistência
P21	Nenhuma
P22	Não respondeu
P23	Creio que nenhuma, só a flexibilidade
P24	À disposição para praticá-las
P25	Articulações péssimas
P26	O corpo em si
P27	Não sei
P28	Não respondeu
P29	faltou
P30	faltou
P31	faltou

As principais dificuldades elencadas pelos alunos apontam para diversos desafios, elas estão relacionadas a sua condição física, preocupações como o sedentarismo, falta de disposição e a flexibilidade se apresentam como fatores limitantes. Em uma análise mais profunda, observamos que a maioria dos alunos relacionam as limitações apenas aos aspectos físicos sem considerar os demais aspectos do indivíduo, a princípio não temos condições de julgar se isto ocorre por essas limitações ocorrerem apenas nessa dimensão ou por desconsiderarem as demais. Algumas respostas afirmam não enfrentar dificuldades, o que sugere uma diversidade de experiências e habilidades na turma. Portanto, a inserção de práticas corporais alternativas requer uma abordagem integral, considerando não apenas as habilidades físicas, mas também as emoções, motivações individuais, segurança e acesso equitativo aos recursos, promovendo, assim, uma educação integradora que atenda às necessidades variadas dos alunos.

Quadro 15 – Questão 12 a) -- 1ª aplicação

Questão 12 – Você acredita que as práticas corporais alternativas podem contribuir para o desenvolvimento dos aspectos listados abaixo:	
a) Físico? Por quê?	
Participante	Resposta
P1	Não respondeu
P2	Ajuda o funcionamento do corpo.
P3	Exercícios melhoram seu corpo.
P4	Sim nos dá mais resistência.
P5	Contribui para todos pois práticas corporais melhoram muitos aspectos.
P6	Sim porque melhora a estrutura corporal.

P7	Sim o corpo deixa de ser sedentário.
P8	Sim melhora o condicionamento.
P9	Sim pois ajudaria no desempenho e desenvolvimento geral do corpo.
P10	Sim porque melhora seu físico em tudo.
P11	Sim pois pode exercitar os músculos.
P12	Sim pois irá melhorar o condicionamento corporal.
P13	Sim. Todas as melhoras desenvolvidas serão essenciais em cada aspecto listado.
P14	Sim para desenvolver o corpo.
P15	Sim vai exercer os músculos.
P16	Sim estimula mais.
P17	Não respondeu
P18	Exercícios ajudam em manter o corpo saudável.
P19	Ajuda o funcionamento do corpo.
P20	Sim pode definir mais os músculos.
P21	Não respondeu
P22	Não respondeu
P23	Sim aumentar a flexibilidade e agilidade.
P24	Melhorar o físico (eu acho).
P25	Sim porque desenvolve o físico.
P26	Sim pois quando você pratica algum esporte ou prática corporal você melhora tudo no seu corpo e muda.
P27	Sim faz bem para o nosso corpo.
P28	Sim ajuda o músculo a se reconstruir.
P29	faltou
P30	faltou
P31	faltou

Quadro 16 – Questão 12 b) -- 1ª aplicação

Questão 12 – b) Motor? Por quê?	
Participante	Resposta
P1	Não respondeu
P2	Não respondeu
P3	Não respondeu
P4	Não respondeu
P5	Contribui para todos pois práticas corporais melhoram muito os aspectos.
P6	Sim pois mexe com a coordenação motora.
P7	Sim o corpo atende por comandos mais rápido.
	Sim ajuda na coordenação motora.
P9	Sim pois ajudaria no desempenho e desenvolvimento geral do corpo.

P10	Sim.
P11	Sim pois pode desenvolver a coordenação.
P12	Sim pois haverá necessidade do mesmo.
P13	Sim.
P14	Sim.
P15	Não, não sei.
P16	Sim porque trabalha o corpo.
P17	Pode ajudar a melhora na mobilidade.
P18	Melhora a concentração em um objetivo.
P19	Não respondeu
P20	Sim evita lesões.
P21	O que pratica em fortalecimento dos músculos e também para o sistema nervoso.
P22	Não respondeu
P23	Sim tem maior controle.
P24	Melhora a coordenação.
P25	Sim.
P26	Sim pois quando você pratica algum esporte ou prática corporal você melhora tudo no seu corpo e muda.
P27	Sim pois é interessante.
P28	Não sei.
P29	faltou
P30	faltou
P31	faltou

Quadro 17 – Questão 12 c) -- 1ª aplicação

Questão 12 – c) Cognitivo? Por quê?	
Participante	Resposta
P1	Não respondeu
P2	Não respondeu
P3	Não respondeu
P4	Sim mais relaxado.
P5	Contribui para todos pois práticas corporais melhoram muito os aspectos.
P6	Sim, pois faz bem.
P7	A prática estimula o cérebro, pois, ajuda a circulação.
	Sim, relaxar a mente.
P9	Sim pois ajudaria no desempenho e desenvolvimento geral do corpo.
P10	Não.
P11	Sim pois a pessoa pode desenvolver sabedoria.
P12	Sim já que certas atividades exigirá o uso do mesmo.

P13	Sim.
P14	Sim.
P15	Não, não conheço.
P16	Sim tem certas práticas que alce Lea o cérebro a se desenvolver.
P17	Não respondeu
P18	Raciocínio ao aprender algo novo.
P19	Não respondeu
P20	Sim acelera o raciocínio.
P21	Não respondeu
P22	Não respondeu
P23	Sim igual a anterior.
P24	Vários benefícios.
P25	Sim.
P26	Sim pois quando você pratica algum esporte ou prática corporal você melhora tudo no seu corpo e muda.
P27	Faz bem para o nosso cérebro.
P28	Não sei.
P29	faltou
P30	faltou
P31	faltou

Quadro 18 – Questão 12 d) -- 1ª aplicação

Questão 12 – d) Socioemocional? Por quê?	
Participante	Resposta
P1	Não respondeu
P2	Não respondeu
P3	Não respondeu
P4	Pode nos ajudar a controlar nossas emoções.
P5	Não respondeu
P6	Sim porque vai ocupar a mente.
P7	Sim pois nosso cérebro ativo o mesmo código da felicidade e alegria, deixando a pessoa bem psicologicamente.
P8	Sim alivia os problemas.
P9	Sim pois ajudaria no desempenho e desenvolvimento geral do corpo.
P10	Sim porque você melhora seu emocional.
P11	Sim pois ao praticar você pode amar, gostar ou odiar.
P12	Sim já que haverá atividades que serão em grupo.
P13	Sim.
P14	Sim melhora a socialidade do praticante.

P15	Não, não conheço.
P16	Sim. [palavras incompreensíveis]
P17	Não respondeu
P18	Movimento e socializar ajudam a evitar depressão e aversão social
P19	Não respondeu
P20	Sim aumenta a autoestima.
P21	Não respondeu
P22	Não respondeu
P23	Sim ter uma saúde mental regulada se sentir bem e relaxado.
P24	Vários benefícios.
P25	Sim melhora o socioemocional do praticante.
P26	Não respondeu
P27	Faz bem para nossas emoções.
P28	Sim relaxa a pessoa.
P29	faltou
P30	faltou
P31	faltou

Observando as respostas dos alunos na questão 12 a partir de uma visão integradora, evidencia uma compreensão promissora dos aspectos mencionados, ao apresentarem argumentos sobre a melhora do condicionamento físico, coordenação motora, mobilidade, flexibilidade e a agilidade, os alunos demonstram conhecimento sobre os aspectos físicos e motor, no entanto a superficialidade nas respostas, ou a incompreensão dos termos, evidenciam a carência de uma compreensão mais profunda sobre estes aspectos da Educação Física. Enquanto isso nos aspectos cognitivos e socioemocionais estas dificuldades foram mais explícitas, apesar de realizarem apontamentos afirmativos, embasados nos benefícios como, estimular o cérebro, acelerar o raciocínio e promover o relaxamento mental, o controle emocional, ocupação da mente, ativação de códigos de felicidade e alegria, alívio de problemas e melhoria da sociabilidade, algumas respostas nos revelam falta de conhecimento ou reflexão sobre os benefícios cognitivos e socioemocionais específicos.

Em uma visão integradora, essa análise destaca a importância de aprimorar a compreensão dos alunos, não apenas dos benefícios físicos e motor, mas também dos aspectos cognitivos e socioemocionais, visando uma abordagem integradora na Educação Física e promovendo o desenvolvimento global dos estudantes.

Em resumo, nos questionários respondidos, os alunos assumem que a Educação Física pode contribuir para a formação integral, mas, em meio a estes apontamentos emerge a necessidade da ampliação de seus conceitos sobre a integralidade, tendo em vista, que a visão revelada por eles indica que estas contribuições se limitam aos aspectos físicos e motor, ao mesmo tempo em que compreendem educação integral está unicamente relacionada a ampliação do tempo de permanência no ambiente escolar.

Sobre as Prática Corporais Alternativas (PCAs), os alunos reconhecem que podem contribuir para as aulas de Educação Física e se demonstram disponíveis a experimentar novas vivências, apesar de expressarem pouco conhecimento sobre esta práticas. No entanto, é importante considerar desafios individuais e promover abordagens que atendam às necessidades variadas dos alunos.

6.2 Intervenção Pedagógica

Nossos encontros foram divididos em seis momentos, no primeiro encontro realizado na turma 23RMI300 do Centro Educa Mais Lourenço Antônio Galetti. Fomos acompanhados pelo professor, titular da disciplina de educação física, conduzimos uma observação durante a entrega de notas e avaliações dos alunos. Durante essa interação, os alunos aparentavam tranquilidade, porém, notamos um uso significativo de celulares na sala, o que parecia distrair a atenção dos estudantes. Apesar de a sala ser agradável, o ruído proveniente do sistema de ar-condicionado interferia na comunicação do professor. Após a observação, fui apresentado pelo professor titular e realizei uma breve exposição sobre a pesquisa. Durante essa apresentação, observei que alguns alunos encontravam dificuldades em se desligar do celular. Ao final da conversa expositiva os alunos foram encaminhados pelo professor titular para quadra onde alguns alunos se dividiram em 2 equipes e foram jogar futsal outros foram para o tênis de mesa e outros realizaram um círculo para vivenciar os fundamentos do voleibol.

No segundo encontro, procedemos com a aplicação do questionário apresentado no apêndice aos alunos, que responderam às perguntas. Em seguida, conduzimos uma discussão sobre a compreensão deles em relação à educação integral, suas concepções sobre práticas corporais alternativas e de que maneira a educação física poderia contribuir para uma educação integral. Após a explanação dos alunos, notamos que a maioria dos alunos associava a educação integral à ampliação

do tempo de permanência no ambiente escolar. Além disso, identificamos que poucos tinham conhecimento ou experiência com práticas corporais alternativas; no entanto, eles se mostravam receptivos a vivenciar essas novas práticas nas aulas de educação física. Paralelamente, percebemos que compreendiam a contribuição potencial da educação física para uma formação integral.

Fotografia 09: Aplicação do questionário



Fonte: Acevo pessoal

A partir da análise das respostas dos alunos ao questionário, organizamos uma sequência didática que melhor atendesse às necessidades educacionais identificadas. Observamos que os alunos tinham experiências limitadas em relação às práticas corporais alternativas, mas demonstravam abertura para participar delas. Partindo do pressuposto de que os alunos tinham poucas vivências, estruturamos as aulas da seguinte forma:

Quadro 19: organização das aulas

Aula	Conteúdo	objetivo
01	Respiração	Reconhecer a variedade de exercícios físicos como uma possibilidade de valorização das diferenças de hábitos e modos de vida (MARANHÃO, 2018).
02	Relaxamento	Envolver-se na prática das ginásticas de conscientização corporal, reconhecendo e valorizando as características individuais (MARANHÃO, 2018).
03	Massagem e automassagem	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 (BRASIL, 2018).
04	Eutonia	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 (BRASIL, 2018).
05	Yoga	Analisar interesses, relações de poder e perspectivas de mundo nos discursos das diversas práticas de linguagem (artísticas, corporais e verbais), compreendendo criticamente o modo como circulam, constituem-se e (re)produzem significação e ideologias (BRASIL, 2018).

Após organizar os conteúdos e objetivos de acordo com as necessidades educacionais dos alunos, realizamos nosso terceiro encontro com o tema respiração. Inicialmente, instigamos os alunos a observarem sua própria respiração, considerando sua velocidade, profundidade e alterações conforme se movimentam e experimentam diferentes emoções. Refletimos sobre os momentos em que a inspiração muda, como durante atividades físicas, períodos de fadiga, repouso, sono, ou em resposta a emoções como alegria e tristeza. Observamos essas alterações na respiração e questionamos os alunos sobre a importância da respiração para a educação física e para as práticas de atividade física.

Em seguida, realizamos a leitura do texto "A Força Curativa da Respiração" (TILL, 1999. p. 11), e debatemos as hipóteses sobre os benefícios da respiração para o organismo, destacando a relação entre respiração e meio ambiente.

A respiração correta promove não apenas a agilidade do corpo a vigilância do espírito e o equilíbrio da psique, mas também uma capacidade maior do hemisfério direito do cérebro ao qual compete à fantasia a vida onírica e as capacidades criativas (TILL, 1999. p. 11).

Após o debate fomos para a vivência, pedindo aos alunos para se colocarem de pé de costa para um colega, observarem e sentirem a respiração própria e do colega em diferentes posições, em seguida solicitamos que se sentassem ainda de costas com o colega, e observassem como está a sua respiração do colega, solicitamos que erguessem os braços e inspirassem fundo, ao descer os braços expirassem, ao realizar o movimento observar se houve alteração na respiração ao mudar de posição. Posteriormente, exploramos a respiração em diferentes partes dos pulmões, incentivando os alunos a preencherem gradualmente o abdômen, as costelas e as extremidades dos pulmões. Cada sequência de respiração foi acompanhada por pensamentos positivos e ações como flexionar os joelhos, espreguiçar e bocejar, estimulando também a circulação.

Em seguida, mantendo as costas no chão, os alunos observaram as partes do corpo tensas e realizaram uma automassagem. Concluimos a aula com uma roda, onde os alunos trocaram experiências, sensações e sentimentos despertados durante a atividade. Questionamos se conseguiram observar a própria respiração e como poderiam realizar exercícios para melhorá-la. Incentivamos que praticassem em casa e compartilhassem o aprendizado com familiares, promovendo a disseminação e acompanhando a melhoria dessas práticas.

Na primeira experiência de práticas corporais alternativas com a turma 23RMI300, notamos uma receptividade notável por parte dos alunos, apesar de alguns questionamentos sobre PCAs, e que alguns alunos queriam a qualquer custo ir para a quadra jogar futsal, ao final eles compreenderam a importância destas vivências. Todos participaram ativamente dos exercícios e das atividades propostas, evidenciando uma aceitação positiva. A aula transcorreu conforme o planejado, demonstrando que o planejamento foi eficaz. De maneira geral, percebemos uma disposição dos alunos para se engajarem nas atividades. Eles se demonstraram relaxados e confortáveis ao participar das propostas, contribuindo para discussões saudáveis e interações tanto entre eles como conosco. A avaliação geral dessa primeira vivência prática foi positiva, indicando uma experiência proveitosa para todos os envolvidos.

Fotografia 10: Aula 01 - respiração



Fonte: Acervo pessoal

Fotografia 11: Aula 01 - respiração



Fonte: Acervo pessoal

Fotografia 12: Aula 01 - respiração



Fonte: Acervo pessoal

No encontro seguinte, abordamos o tema do relaxamento. Inicialmente, introduzimos o assunto perguntando aos alunos suas concepções sobre o que consideram ser relaxamento e por que utilizamos a expressão "relaxar". Exploramos como é possível alcançar o relaxamento e, após esses questionamentos, solicitamos

que os alunos experimentassem uma postura relaxada e outra tensa, pedindo que compartilhassem as sensações e diferenças entre sentir-se tenso e relaxado.

Em seguida, incentivamos a reflexão sobre a cultura das práticas corporais, questionando quais delas podem proporcionar relaxamento e como se relacionam com o indivíduo. Além disso, indagamos aos alunos sobre quais atividades físicas consideram estressantes. Durante essa discussão, deixamos claro que o relaxamento não implica esquecer tudo, mas sim prestar atenção às tensões desnecessárias do cotidiano e do trabalho, sensações que podem provocar desconforto prolongado. Ao abordar esse tema, ressaltamos aos alunos que as tensões e problemas de depressão, que anteriormente pareciam ser exclusivos da vida adulta, agora afetam cada vez mais cedo crianças e adolescentes. Questionamos os alunos porque os jovens hoje vivem mais tensos do que seus pais e avós, buscando compreender as possíveis razões por trás desse fenômeno. Para Gunther (1974. p. 7), “tensão não vem de fora para você ela alguma coisa que você produz tensão excessiva ou mensagem não verbal do seu corpo apelando para que você se torne mais receptivo permissivo deixe acontecer e relaxe”.

Após o debate, afastamos as cadeiras, ao som de uma música relaxante, solicitamos que os alunos se sentassem no chão ou se deitassem de maneira confortável, mantendo a atenção em sua própria respiração. Em uma sequência de passos, pedimos que esfregassem as mãos para aquecê-las e, em seguida, as repousassem suavemente sobre os olhos, permanecendo assim por alguns segundos, com os olhos fechados. Orientamos os alunos a perceberem seus apoios no chão, observando se ambos os lados do corpo estavam igualmente apoiados ou se havia alguma tensão assimétrica. Solicitamos que observassem seus corpos, sentindo os braços soltos ao longo do corpo, os pés afastados, os olhos fechados e o olhar voltado para o nariz.

Durante esse processo, incentivamos os alunos a sentir o peso crescente da cabeça, mandíbula, língua e a relaxarem cada parte do corpo, desde o pescoço até os pés. Com uma música suave acompanhando cada etapa, os alunos iam experimentando a leveza progressiva de seus corpos. Ao mencionarmos cada parte, eles se sintonizavam com as sensações proporcionadas.

Após esse relaxamento, sugerimos que mexessem os dedos dos pés, das mãos, se espreguiçassem, abrissem os olhos e se reconectassem com a sala de aula.

Em seguida, orientamos que se virassem para um lado, depois para o outro, observando como se sentiam, e lentamente se levantassem.

Fotografia 13: Aula 02 – relaxamento



Fonte: Acervo pessoal

Ao término, formamos um círculo e solicitamos que os alunos compartilhassem as sensações, percepções, sentimentos e imaginações durante o relaxamento. Questionamos se as experiências foram agradáveis ou desagradáveis, se alguém teve dificuldade de concentração ou conseguiu dormir. Notamos que alguns alunos relaxaram a ponto de adormecerem, e indagamos se conseguem reservar um tempo em seu dia para relaxar o corpo e o espírito, ou se permanecem constantemente conectados às redes sociais e ao mundo ao seu redor.

Fotografia 14: Aula 02 - relaxamento



Fonte: Acervo pessoal

Na terceira aula, exploramos o tema de automassagem e massagem. Inicialmente, começamos a aula questionando os alunos sobre suas compreensões a respeito de massagem e automassagem, indagando para que servem e quais sugestões eles teriam sobre como realizar essas práticas. Destacamos a analogia do gesto instintivo de levar as mãos ao local machucado quando nos ferimos, comparando-o ao hábito de animais que lambem suas feridas quando se machucam. Essa abordagem visa entender a percepção inicial dos alunos em relação à importância e aplicação da massagem e automassagem em situações cotidianas.

Para subsidiar nossa aula, propusemos aos alunos a realização de uma pesquisa no site do Centro de Desenvolvimento de Ortopedia e Fisioterapia (CDOF), especificamente na seção de massagem. O objetivo era explorar o contexto histórico da prática de massagem e suas referências. Organizamos a turma em quatro grupos, cada um responsável por abordar um aspecto específico: história da massagem, preparação, efeitos e técnicas. Após a divisão, os grupos conduziram leituras e discussões, apresentando suas conclusões em sala de aula.

Após a exposição sobre massagem, conduzimos um exercício prático. Os alunos foram convidados a se sentar relaxadamente no chão, identificando os pontos de tensão em seus corpos. Em seguida, orientamos a realização de movimentos leves

com as pontas dos dedos, pressões circulares e palmas suaves nas áreas mais tensionadas. Pedimos que explorassem pés, pernas, coxas, braços, abdômen, tronco, pescoço e costas. Posteriormente, sugerimos que formassem duplas para realizar esses exercícios de massagem uns nos outros.

Ao finalizar a vivência de massagem e automassagem, propusemos uma reflexão em grupo. Os alunos compartilharam suas opiniões e sensações sobre a experiência, tanto ao realizar a automassagem quanto ao serem tocados por colegas. Abordamos a importância do respeito, do cuidado mútuo, da seriedade e do relaxamento durante a massagem. Alguns alunos inicialmente demonstraram desconforto, mas ao longo da atividade relaxaram e se sentiram mais à vontade. Aqueles que relataram timidez inicialmente conseguiram superar as barreiras, respeitando-se mutuamente. Ressaltamos que inseguranças e preconceitos são normais, mas, através de conversas e reflexões, incentivamos a superação dessas questões.

Na quarta aula, exploramos o tema da eutonia. Iniciamos questionando os alunos sobre seu conhecimento prévio acerca do tema, sua utilidade e como funciona a eutonia. Para aprofundar nosso entendimento sobre o assunto, realizamos a leitura do texto "A Eutonia: Um Caminho para a Percepção Corporal" de Alexander (1983. p. 20), abordando os pressupostos e conceitos da eutonia conforme apresentados pela autora.

Posteriormente, promovemos uma vivência prática da eutonia, afastando as carteiras da sala e solicitando que os alunos caminhassem descalços, observando seus corpos em movimento, prestando atenção nos apoios no chão. Em seguida, pedimos que se sentassem e realizassem uma automassagem nos pés, aplicando a técnica aprendida na aula anterior. Continuando a experimentação, orientamos os alunos a se apoiarem em pé de olhos fechados, percebendo eventuais diferenças entre os pés em termos de sensibilidade e tensão. Estenderam as pernas à frente, flexionando uma delas para realizar um alongamento, seguido por toques suaves e palmadas intercaladas para relaxar os músculos da coxa. Repetiram o processo na outra perna.

Após essas atividades, os alunos foram instruídos a se deitar no chão de olhos fechados, focando na percepção do corpo em contato com o chão e na respiração. Em seguida, em pé, esfregaram os pés um no outro como se estivessem se massageando, e depois estenderam as pernas, flexionando o tronco para frente.

Encerramos a vivência com um círculo, convidando os alunos a compartilharem suas percepções e experiências.

Fotografia 15: Aula 04 – eutonia



Fonte: Acervo pessoal

A atividade proporcionou uma reflexão sobre as sensações vivenciadas, incentivando os alunos a relatarem suas percepções e a discutirem se já haviam experimentado algo semelhante. Observamos uma participação ativa e colaborativa dos alunos, indicando que se sentiram confortáveis e envolvidos nas atividades propostas.

Na quinta e última aula, fomos recebidos de forma “calorosa” por um dos alunos, que ao perceber a nossa entrada da sala de aula esbravejou bem alto “EU NÃO QUERO RELAXAR NÃO”, o professor titular acalmou o aluno o conscientizou da importância das atividades que estavam sendo realizadas, recuperado a ordem em sala. Iniciamos a aula perguntando aos alunos se já tinham assistido a algum documentário, reportagem ou filme relacionado a yoga. Queríamos conhecer suas percepções sobre o yoga, sua origem, e se tinham algum preconceito em relação aos

aspectos espirituais ou religiosos associados. Apesar de questionamentos, os alunos demonstraram abertura para participar da prática, mesmo cientes de seus princípios filosóficos e espirituais.

Após essa breve conversa, sugerimos uma pesquisa no site yogateria para ampliar o conhecimento sobre o yoga, seus significados e benefícios. Em seguida, realizamos uma vivência na sala ao som de uma música suave, explorando fundamentos do yoga. Instruímos os alunos a se sentarem confortavelmente com os olhos fechados, focando na respiração, inicialmente respirando de maneira natural. Posteriormente, os desafiamos a controlar e tornar a respiração mais lenta, concentrando-se apenas nesse processo e afastando pensamentos externos.

Em seguida, propusemos algumas posturas meditativas do yoga, como a postura fácil, a postura de lótus, a postura de amante, a postura cobra e a postura peixe. A aula foi encerrada com uma prática de relaxamento dos alunos, posicionados em decúbito dorsal, liberando a tensão e observando a respiração de forma tranquila.

Fotografia 16: Aula 05 - yoga



Fonte: Acervo Pessoal

Fotografia 17: Aula 05 - yoga



Fonte: Acervo Pessoal

Fotografia 18: Aula 05 – yoga



Fonte: Acervo Pessoal

Fotografia 19: Aula 05 – yoga



Fonte: Acervo Pessoal

Ao final, abrimos espaço para os alunos compartilharem suas sensações e opiniões sobre a vivência. Eles relataram gostar da experiência, sentindo-se relaxados, com a mente tranquila e menos pesados. Observamos que não houve preconceito em relação à prática, e os alunos se sentiram confortáveis ao participar da atividade proposta, mesmo diante de conceitos diferentes dos seus.

A implementação de práticas corporais alternativas na turma 23RMI300 revelou-se enriquecedora e bem recebida pelos alunos, apesar de alguns alunos se mostrarem irredutíveis nas primeiras aulas, e questionarem o fato de não estarem na quadra realizando as práticas consideradas tradicionais, com o passar das aulas os alunos foram assimilando a importância da inserção das PCAS, e da necessidade da ampliação dos saberes proporcionados pela Educação Física a partir de uma perspectiva de educação integral. De forma geral as vivências foram riquíssimas, pois proporcionaram aos alunos reflexões sobre as interações com o corpo e as emoções, superando as tensões proporcionadas pela vida desenfreada e consumista que a

modernidade impôs a nossa contemporaneidade, estimulando o respeito e a solidariedade, ultrapassando os preconceitos e estereótipos que nos limitam o acesso as inúmeras formas de conhecimento, libertando o indivíduo de suas amarras que o aprisionavam numa concepção dicotômica, fortalecendo todas as dimensões humanas. Todas estas experiências resultaram em vivências positivas, a jornada demonstrou que as práticas corporais alternativas são valiosas para promover o desenvolvimento pleno de todas as interfaces dos alunos, com a receptividade e participação ativa indicando seu potencial para integração contínua no cotidiano dos estudantes.

Após realizarmos a proposta de intervenção pedagógica, reaplicamos o mesmo questionário entregue aos alunos no primeiro momento, afim de verificar se houve mudança postura em relação a Educação Integral e as Práticas Corporais Alternativas.

Nessa fase dos 31 alunos matriculados apenas 22 responderam ao questionário, enquanto na aplicação do 1º questionário haviam faltado apenas 10%, no 2º faltaram aproximadamente 30% dos alunos.

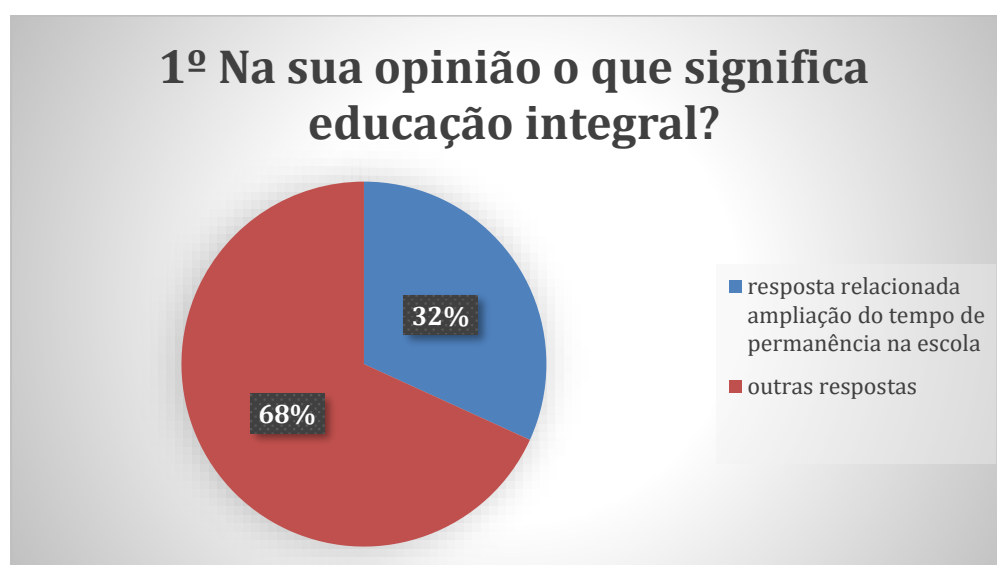
6.3 Segunda aplicação do questionário

Quadro 20 – Questão 01 – 2ª aplicação

Questão 01 - Na sua opinião o que é Educação Integral?'	
Participante	Resposta
P1	Faltou
P2	Faltou
P3	Educar seu dia a dia organizar sua rotina.
P4	Se engloba todos os tipos de ensino.
P5	Educação que engloba todos os tipos de ensino.
P6	Uma educação que intercala com aulas físicas.
P7	Educação integral é aquilo que significa uma atividade física praticada com frequência.
P8	Faltou
P9	Faltou
P10	É você usar sua mente e seu corpo.
P11	Educação o tempo todo.
P12	Faltou

P13	É quando o indivíduo trabalha o psicológico, o físico, as habilidades para melhor conhecer o corpo.
P14	Faltou
P15	Educação em tempo integral.
P16	É aquela educação que promove o trabalhar nossa habilidade cognitiva emocional e física.
P17	Faltou
P18	Faltou
P19	Estudar o dia todo.
P20	Ter disciplina não só o dia todo um período integral das 7:00 às 17:00 por exemplo, mas o tempo todo 24 horas por dia.
P21	É uma prática que estuda em que o corpo proporciona.
P22	Educação o dia todo.
P23	Seria utilizar todas as suas habilidades diariamente, como fisicamente, mentalmente e emocionalmente.
P24	Educação que amplia melhor o aprendizado.
P25	Faltou
P26	Estudar o dia todo.
P27	Uma convivência social.
P28	Uma forma de introduzir o aluno a escola e o tempo a mais na vida.
P29	A educação como um todo, ou seja, tanto física emocional e psicológica.
P30	Educação o dia inteiro.
P31	Educação que prioriza tudo o ensino em maior parte do tempo.

Gráfico 05 – Questão 01 – 2ª aplicação



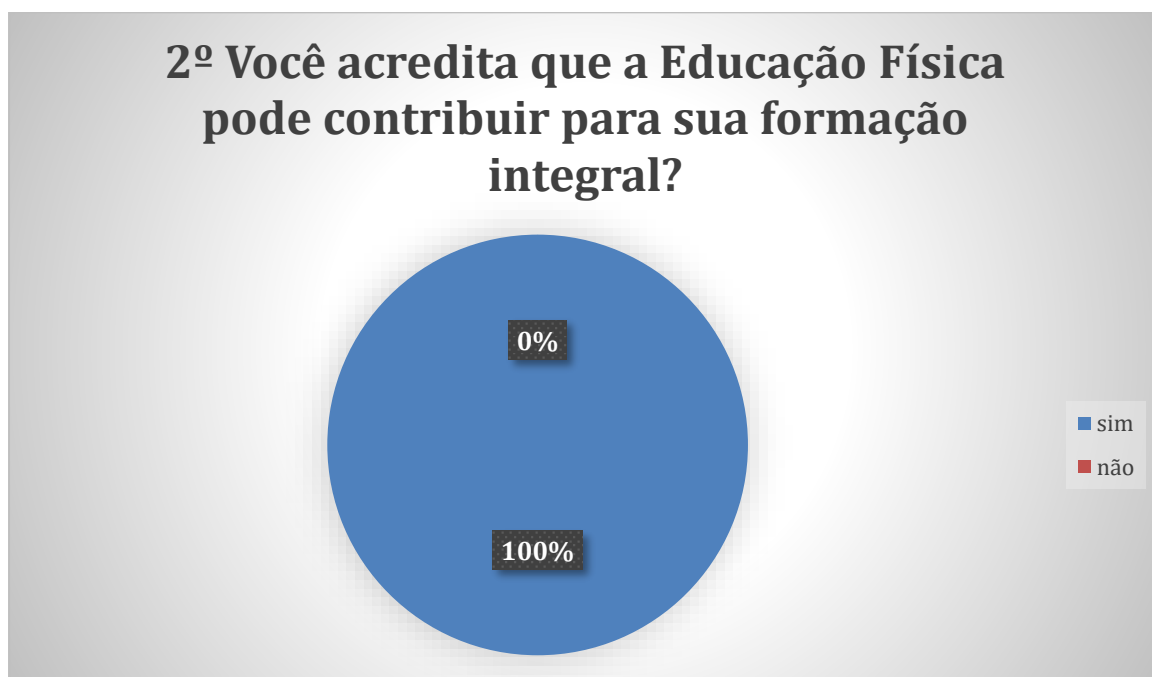
Apesar da ausência expressiva em comparação a aplicação anterior, observamos um avanço com relação a concepção dos alunos sobre educação integral, enquanto na 1ª aplicação 71% dos alunos relacionavam a educação integral a ampliação do tempo de permanência no ambiente escolar, na 2ª aplicação observamos que este percentual cai para 32%, ao mesmo passo que as respostas que se associam a concepção de indivíduo integral cresceram abruptamente. No entanto apesar destes avanços, eles ainda são tímidos, a diversidade das respostas aponta a necessidade da intensificação de programas educacionais que enfatizem a educação integral no seu sentido amplo.

Quadro 21 – Questão 02 - 2ª aplicação

Questão 02 - Você acredita que a Educação Física pode contribuir para sua formação integral?	
Participante	Resposta
P1	Faltou
P2	Faltou
P3	Pode minha saúde física.
P4	Sim, no relaxamento descontração.
P5	Sim com certeza.
P6	Sim, pois, vamos crescer mentalmente e fisicamente juntos.
P7	Sim, pois, posso melhorar minha saúde.
P8	Faltou
P9	Faltou
P10	Eu acho que sim.
P11	Sim.
P12	Faltou
P13	Sim.
P14	Faltou
P15	Sim.
P16	Sim.
P17	Faltou
P18	Faltou
P19	Sim.
P20	Sim.
P21	No momento algo vivência na prática no nosso corpo.
P22	Sim porque é muito bom.
P23	Sim.
P24	Sim.
P25	Faltou
P26	Sim.

P27	Sim.
P28	Sim como uma parte de lazer e relaxamento.
P29	Creio que sim.
P30	Sim para melhora do meu corpo.
P31	Sim, pois ela permite que a gente consiga ter esforço e vontade para fazer tudo na escola.

Gráfico 06 – Questão 02 - 2ª aplicação



A análise comparativa entre as respostas assinaladas na 1ª e 2ª aplicação, sugere que ambas as aplicações os participantes acreditam que a Educação Física pode contribuir para a formação integral, com destaque para 2ª aplicação em que 100% acreditam que a Educação Física pode contribuir para sua formação, destacando benefícios relacionados à saúde física, relaxamento, crescimento mental e físico, e a capacidade de enfrentar desafios na escola. Esta percepção positiva destaca a importância percebida da Educação Física como parte integrante de uma abordagem educacional integral.

Quadro 22 – Questão 03 - - 2ª aplicação

Questão 03 - Na sua opinião como deve ser as aulas de Educação Física em uma abordagem integral?	
Participante	Resposta

P1	Faltou
P2	Faltou
P3	Jogar bola na Quadra.
P4	Relaxante.
P5	Deve ser bem leve e tranquila.
P6	Deve trazer atividades diferenciadas.
P7	Devem ser práticas, de forma que não canse tanto o aluno.
P8	Faltou
P9	Faltou
P10	Vão ser.
P11	Teoria e prática.
P12	Faltou
P13	Deve ser aquelas que visa não só um preparo físico, mas sim um preparo mental.
P14	Faltou
P15	Deve haver a teoria e a prática.
P16	Deve ser um ambiente tranquilo e amigável.
P17	Faltou
P18	Faltou
P19	Meditações e práticas corporais.
P20	Abordar mais as práticas aeróbicas, por exemplo.
P21	Não respondeu
P22	Só futebol.
P23	Como mostrado antes trazer algumas aulas práticas.
P24	Deve ser completa com ensinamentos bastante importantes.
P25	Faltou
P26	Jogar bola com as mãos.
P27	Nas práticas.
P28	Com teoria e também prática de lazer e etc.
P29	Diversificada.
P30	Devem ser mais longas.
P31	Em forma com que ajude o corpo a ter maior vontade.

Ao compararmos a primeira e a segunda aplicação do questionário, notamos uma mudança significativa na concepção dos alunos em relação à Educação Física e à Educação Integral. Na segunda aplicação, os participantes apresentam uma visão mais abrangente, incorporando outras dimensões do ser humano que não foram consideradas na primeira aplicação. Essas mudanças sugerem uma aproximação dos alunos à integralidade do indivíduo. No entanto, é importante ressaltar que, apesar da

evolução na visão dos alunos, ainda existem divergências e uma pluralidade de perspectivas em relação ao entendimento da Educação Integral e da Educação Física. A preferência por jogar bola, mencionada em algumas respostas, destaca a necessidade de considerar a complexidade e subjetividade dos interesses dos alunos. Partindo do pressuposto de uma abordagem integral, mesmo após uma intervenção que enfatizou a pluralidade das formas de conhecimento e a riqueza de experiências proporcionadas pela Educação Física, fica evidente que é crucial considerar os interesses e vivências dos alunos ao planejar as aulas deste componente curricular.

Quadro 23 – Questão 04 - 2ª aplicação

Questão 04 - O que você entende por Práticas Corporais Alternativas?	
Participante	Resposta
P1	Faltou
P2	Faltou
P3	É variar atividade física que exercitam o corpo e a mente.
P4	São formas de relaxar os músculos etc.
P5	São os vários tipos de exercício.
P6	Exercícios mais calmo.
P7	São formas de exercitar o corpo e a mente.
P8	Faltou
P9	Faltou
P10	Sim entendo.
P11	Sim.
P12	Faltou
P13	São práticas que trabalham o corpo como um todo.
P14	Faltou
P15	Um pouco.
P16	São práticas para trabalhar nosso corpo e mente.
P17	Faltou
P18	Faltou
P19	Não respondeu
P20	Elas ajudam a conhecer mais o corpo, nos ajuda a nos acalmar, relaxar.
P21	Elas apresentam ao relaxamento em ambientes calmos.
P22	Não respondeu
P23	É variadas atividades práticas usando o corpo a mente e o social.
P24	Práticas que envolvem nosso corpo por completa.
P25	Faltou
P26	Nada.

P27	Não sei o que é.
P28	São formas de relaxamento corporal.
P29	Entendo que são práticas diversificadas para o corpo.
P30	São as meditações.
P31	Aquilo que envolve o exercício no corpo alternando-se.

Observamos uma evolução expressiva na compreensão dos alunos sobre as Práticas Corporais Alternativas (PCAs) em comparação com a primeira aplicação. Nas respostas iniciais, percebeu-se uma variedade de interpretações sobre o tema, sendo que a maioria dos alunos admitiu não compreender ou apresentou conceitos desconectados sobre as PCAs. Na segunda aplicação, as respostas demonstraram uma aproximação mais precisa do sentido das Práticas Corporais Alternativas, refletindo uma evolução positiva na compreensão dos alunos.

Entretanto, apesar da melhoria apresentada, algumas respostas persistiram em indicar lacunas na compreensão, evidenciando a complexidade do tema. Este fato explicita que, apesar das experiências realizadas em sala de aula a partir da intervenção pedagógica, há uma necessidade contínua de vivenciar essas práticas ao longo de toda a educação básica. Isso é crucial para que não sejam apenas um tópico de pesquisa, mas sim integradas efetivamente nas aulas de Educação Física, proporcionando uma compreensão mais profunda e uma vivência constante dessas práticas ao longo do desenvolvimento educacional dos alunos.

Quadro 24 – Questão 05 - 2ª aplicação

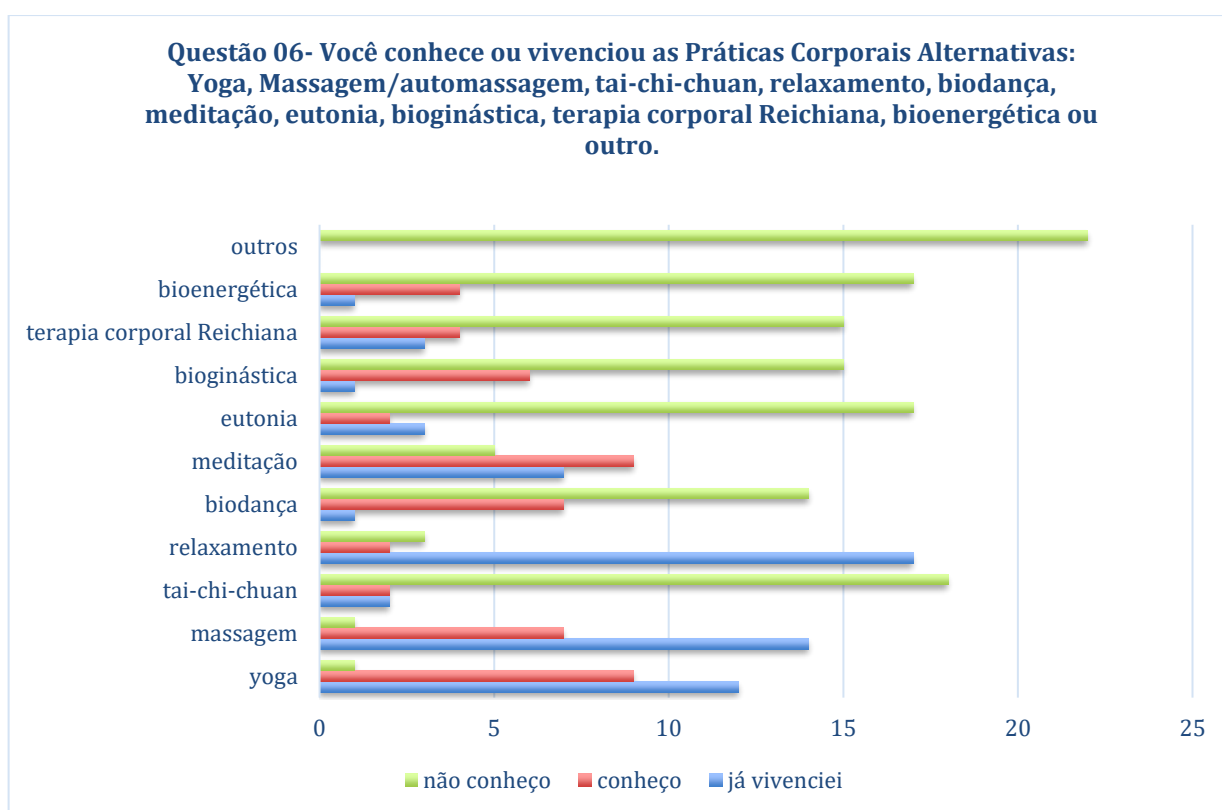
Questão 05 – Você já vivenciou as Práticas Corporais Alternativas (Biodança, Terapia Corporal Reichiana, Bioenergética, Educação Somática Existencial, Yoga, Tai Chi Chuan, Qi Gong/Chi kung, Lian Gong, Eutonia, Bioginástica, Integral Bambu, Harmonic Fitness, Pratique Movimento, Movimento Kailash)? Se sim, qual, e quais as contribuições as PCAs lhe proporcionaram?	
Participante	Resposta
P1	Faltou
P2	Faltou
P3	Sim proporciona dor.
P4	Sim yoga.
P5	Sim yoga ela ajuda a relaxar.
P6	Yoga eu costumo praticar diariamente.
P7	Sim já pratiquei yoga deixa o corpo mais disposto.
P8	Faltou
P9	Faltou
P10	Yoga para melhorar minha tranquilidade.

P11	Sim relaxamento.
P12	Faltou
P13	Sim yoga, relaxamento, meditação, com isso pude conhecer melhor meu corpo e ter uma paz.
P14	Faltou
P15	Sim me proporcionou uma postura melhor.
P16	Não.
P17	Faltou
P18	Faltou
P19	Não respondeu
P20	Sim me deram mais flexibilidade e me ajudaram a conhecer meus limites extensivos.
P21	Relaxamento.
P22	Não respondeu
P23	Sim eu acho. Relaxamento, paz, concentração.
P24	Sim muitos relaxamentos.
P25	Faltou
P26	Não.
P27	Não sei.
P28	Não respondeu
P29	Sim, trouxeram relaxamento corporal e mental.
P30	Não respondeu
P31	Não.

Na análise comparativa entre as respostas da questão número 5, os alunos expressaram experiências mais detalhadas com práticas corporais alternativas na segunda aplicação. Quanto às contribuições, os alunos relataram melhorias na postura, concentração, resistência e flexibilidade, além do alcance de estados de paz e conhecimento mais profundo do corpo. Tais apontamentos evidenciam a riqueza de aprendizagens e experiências que a Educação Física, abordada sob a perspectiva de educação integral, pode proporcionar ao desenvolvimento do indivíduo, favorecendo o afloramento de todas as dimensões humanas. Em acordo com Brasil (1998. p. 30): “Seja qual for o objeto de conhecimento em questão, os processos de ensino e aprendizagem devem considerar as características dos alunos em todas as suas dimensões (cognitiva, corporal, afetiva, ética, estética, de relação interpessoal e inserção social)”.

As práticas corporais alternativas oportunizam à Educação Física oferecer experiências complementares e alternativas as demais práticas corporais consideradas hegemônicas. Por esses motivos, endossamos que as práticas corporais alternativas de maneira alguma devem substituir as demais, mas, ao contrário, devem ser valorizadas como complementares. Essa abordagem integral reconhece a diversidade de experiências que contribuem para o desenvolvimento dos alunos como um ser indissolúvel, garantindo que cada prática, convencional ou alternativa, seja apreciada em seu potencial para a formação integral.

Gráfico 07 – Questão 06 - 2ª aplicação



Ao analisarmos as respostas da questão 06 - 2ª aplicação, observamos um aumento expressivo nas experiências com as Práticas Corporais Alternativas (PCAs). No entanto, esperávamos um maior número de respostas positivas em relação à vivência das PCAs, especialmente aquelas que foram proporcionadas durante a intervenção pedagógica, como o yoga, a massagem, o relaxamento e a eutonia. Apesar da evolução na concepção dos alunos em relação às práticas corporais alternativas e das experiências propostas pela intervenção pedagógica, chamou-nos a atenção o fato de algumas respostas indicarem desconhecimento sobre essas práticas. Isso pode sugerir uma resistência inicial ou falta de familiaridade com essas

abordagens, destacando a necessidade contínua de exposição e esclarecimento sobre práticas menos convencionais. Essa falta de conhecimento pode ser atribuída a diversos fatores, incluindo a ausência de abordagens integrativas nos currículos educacionais e a resistência cultural a conceitos menos convencionais.

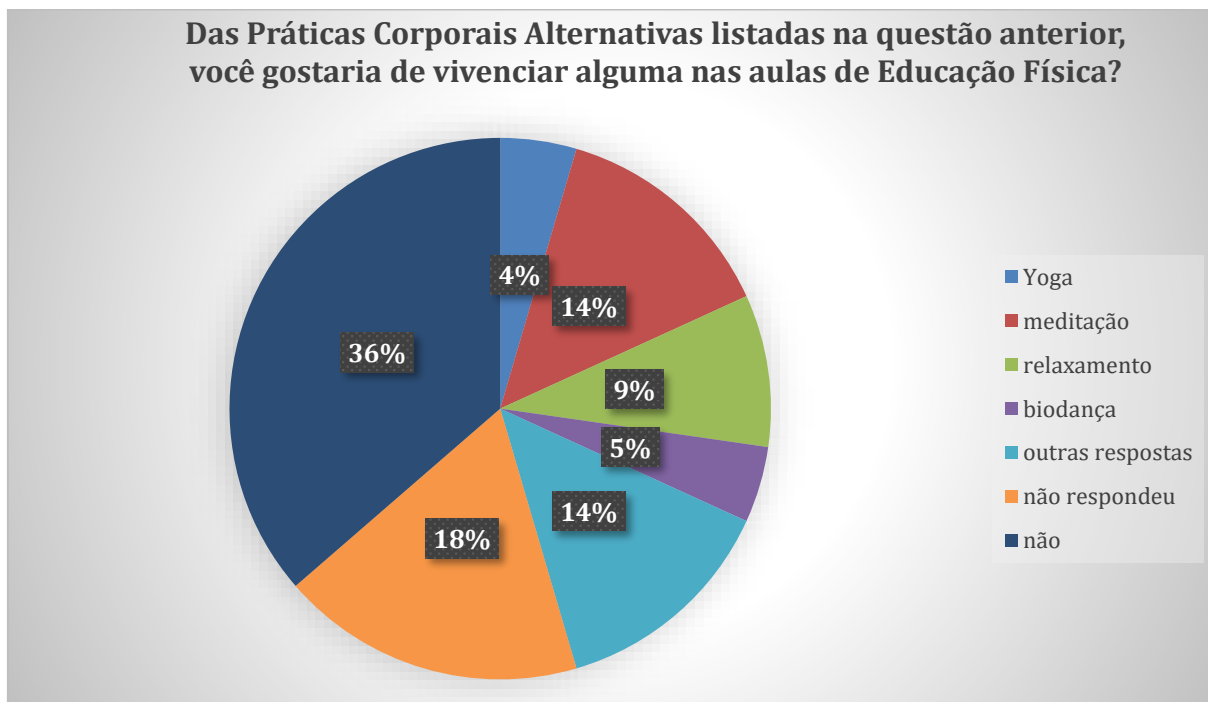
Essa observação ressalta a importância contínua de abordagens educacionais que promovam a diversidade de conhecimentos e experiências. A necessidade de esclarecimento e exposição contínua a práticas corporais alternativas destaca a relevância de integrar esses elementos nas aulas de Educação Física e em programas educacionais mais amplos. Além disso, sugere a importância de considerar as diferentes realidades e experiências dos alunos ao introduzir abordagens menos convencionais, a fim de superar barreiras culturais e garantir uma compreensão mais abrangente e inclusiva dessas práticas ao longo do tempo.

Quadro 25 – Questão 07 - 2ª aplicação

Questão 07 - Das Práticas Corporais Alternativas listadas na questão anterior, você gostaria de vivenciar alguma nas aulas de Educação Física? Se sim, qual? Por quê?	
Participante	Resposta
P1	Faltou
P2	Faltou
P3	Não.
P4	Sim vivenciei automassagem, relaxamento.
P5	Sim a biodança.
P6	Não respondeu
P7	Não.
P8	Faltou
P9	Faltou
P10	Não.
P11	Não.
P12	Faltou
P13	Sim pois adquiri um conhecimento melhor das PCAS e sobre meu corpo.
P14	Faltou
P15	Não respondeu
P16	Não.
P17	Faltou
P18	Faltou
P19	Sim relaxamento.
P20	Não.
P21	Não respondeu

P22	Não respondeu
P23	Já vivenciei a maioria.
P24	Yoga traz relaxamento em dia.
P25	Faltou
P26	Não.
P27	Sim esportes.
P28	Meditação acho que relaxa a mente muito.
P29	Sim meditação porque ajuda no estresse do dia a dia na escola.
P30	Não.
P31	Meditação, pois, ajuda o físico e mente.

Ao analisarmos as respostas assinaladas na questão 07 – 2ª aplicação, percebemos uma discreta evolução no conhecimento dos alunos sobre as práticas corporais alternativas em comparação com a primeira aplicação. As justificativas para o interesse variam, incluindo o desejo de adquirir conhecimento sobre essas práticas, proporcionar relaxamento e aliviar o estresse do dia a dia. No entanto, para nossa surpresa, 36% dos alunos que responderam ao questionário na segunda aplicação indicaram uma clara recusa ou desinteresse em experimentar as práticas corporais alternativas no ambiente escolar e 18% se recusaram a responder. Esse resultado foi surpreendente, pois esperávamos uma quantidade superior de alunos dispostos a vivenciar essas práticas em comparação com o primeiro questionário. Observamos, assim, uma redução no interesse em experimentar as práticas corporais alternativas, em relação à primeira aplicação do questionário.

Gráfico 08 – Questão 07 - 2ª aplicação

Estas respostas refletem a diversidade de perspectivas dos alunos em relação às práticas corporais alternativas. Alguns reconhecem os benefícios e potenciais dessas práticas, enquanto outros resistem à ideia de sua implementação nas aulas de educação física. A aceitação dessas práticas varia entre os participantes, destacando a necessidade de uma implementação planejada, considerando a pluralidade de conhecimentos e experiências advindas das construções sociais, respeitando as preferências dos alunos.

Observa-se que parte dos alunos que apresentaram respostas negativas indicou apenas um "não" sem fornecer razões específicas, sugerindo que a intervenção pedagógica pode não ter alcançado seus objetivos, resultando na falta de motivação para experimentar as práticas corporais alternativas. A falta de clareza na exposição sobre os benefícios dessas práticas pode ter contribuído para o desinteresse dos alunos.

A mudança e apresentação de novas experiências podem causar estranhamento, especialmente entre alunos acostumados com práticas convencionais. Isso destaca a importância de uma abordagem pedagógica que considere e respeite as preferências individuais dos alunos, proporcionando uma

compreensão do indivíduo gradual, e não abrupta das práticas corporais alternativas ao longo de sua vida escolar.

Ao comparar as respostas entre a primeira e a segunda aplicação, nota-se uma evolução positiva na concepção dos alunos, indicando uma necessidade contínua de exposição e experiência com essas práticas para uma compreensão mais aprofundada da integralidade do ser humano. A implementação dessas práticas deve ocorrer de forma gradual, leve e integrada às aulas de educação física, envolvendo os alunos na seleção das atividades para promover a autonomia e tornar o conhecimento significativo em seu cotidiano.

Dessa forma, esperávamos que a inserção da Práticas Corporais Alternativas despertasse nos alunos uma expectativa para além tradição esportiva existente na educação física, o que é expresso na resposta do P27 “*Sim esportes*”.

Em síntese, as respostas apontam para uma mudança positiva na concepção dos alunos, destacando a importância de uma abordagem gradual, respeitosa e integrada das práticas corporais alternativas nas aulas de educação física, sob a perspectiva de uma educação que considere as dimensões do ser humano.

Quadro 26– Questão 08 - 2ª aplicação

Questão 08 - Você acredita que as práticas corporais alternativas podem contribuir para a sua formação integral como estudante? Por quê?	
Participante	Resposta
P1	Faltou
P2	Faltou
P3	Minha saúde física e mental.
P4	Sim nos ajuda a ficar mais livre e desestressado.
P5	Sim ajuda com nosso vasto conhecimento.
P6	Yoga porque eu já pratico.
P7	Sim pois podemos aprender como a educação física pode contribuir para o nosso aprendizado.
P8	Faltou
P9	Faltou
P10	Não acredito porque muitos alunos são que esse tipo de coisa.
P11	Sim porque desenvolve a autonomia.
P12	Faltou
P13	Sim pois melhora meu desenvolvimento.
P14	Faltou
P15	Sim o relaxamento para relaxar. Sim conhecimento nunca é demais.

P16	Sim porque nós estudamos o trabalho, nosso cognitivo.
P17	Faltou
P18	Faltou
P19	Sim.
P20	Sim pode melhorar a postura, nos tornando mais confiantes e etc.
P21	Sim era importante para livrar os momentos difíceis.
P22	Não respondeu
P23	Sim porque ajuda a se concentrar melhor, relaxar entre outros
P24	Sim traz conhecimento sobre a formação.
P25	Faltou
P26	Não.
P27	Sim corpo bastante relaxado.
P28	Sim para relaxamento em momento de estresse.
P29	Sim porque tendo estabilidade mental sou mais produtiva.
P30	Acho que sim, ajuda no desenvolvimento.
P31	Sim para termos mais praticidade e vontade.

Ao comparar as respostas dos alunos na questão 8, observamos uma evolução significativa em suas perspectivas em relação às práticas corporais alternativas entre a primeira e a segunda aplicação. Na primeira aplicação, os alunos apresentavam uma compreensão mais superficial e, possivelmente, menos informada sobre os benefícios das práticas corporais alternativas. Entretanto, na segunda aplicação, houve uma expansão notável nas perspectivas, refletindo uma compreensão mais aprofundada dos benefícios em diversas dimensões, incluindo aspectos físicos, cognitivos, motores e emocionais. Termos como desenvolvimento, concentração, estabilidade mental, alívio de estresse e aprendizado de novas experiências indicam uma apreciação mais abrangente desses benefícios.

Apesar dos avanços, algumas respostas ainda manifestam dúvidas ou descrença em relação aos benefícios das práticas corporais alternativas. Essa resistência pode ser atribuída à falta de familiaridade ou concepções prévias arraigadas dos alunos. Para superar esses obstáculos, é crucial que as abordagens pedagógicas forneçam o máximo de conhecimento possível, dissipando dúvidas e preconceitos. Essa iniciativa visa promover uma compreensão mais ampla da educação integral, abrangendo não apenas os aspectos físicos, mas também os cognitivos, motores e emocionais, conforme evidenciado nas respostas mais aprofundadas na segunda aplicação.

Quadro 27 – Questão 09 - 2ª aplicação

Questão 09 - Você acha importante que as práticas corporais alternativas sejam integradas às aulas de Educação Física no ensino médio?	
Participante	Resposta
P1	Faltou
P2	Faltou
P3	Não, prefiro Quadra.
P4	Sim.
P5	Sim desse modo as aulas ficam mais diversas.
P6	Acho que sim para formar o jovem.
P7	Sim.
P8	Faltou
P9	Faltou
P10	Não respondeu
P11	Não.
P12	Faltou
P13	Sim.
P14	Faltou
P15	Sim.
P16	Sim.
P17	Faltou
P18	Faltou
P19	Sim.
P20	Sim.
P21	Pela música que traz foco ao corpo.
P22	Não respondeu
P23	Sim, mas não em todas as aulas.
P24	Sim.
P25	Faltou
P26	Não.
P27	Sim.
P28	Sim.
P29	Sim.
P30	Acho que não.
P31	Sim.

A análise das respostas da questão 9 na segunda aplicação revela uma diversidade de concepções sobre a integração das práticas corporais alternativas na educação física. Alguns alunos expressam concordância com essa integração,

justificando-a pela formação integral do jovem e pela diversificação das aulas. Essa perspectiva positiva destaca a compreensão de que as práticas corporais alternativas podem contribuir para uma abordagem mais abrangente e enriquecedora na educação física, promovendo não apenas aspectos físicos, mas também cognitivos, motores e emocionais.

No entanto, é importante salientar que algumas respostas são negativas e não detalhadas, o que sugere que alguns alunos podem ter preferências pelas práticas convencionais. Essa resistência pode ser atribuída a concepções prévias arraigadas ou falta de familiaridade com as práticas corporais alternativas. A presença dessas respostas indica a necessidade de uma abordagem pedagógica que não apenas promova as práticas alternativas, mas também esclareça dúvidas e forneça informações para ampliar a compreensão dos alunos sobre os benefícios dessas práticas.

Ao destacar a pluralidade de concepções e enfatizar a necessidade de uma abordagem integradora que considere as interfaces humanas e promova a diversidade e integralidade por meio das práticas corporais alternativas, ressaltamos a importância de uma perspectiva abrangente na abordagem da educação física.

Assim, pensamos a Educação Física como meio e fim para formar sujeitos que desenvolvam suas potencialidades e dimensões em busca de sua transcendência, com a valorização das dimensões éticas e cultural a partir das práticas corporais como instrumentos para compreensão de si, do outro e do mundo a fim de contribuir na formação de sujeitos que consigam viver em harmonia e dignidade na sociedade (GALVÃO, 2020).

Isso reforça a ideia de que as vivências prévias e compreensões éticas e sociais dos alunos devem ser consideradas, ao mesmo tempo em que se busca enriquecer a experiência educacional por meio das experiências e saberes que proporcionem o pleno desenvolvimento das dimensões do aluno enquanto ser integral.

Quadro 28 – Questão 10 - 2ª aplicação

Questão 10 - Na sua opinião quais são as principais vantagens das práticas corporais alternativas inseridas as aulas de Educação Física?	
Participante	Resposta
P1	Faltou
P2	Faltou
P3	Não.
P4	Bem-estar, descontração dos músculos e etc.
P5	Ajuda para ampliar nosso conhecimento.

P6	São aulas diferentes que fogem da rotina.
P7	Estimula o corpo e o cérebro.
P8	Faltou
P9	Faltou
P10	Para melhorar o ritmo do corpo e respiração.
P11	É diferente.
P12	Faltou
P13	Traz um melhor desenvolvimento, relaxa o corpo e a mente.
P14	Faltou
P15	Algumas.
P16	Porque são uma variedade.
P17	Faltou
P18	Faltou
P19	Sim o trabalho em turma.
P20	Melhora a flexibilidade e respiração.
P21	Lesões.
P22	Não respondeu
P23	Se conhecer melhor traz uma estabilidade emocional e desestressar.
P24	Conhecimentos gerais como autoconhecimento.
P25	Faltou
P26	Não vejo vantagem.
P27	Futebol.
P28	Relaxamento do aluno.
P29	Relaxamento e antiestresse.
P30	Melhora seu desempenho.
P31	Que fazemos estudante serem mais ativos e dispostos.

As respostas dos alunos na questão 10 – 2ª aplicação, destacam benefícios como bem-estar, descontração muscular, ampliação do conhecimento e diversificação das atividades, sugerindo que essas práticas oferecem uma abordagem integral, estimulando tanto o corpo quanto o cérebro. Aspectos físicos, como melhoria na respiração e flexibilidade, são mencionados, assim como benefícios emocionais, incluindo estabilidade e redução do estresse e aspectos sociais, como: “Sim o trabalho em turma”. No entanto, observamos algumas respostas que apresentam total desinteresse pelas práticas corporais alternativas, indicam que ainda há alunos que não reconhecem ou ignoram claramente os benefícios e vantagens proporcionados pelas PCAs.

Considerando as inúmeras a complexidade das concepções dos alunos sobre as vantagens das PCAs, o planejamento docente deve enfatizar não apenas os benefícios físicos motores, mas também os aspectos emocionais e sociais, buscando proporcionar uma experiência enriquecedora para todos os alunos.

Quadro 29 – Questão 11 - 2ª aplicação

Questão 11 - Quais são as principais dificuldades que você enfrenta ou pode enfrentar ao praticar práticas corporais alternativas?	
Participante	Resposta
P1	Faltou
P2	Faltou
P3	Dor.
P4	Nas práticas.
P5	Eu não gosto muito de fazer exercício.
P6	Lesões.
P7	Sou sedentária.
P8	Faltou
P9	Faltou
P10	De dificuldade de fazê-las.
P11	A preguiça.
P12	Faltou
P13	Creio que nenhuma.
P14	Faltou
P15	Lombar.
P16	O aprendizado.
P17	Faltou
P18	Faltou
P19	Não tenho.
P20	Sedentarismo, respiração errada.
P21	Não respondeu
P22	Não respondeu
P23	Sedentarismo, não realizar direito, lesões.
P24	Dificuldade com a coordenação motora.
P25	Faltou
P26	Todas possíveis.
P27	Dores pelo corpo.
P28	A metodologia pode não se encaixar comigo.
P29	Controle de respiração e não pensar em nada.
P30	Falta de concentração.

P31	Desequilíbrio, má vontade e preguiça.
-----	---------------------------------------

As respostas à questão 11 – 2ª aplicação, destacam diversas dificuldades percebidas pelos participantes ao praticar práticas corporais alternativas. Alguns apontam desafios físicos, como dores no corpo, lesões e dificuldades de coordenação motora. Outros mencionam barreiras relacionadas ao sedentarismo, falta de vontade e preguiça, indicando resistência psicológica e comportamental. Além disso, a falta de concentração, o desconforto lombar e questões ligadas à respiração são apontados como obstáculos. Nota-se uma variedade de obstáculos percebidos, desde questões físicas até aspectos psicológicos e comportamentais, evidenciando a complexidade envolvida na adesão e prática das práticas corporais alternativas. Essas percepções nos fornecem informações valiosas para organizarmos estratégias de ensino que buscam superar essas dificuldades, promovendo uma abordagem integradora e adaptada à individualidade dos alunos.

Quadro 30 – Questão 12 a) - 2ª aplicação

Questão 12 – Você acredita que as práticas corporais alternativas podem contribuir para o desenvolvimento dos aspectos listados abaixo:	
a) Físico? Por quê?	
Participante	Resposta
P1	Faltou
P2	Faltou
P3	Porque aquilo tudo não ajuda pelo amor.
P4	Ajudam no nosso desenvolvimento.
P5	Ajudam no nosso desenvolvimento.
P6	Sim, por ter o movimento do corpo.
P7	Melhora a condição física.
P8	Faltou
P9	Faltou
P10	Sim porque todos melhoram o corpo.
P11	Sim cara fica maromba.
P12	Faltou
P13	Sim. Pois trabalha o corpo como um todo e nos faz conhecer a si mesmos, além de ter um melhor desempenho em tudo.
P14	Faltou
P15	Ajuda no físico.
P16	Sim são práticas que vem no nosso físico.

P17	Faltou
P18	Faltou
P19	Não respondeu
P20	Sim melhor a estética.
P21	Não respondeu
P22	Não respondeu
P23	Ajuda na flexibilidade.
P24	Sim melhora a qualidade física.
P25	Faltou
P26	Não respondeu
P27	Sim, mas melhoria para o corpo.
P28	Sim relaxa os músculos e etc.
P29	Sim pois todos eles merecem aprimoramento para funcionamento melhor do nosso dia a dia.
P30	Não respondeu
P31	Sim para melhor formação do corpo.

Quadro 31 – Questão 12 b) - 2ª aplicação

Questão 12 – b) Motor? Por quê?	
Participante	Resposta
P1	Faltou
P2	Faltou
P3	Não sei.
P4	Não respondeu
P5	Não respondeu
P6	Sim, pois, ajuda na coordenação motora.
P7	Melhora a condição motora.
P8	Faltou
P9	Faltou
P10	Sim.
P11	Não tenho carro.
P12	Faltou
P13	Sim.
P14	Faltou
P15	Ajuda no motor.
P16	Sim. Ajuda nossa capacitação.
P17	Faltou
P18	Faltou
P19	Não respondeu

P20	Sim melhora na agilidade.
P21	Não respondeu
P22	Não respondeu
P23	Ajuda fisicamente e estabilidade.
P24	Melhor a coordenação.
P25	Faltou
P26	Não respondeu
P27	Sim.
P28	Sim ajuda no controle da pessoa.
P29	Não respondeu
P30	Não respondeu
P31	Sim para ter coordenação.

Quadro 32 – Questão 12 – c) - 2ª aplicação

Questão 12 – c) Cognitivo? Por quê?	
Participante	Resposta
P1	Faltou
P2	Faltou
P3	Não sei.
P4	Não respondeu
P5	Não respondeu
P6	Sim pois ajuda.
P7	Pode estimular o cérebro.
P8	Faltou
P9	Faltou
P10	Não sei.
P11	Não sei o que é isso.
P12	Faltou
P13	Sim.
P14	Faltou
P15	Ajuda na cognição.
P16	Sim ajuda a trabalhar mais nosso medo.
P17	Faltou
P18	Faltou
P19	Não respondeu
P20	Sim, melhora os pensamentos.
P21	Não respondeu
P22	Não respondeu
P23	Ajuda na mente.

P24	Ajuda muito.
P25	Faltou
P26	Não respondeu
P27	Sim.
P28	Não sei.
P29	Não respondeu
P30	Melhora a concentração.
P31	Sim para o cérebro e músculo.

Quadro 33 – Questão 12 – d) - 2ª aplicação

Questão 12 – d) Socioemocional? Por quê?	
Participante	Resposta
P1	Faltou
P2	Faltou
P3	Não sei.
P4	Não respondeu
P5	Não respondeu
P6	Sim pois desestressa.
P7	Sim pois nossa mente fica mais alegre praticando exercícios.
P8	Faltou
P9	Faltou
P10	Sim também.
P11	É.
P12	Faltou
P13	Sim.
P14	Não respondeu
P15	Ajuda na sociedade.
P16	Sim. [palavras incompreensíveis]
P17	Faltou
P18	Faltou
P19	Não respondeu
P20	sim ajuda a se comunicar melhor com outras pessoas etc.
P21	Não respondeu
P22	Não respondeu
P23	Ajuda a socializar.
P24	Nos traz autoconhecimento do nosso socioemocional.
P25	Faltou
P26	Não respondeu
P27	Sim esvazia mais a mente.

P28	Sim relaxa a mente.
P29	Não respondeu
P30	Não respondeu
P31	Sim para melhor equilíbrio de emoção.

Nas respostas à questão 11 – 2ª aplicação, dos alunos expressaram diferentes perspectivas sobre como as práticas corporais alternativas podem contribuir para diversos aspectos do desenvolvimento integral. Na dimensão física, destacam-se benefícios como o bem-estar, relaxamento muscular, melhoria da estética e da condição física. No aspecto motor, ressaltam aprimoramento da coordenação motora, agilidade e estabilidade. Quanto ao cognitivo, há menções à melhora da cognição, estímulo cerebral e desenvolvimento mental. Na esfera socioemocional, destaca-se o potencial das práticas em desestressar, alegrar a mente, auxiliar na socialização e promover autoconhecimento socioemocional. Apesar das respostas indicarem avanços, ainda é notório o desconhecimento sobre os benefícios das PCAs, em relação aos aspectos, físico, motor, cognitivo e socioemocional. Estas avaliações sugerem a construção de uma abordagem contínua e aprofundada no que diz respeito à divulgação e exploração dos benefícios das práticas corporais alternativas.

Na comparação entre as duas aplicações do questionário, observa-se que a concepção de Educação Integral, inicialmente centrada no sentido restrito, em que se associa à ampliação do tempo de permanência no ambiente escolar, teve uma leve alteração de rota para o sentido ampliado, ainda que de forma discreta foi possível observar evolução, embora com algumas variações. A maioria dos participantes expressa a crença na contribuição da Educação Física para a formação integral, ainda que com uma visão vaga dessas contribuições. As preferências para aulas práticas e descontraídas persistem, enquanto as definições e vivências em Práticas Corporais Alternativas mostram uma ampla variedade, com um aumento no interesse por essas práticas. A importância reconhecida da inclusão de práticas alternativas nas aulas de Educação Física é acompanhada por vantagens percebidas, como bem-estar e diversificação, e desafios, como dor e falta de vontade. Destaca-se um crescente interesse e experiência em práticas como yoga, indicando uma maior receptividade a abordagens integradoras considerando a individualidade dos alunos, de forma que as todas as dimensões dos alunos sejam desenvolvidas e todas as formas de saberes sejam usufruídas.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Chegado ao final desta trajetória, faz-se necessário ponderar sobre as motivações para esta pesquisa, destacando o interesse em investigar as contribuições da educação integral para o desenvolvimento do indivíduo, o papel fundamental da Educação Física nesse contexto abrangente e o impacto potencial das Práticas Corporais Alternativas (PCAs) na promoção de uma abordagem integral na educação física. Autores como Rabelo e Gallo, destacam que a educação integral proporciona ao educando a autonomia para trilhar seu próprio caminho e desenvolver plenamente suas potencialidades, abrangendo as interfaces humanas, na sua complexidade. A perspectiva de ser humano multifacetado preconizada pela educação integral contrapõe-se à fragmentação do ser humano, reconhecendo a intrínseca interconexão com o universo e enfatizando a importância de contemplar tanto os aspectos materiais quanto os espirituais na compreensão da humanidade.

A pesquisa alinha-se à busca por métodos pedagógicos que transcendam abordagens tradicionais, promovendo o desenvolvimento de todas as dimensões humanas indissociáveis: Física/sensorial, Emocional/afetiva, Mental/cognitiva e Espiritual/sociocultural (GALVÃO, 2020). Adicionalmente, buscou-se entender os benefícios específicos das PCAs, as percepções dos alunos em relação a essas práticas e o potencial impacto positivo no ambiente educacional, incluindo aspectos como bem-estar, autoconhecimento e interação social.

No contexto da Educação Física, a proposta é que as PCAs sejam um instrumento complementar, enriquecendo não apenas o repertório motor e social, mas também promovendo o autoconhecimento, a subjetividade e a expressividade. A integração dessas práticas busca transcender os benefícios tradicionais, enfatizando valores como tolerância, solidariedade e ética. A abordagem integral proposta visa, assim, equilibrar o desenvolvimento do indivíduo em sua complexidade, proporcionando uma compreensão mais profunda e conectada do ser humano.

A perspectiva de educação integral é delineada considerando os dois sentidos propostos por Mool et al. (2012): o restrito, associado à extensão do tempo escolar, e o ampliado, centrado na formação do ser humano em todos os aspectos. A distinção entre educação integral e educação em tempo integral destaca que o simples aumento do tempo na escola não é suficiente como única estratégia. São ressaltadas as limitações dos programas de tempo integral, muitos dos quais se concentram na melhoria de pontuações em testes, sem assegurar uma abordagem abrangente.

Advogamos pela integralidade como princípio orientador da prática pedagógica, superando dicotomias, e enfatiza o papel significativo da educação física nesse contexto, mobilizando a multidimensionalidade humana rumo à transcendência e promovendo valores como amor, compaixão, solidariedade, alegria e respeito (GALVÃO, 2020).

Destacamos a importância de compreender a inserção da Educação Física na escola brasileira ao ponto em que se permite uma abordagem integradora. A trajetória da Educação Física no cenário educacional brasileiro reflete uma evolução complexa, marcada por diferentes influências e fases. Iniciando-se em 1851 com uma ênfase militar e higienista, a disciplina passou por transformações significativas, transitando por abordagens tecnicistas e esportivas (BETTI, 2020). Contudo, as últimas décadas testemunharam uma crescente conscientização sobre a necessidade de uma Educação Física mais abrangente, indo além do físico para contemplar dimensões emocionais, mentais e socioculturais. A partir dessas mudanças, do modo de pensar EF, emergem trabalhos voltados para o equilíbrio, o bem-estar, a sensibilidade e a consciência corporal, mostram-se um caminho para a aproximação das práticas corporais alternativas e a Educação Física (COLDEBELLA, 2002).

As Práticas Corporais Alternativas (PCAs) emergem como uma valiosa contribuição à Educação Física, proporcionando uma abordagem que abrange dimensões físicas, emocionais, mentais e socioculturais. Coldebella (2002) destaca que as PCAs, como a yoga e o tai-chi-chuan, promovem autoconhecimento, sensibilidade e bem-estar, conectando-se ao movimento contracultural das décadas de 50 a 70, que questionou os padrões ocidentais de vida. A busca por alternativas, influenciada por movimentos como o pacifismo, levou à adoção de práticas orientais, marcando o surgimento das PCAs. Cesana (2005) ressalta que essas práticas, ao sincretizarem elementos terapêuticos, religiosos e filosóficos, formam uma cultura corporal alternativa. Apesar de inicialmente desafiarem a tradição, as PCAs, nos anos 80, buscaram legitimação científica, tornando-se complementares às práticas convencionais. Elas destacam-se por sua ênfase na lenta, suave e consciente execução de movimentos, proporcionando benefícios físicos e mentais. Integrar as PCAs nas aulas de Educação Física não apenas enriquece o repertório, mas redefine o componente curricular, promovendo uma visão integral do ser humano e estimulando habilidades como cooperação, autonomia e autoestima. Essa abordagem inovadora não se contrapõe às práticas tradicionais, mas oferece uma alternativa

valiosa, promovendo o equilíbrio entre corpo e mente e combatendo problemas de saúde como estresse e ansiedade.

Compreendemos que as Práticas Corporais Alternativas, se fazem necessárias às aulas de Educação Física, estas por sua vez, tem por objetivo contribuir para uma Educação Integral em seu sentido amplo. Para isso, direcionamos possibilidades para o desenvolvimento das PCAs, nas aulas de Educação Física no Ensino Médio, com base nos documentos norteadores BNCC e DCTM.

Apontamos que o termo PCAs não se apresenta de forma explícita na BNCC, mas pode ser abarcado pelas habilidades e competências “genéricas” classificadas na área de Linguagens. Quanto ao Documento Curricular do Território Maranhense (DCTM), que norteia a educação no estado do Maranhão observamos a supressão das PCAs, mas podemos associá-las com as ginásticas de conscientização corporal, presentes no 2º período do 3º ano, a ginástica de demonstração no 4º período do 2º ano, e à ginástica natural presente no 2º período do 1º ano com as PCAs.

as PCAs se apresentam na escola como prática pedagógica que necessita ser, além de vivenciada, questionada e refletida pelos alunos, justamente por apresentar princípios e valores diferenciados dos que por muito tempo foram disseminados na área da Educação Física (IMPOCELTO et al, 2013).

Entendemos que a Educação Física enquanto componente curricular sob uma perspectiva de educação integral, deve proporcionar aos alunos todas as possibilidades e de acesso as diversas formas de saberes e vivências, que fomentem o desenvolvimento do indivíduo em todas as suas dimensões, Física/sensorial, Emocional/afetiva, Mental/cognitiva e Espiritual/sociocultural (GALVÃO, 2020).

Apesar de que haja:

O consenso no campo das atividades corporais alternativas é no sentido de se caracterizar a atividade suave como oposição àquela vigorosa e intensa, que tenta somente atingir o objetivo estético ou de performance, tornando-se, entretanto, uma fonte de violência contra o próprio praticante. A atividade suave pode então ser entendida como oposição ao esporte competitivo, contra a atividade corporal meramente modeladora, como recusa a aceitar o estado das coisas e como procura de modos alternativos de atividades corporais (LACERDA, 1995, p 12.).

o objetivo deste trabalho não é de maneira alguma demonizar as práticas corporais consideradas “tradicionais” da Educação Física, mas apresentar uma forma alternativa, complementar e/ou integradora à estas, de forma que ampliem o desenvolvimento dos alunos em sua totalidade, compreendendo que “as PCAs mostram-se como um caminho para a mudança de pensar o corpo, e assim podem

ser o elo entre a educação física e as vivências corporais que possibilitem o pleno desenvolvimento do ser humano” (CODEBELLA, 2002).

Na pesquisa realizada no Centro Educa Mais Lourenço Antônio Galletti, os resultados da 1ª aplicação dos questionários revelaram 71% dos alunos limitavam sua compreensão sobre a educação integral à ampliação do tempo de permanência na escola, refletindo uma visão restrita do conceito. Na análise das respostas sobre a contribuição da Educação Física para a formação integral, observa-se que a maioria dos alunos reconhece seu papel, principalmente no âmbito físico e mental, mas há uma lacuna na compreensão dos benefícios cognitivos e socioemocionais. Além disso, ao abordar as Práticas Corporais Alternativas (PCAs), os alunos demonstram conhecer algumas práticas, no entanto poucos haviam vivenciados, fato este que nos chama atenção, que a maioria dos alunos de uma turma de 3º ano do ensino médio, em toda sua vida escolar não tenham vivenciados uma prática corporal alternativa. Se o nosso objetivo é proliferação das múltiplas formas de conhecimento, a fim de desenvolver todas as interfaces do indivíduo como um todo, tais situações devem ser sanadas, que este trabalho sirva de alguma forma para chamar atenção para que sejamos ponte de acesso ao universo de saberes.

Por outro lado, os alunos se demostram disponíveis e interessados em experimentar novas vivências, especialmente em atividades como yoga e meditação, destacando a necessidade de uma abordagem integral na Educação Física, que vai além dos aspectos físicos e motor, abrangendo também outras dimensões humanas para promover um desenvolvimento global dos estudantes. Os alunos reconhecem a importância da Educação Física e das PCAs para a formação integral, porém, há uma necessidade evidente de aprimorar a compreensão dos aspectos não apenas físicos, mas também cognitivos e socioemocionais. Essa lacuna na visão dos estudantes destaca a importância de uma abordagem mais abrangente na Educação Física, que considere as diversas dimensões do desenvolvimento humano, proporcionando uma educação integral que atenda às necessidades variadas dos alunos.

Na intervenção pedagógica na turma 23RMI300, a ausência de experiência prévia em práticas corporais alternativas foi compensada pela abertura dos alunos para vivenciá-las. A sequência didática foi organizada, com os temas: respiração, relaxamento, massagem, eutonia e yoga. Cada aula proporcionou uma experiência prática, sendo a receptividade dos alunos notável. A aula de respiração destacou a importância desse processo para a educação física e atividades físicas em geral. O

tema do relaxamento explorou as concepções dos alunos sobre o termo e incentivou a reflexão sobre tensões cotidianas. As aulas de massagem e eutonia proporcionaram momentos de prática e reflexão, ressaltando a importância do cuidado mútuo e do respeito. A aula final, centrada no yoga, iniciou-se com alguma resistência, mas os alunos demonstraram abertura para a prática, superando eventuais preconceitos. As experiências foram relatadas como positivas, evidenciando a aceitação das práticas corporais alternativas.

A intervenção apontou para uma mudança perceptível nas atitudes dos alunos, indicando a eficácia da abordagem, que promoveu reflexões sobre corpo, emoções e interações sociais. Apesar de alguns questionamentos e algumas resistências iniciais, o bom proveito dessa intervenção pedagógica foi respaldado pela receptividade dos alunos e pela participação ativa nas atividades propostas, indicando um potencial contínuo de integração dessas práticas no ambiente escolar. No entanto há de ressaltar o esforço redobrado que necessitamos despendar para manter os alunos motivados a realizarem as vivências principalmente no início das aulas, romper com o hábito dos alunos de realizarem apenas as práticas corporais “convencionais” se demonstrou como principal desafio da intervenção. Contudo, no decorrer das aulas após a quebra de paradigmas e preconceitos, os alunos “se entregavam” a aula, de forma leve, descontraída e suave.

Posterior a intervenção aplicamos novamente o questionário inicial, para observarmos se houve mudança de atitude frente as PCAs, observamos avanços significativos, apesar da ausência expressiva na participação em comparação com a aplicação anterior. Nota-se uma mudança perceptível na percepção dos alunos, evidenciada pela diminuição de 71% para 32% na associação da Educação Integral exclusivamente à ampliação do tempo na escola, ao mesmo passo que as respostas que relacionam discretamente a concepção de indivíduo integral cresceram, o que indica uma complexidade da compreensão do conceito. No entanto, a timidez dessas respostas ressalta a necessidade de intensificar programas educacionais que enfatizem a Educação Integral em seu sentido ampliado. A diversidade nas respostas aponta, que a abordagem de práticas corporais alternativas pode ser uma ferramenta valiosa, mas que são necessários esforços contínuos para consolidar uma compreensão mais profunda e generalizada da Educação Integral.

Os alunos expressaram a crença de que a Educação Física pode contribuir significativamente para sua formação, enfatizando benefícios abrangentes, como

saúde física, relaxamento, crescimento mental e físico, além da capacidade de enfrentar desafios escolares. Os relatos destacam melhorias na postura, concentração, resistência e flexibilidade, além de alcançarem estados de paz e um conhecimento mais profundo do corpo. Essa riqueza de experiências sublinha o potencial da Educação Física, quando abordada de forma integral, para favorecer o desenvolvimento do indivíduo, considerando seus diversos aspectos: cognitiva, corporal, afetiva, ética, estética, interpessoal e social.

As práticas corporais alternativas são reconhecidas como complementares, oferecendo uma perspectiva enriquecedora em relação às práticas hegemônicas. A ênfase na valorização e coexistência dessas abordagens destaca a necessidade de uma educação física plural, capaz de reconhecer e apreciar a diversidade de experiências dos alunos. Contudo, a análise das respostas revela também a existência de desconhecimento e resistência, sublinhando a importância contínua da exposição e esclarecimento sobre práticas menos convencionais.

O interesse variado dos alunos nas práticas corporais alternativas, conforme evidenciado na questão 07 da segunda aplicação, aponta para uma diversidade de perspectivas. Algumas respostas indicam uma recusa clara ou desinteresse em experimentar essas práticas, contrastando com a expectativa inicial. A implementação bem-sucedida dessas práticas exige uma abordagem planejada, respeitando as preferências dos alunos e superando barreiras culturais.

Destaca-se a importância de uma abordagem pedagógica que respeite as preferências individuais dos alunos, reconhecendo que a apresentação de novas experiências pode causar estranhamento, especialmente entre aqueles acostumados com práticas convencionais. A evolução positiva sugere a necessidade contínua de exposição e experiência com essas práticas para uma compreensão mais aprofundada da integralidade do ser humano. A implementação gradual, leve e integrada dessas práticas, com a participação dos alunos na seleção das atividades, promove a autonomia e contribui para tornar o conhecimento mais significativo em seu cotidiano. O resultado reforça a importância de uma educação física que considere as diversas dimensões do ser humano, indo além da tradição esportiva.

Ao analisar mais profundamente, percebe-se que as mudanças na concepção dos alunos são acompanhadas por desafios persistentes. A preferência por atividades como jogar bola, mencionada em algumas respostas, ressalta a necessidade de considerar a complexidade e subjetividade dos interesses dos alunos. Apesar da

ênfase na integralidade proporcionada pela intervenção, ainda existem divergências e uma pluralidade de perspectivas em relação ao entendimento da Educação Integral e da Educação Física. Este aspecto destaca a importância contínua de adaptar as práticas pedagógicas, levando em consideração os interesses e experiências individuais dos alunos, mesmo em um contexto de educação integral.

Ao concluir o presente trabalho, que se constituiu sobre as contribuições da Educação Física para que os objetivos da Educação Integral sejam alcançados, a partir das possibilidades de vivências e saberes ofertados pelas Práticas Corporais Alternativas, reconhecemos os valores e as oportunidades que estas proporcionam ao indivíduo, de forma que o considere como um todo, sem se sobrepor as demais práticas corporais consideradas “tradicionais”.

Esperamos que todas as escolas proporcionem aos seus alunos uma educação Integral no seu sentido amplo, independentemente da ampliação do tempo de permanência na escola, que as aulas de Educação Física sejam efetivadas a partir de uma abordagem integradora, considerando o indivíduo indissolúvel, fomentando o desenvolvimento de todas as dimensões humanas, sem hierarquização ou segregação dos saberes, que os nossos professores sejam devidamente munidos de instrumentos para que se tornem a ponte de acesso para o conhecimento, e por fim que as Práticas Corporais Alternativas recebam o reconhecimento que é devido, que passem a constar nos documentos norteadores da educação básica de forma explícita, que façam parte das disciplinas obrigatórias nas universidades, e estas possam ser vivenciadas por nossos alunos de maneira que tenham pleno acesso a todas as formas de conhecimento que favoreçam a autopercepção como sujeito reflexivo e composto por uma complexidade, na busca da liberdade que expressam a multiplicidade humana.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBUQUERQUE, D. I. de P.; DEL-MASSO, M. C. S. Desafios da educação física escolar: temáticas da formação em serviço no ProEF. São Paulo, SP: Cultura Acadêmica, 2020.

APPOLINÁRIO, F. Dicionário de metodologia científica: um guia para a produção do conhecimento científico. 2. ed. São Paulo: Atlas, 2011. 295 p.

ASSIS, A.E. S. MACHADO, C. GANZELI, P. Estado e educação integral: concepções e desafios. In: MACIEL, A. C.; GANZELI, P.; COSTA, S. A. **Sentidos da educação integral**: conceitos, programas. Uberlândia: Navegando Publicações, 2018.

BADARÓ, Luiz Fernando et al. “Abordando” as abordagens da Educação Física escolar brasileira: uma análise reflexiva. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, n. 47, p. 463-473, 2023.

BRASIL. Lei nº 6.251, de 8 de outubro de 1975. In: Brasil. Ministério da Educação e Cultura, Departamento de Educação Física e Desportos. Lei nº 6.251/75, Política Nacional de Educação Física e Desportos/Plano Nacional de Educação Física e Desportos. Brasília: Departamento de Documentação e Divulgação, 1976.

_____. Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Brasília, DF: 20 de dezembro de 1996.

_____. Lei nº 10.328, 12 de dezembro de 2001. Diário Oficial da União. Poder Legislativo, Brasília, DF, 13 dez. 2001. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/LEIS_2001/L10328.html>. Acesso em: 09 ago. 2022.

_____. Lei nº 10.793, 1 de dezembro de 2003. Diário Oficial da União. Poder Legislativo, Brasília, DF, 02 dez. 2003. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/2003/L10.793.htm#art26§3>. Acesso em: 09 ago. 2022.

_____. Ministério da Educação. Secretaria da Educação Básica. Base Nacional Comum Curricular. Brasília-DF, 2018c.

_____. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física. Brasília, 1997. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro07.pdf>>. Acesso em: 09 ago. 2022.

_____. Resolução nº 3/2018, MEC, de 21 de novembro de 2018. Brasília: MEC, 2018.

_____. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física / Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC / SEF, Brasília, 1998. 114 p.

BETTI, Mauro. Educação Física e sociedade: a educação física na escola brasileira / Mauro Betti. 3 ed. rev. - Ijuí: Ed. Unijuí, 2020. 244 p. - (Coleção educação física).

CASCINO, F. Educação ambiental: princípios história formação de professores. São Paulo: SENAC São Paulo, 2000.

CASTELLANI FILHO, L. **Educação Física no Brasil: a História que Não se Conta**. 18ª Edição, Campinas, SP Editora Papirus, 2010.

CESANA, J. O profissional de Educação Física e as práticas corporais alternativas: interações ocupacionais. Dissertação de Mestrado. Rio Claro, Universidade Estadual de São Paulo, 2005.

Centro de Desenvolvimento em Ortopedia e Fisioterapia. Massagem Terapêutica. Disponível em: <https://cdof.com.br/massagem1.htm>. Acesso em: 28 de novembro de 2023.

CORRADINI, S. N.; MIZUKAMI, M. da G. N. Práticas pedagógicas e o uso da informática. Revista Exitus, [S. l.], v. 3, n. 2, p. 85-92, 2016. Disponível em:

<http://www.ufopa.edu.br/portaldeperiodicos/index.php/revistaexitus/article/view/152>.

Acesso em: 14 dez. 2021.

COSTA, J. Adelino. *Gestão Escolar. Participação. Autonomia. Projeto Educativo da PRÁTICAS CORPORAIS INTEGRATIVAS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: Um caminho para a formação integral dos estudantes Escola*. Lisboa: Texto Editora, 1991.

COLDEBELLA, Auria de Oliveira Carneiro. Práticas corporais alternativas: um caminho para a formação em educação física. 2002. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade – Área de pedagogia da Motricidade Humana) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências. Rio Claro, 2002.

DARIDO, Suraya Cristina. Educação Física escolar: compartilhando experiências. São Paulo: Phorte, v. 1, p. 464, 2011.

DE ALBUQUERQUE, Leila Marrasch Basto. Corpo civilizado, Corpo Reencantado: O moderno e o Alternativo nas representações do corpo. Motriz. Journal of Physical Education. UNESP, p. 07-09, 1999.

DE MORAIS, Regis. Espiritualidade e educação. Centro Espírita" Allan Kardec", 2002.

FERREIRA, L. A. Reencantando o corpo na educação física: uma experiência com as práticas corporais alternativas no ensino médio. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade Humana) UNESP – Rio Claro, 2000.

FINK, Silvia Christina Madrid. A Educação Física e o esporte na escola: cotidiano saberes e formação. - 2. ed. rev - Curitiba: Ibpex, 2011.

_____. Educação Física e Esporte: uma visão na escola pública. 1995. Dissertação (Mestrado em Educação) - Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba, 1995.

FREIRE, Paulo. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra, 1999. (coleção leitura).

GADOTTI, Moacir. Educação integral no Brasil: inovações em processo. 2009.

GALLO, S. Educação integral. Workshop no Congresso de Educação Básica – Aprendizagem em Contexto. Florianópolis, 2011. Disponível em: <https://www.pmf.sc.gov.br/arquivos/arquivos/pdf/14_02_2011_11.38.45.01317bd0af0ae5441a46464545b0607c.pdf>. Acesso em: 16 de abril de 2022.

GALVÃO, Juliane Suelen Gonçalves Rabelo. **Práticas corporais integrativas na Educação Física Escolar: Um caminho para a formação integral dos estudantes.** 2020. Dissertação (Mestrado Profissional em Educação Física) Universidade de Brasília. Brasília-DF, 2020.

GONÇALVES, Antonio Sérgio. Reflexões sobre educação integral e escola de tempo integral. **Cadernos Cenpec| Nova série**, v. 1, n. 2, 2006.

GOOGLE. **Google Maps.** 2022. Disponível em: <<https://www.google.com/maps/place/C.E.M.+Joviana+silva+Farias/@-4.9496597,-47.4923341,6247m/data=!3m1!1e3!4m5!3m4!1s0x92c5f5a6b01df263:0x881309e80f94c7fb!8m2!3d-4.9497452!4d-47.4747546>>. Acesso em: 25 de setembro de 2022.

GRANDO, Daiane; LABIAK, Osni; MATTES, Veronica Volski; MADRID, Silvia Christina de Oliveira. A EDUCAÇÃO FÍSICA NA BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR: PRESSUPOSTOS, AVANÇOS E RETROCESSOS GRANDO. 9º Congresso Norte Paranaense de Educação Física Escolar – CONPEF 4º Congresso Nacional de Formação de Professores de Educação Física. UEL - Londrina, 2019.

GUNTHER, Bernard. Sensibilidade e relaxamento. São Paulo, Brasiliense, 1974.

IMPOLCETTO, Fernanda Moreto et al. As práticas corporais alternativas como conteúdo da educação física escolar. *Pensar a Prática*, v. 16, n. 1, 2013.

_____, Fernanda Moreto; DARIDO, Suraya Cristina. Educação Física como componente curricular da Educação Básica: aspectos legais. 2020.

LACERDA, Yara. **Atividades corporais: o alternativo e o suave na educação física**. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

LAVOURA, Tiago Nicola; BOTURA, Henrique Moura Leite; DARIDO, Suraya Cristina; Educação Física escolar: Conhecimentos necessários para a prática pedagógica da Educação Física. UEM Maringá, v. 17, n. 2, p. 203-209, 2º sem. 2006.

LIBÂNEO, J. C.; OLIVEIRA, J. C.; TOSHI, M. S. Educação escolar: políticas, estrutura e organização. 10. ed. São Paulo: Cortez, 2012.

LORENZETTO, L. A. Compartilhando a massagem natural. In: FESTIVAL DE JOGOS COOPERATIVOS: UM EXERCÍCIO DE CONVIVÊNCIA, 1., 2001, Taubaté. Livro de boas memórias. Taubaté: SESC Taubaté, 2001. p. 22-26.

MARANHÃO. Governo do Estado. Secretaria de Estado da Educação. Orientações curriculares para o ensino médio: caderno de educação física / Coordenação Albelita Lourdes Monteiro Cardoso, Nádyia Christina Guimarães Dutra, Silvana Maria Machado Bastos. — São Luís, 2018

_____. Resolução nº 277/2021 – CEE/MA Estabelece normas complementares para implementação do Ensino Médio nos termos da Lei nº 13.415, de 16 de fevereiro de 2017, no âmbito do Sistema Estadual de Ensino do Estado do Maranhão e dá outras providências.

_____. Secretaria de Estado da Educação. CADERNO DE ORIENTAÇÕES PEDAGÓGICAS 2022. Secretaria de Estado da Educação. — São Luís, 2022.

_____. Secretaria de Estado da Educação. 2022. Seduc entrega Documento Curricular do Ensino Médio ao CEE. Disponível em: <<https://www.educacao.ma.gov.br/seduc-entrega-documento-curricular-do-ensino-medio-ao-cee/>>. Acesso em: 28 de setembro de 2022.

_____. Secretaria de Estado da Educação. Documento curricular do território maranhense: ensino médio / Maranhão, Secretaria de Estado da Educação. — São Luís, 2022.

_____. Secretaria de Estado da Educação. Sistema Integrado de Administração de Escolas Públicas - SIAEP. Secretaria de Estado da Educação. — São Luís, 2022. Disponível em: <sistemas.educacao.ma.gov.br/diario/frmSelecaoEscola.aspx>. Acesso em: 25 de setembro de 2022.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. Fundamentos de Metodologia Científica. São Paulo: Atlas, 2009. 315 p.

MAURÍCIO, Lúcia Velloso. Escritos, representações e pressupostos da escola pública de horário integral. Em aberto, v. 21, n. 80, 2009.

MORIN, Edgar. A cabeça bem-feita: repensar a reforma, reformar o pensamento; tradução Eloá Jacobina, 27ª ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2021, 128 p.

_____. O Método 3: O Conhecimento do Conhecimento. Porto Alegre: Sulina, 2000.

_____. Os setes saberes necessários à educação do futuro; tradução de Catarina Eleonora F. da Silva e Jeanne Sawaya; revisão técnica de Edgard de Assis Carvalho. – 2 ed, re. – São Paulo: Cortez; Brasília, DF: UNESCO, 2011.

NEIRA, Marcos Garcia. Incoerências e inconsistências da BNCC de Educação Física. Revista Brasileira de CIÊNCIAS DO ESPORTE. São Paulo, 2018. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.04.001>>. Acesso em: 22 de setembro de 2022.

_____; SOUSA JUNIOR, M. A Educação Física na BNCC: procedimentos, concepções e efeitos. In: Motrivivência v. 28, n. 48, p. 188-206, setembro/2016. Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/download/2175.../32570>>. Acesso em 29/09/2022.

OLIVEIRA, Vitor Marinho de. **O que é educação física** SÃO PAULO: Brasiliense, 1983.

PESTANA, Simone Freire Paes. *Afinal, o que é educação integral*. Revista Contemporânea de Educação, v. 9, n. 17, p. 24-41, 2014.

RABELO, M. K. O. Educação integral como política pública: a sensível arte de (re) significar os tempos e espaços educativos. In: MOLL, J. et al. *Caminhos da educação integral no Brasil: direitos a outros tempos e espaços educativos*. Porto Alegre: Penso, 2012.

SÉRGIO, Manuel. Um Corte Epistemológico: da educação física à motricidade humana. 2ª ed. Instituto Piaget, Lisboa, 2003.

SEVERINO, A. J. Metodologia do trabalho científico. 24. ed. São Paulo: Cortez Editora, 2016.

SOARES, C. L. et al. (Coletivo de Autores) Metodologia do Ensino de Educação Física. São Paulo: Cortez, 1992.

TELESSIO, Matheus Garcia. PRÁTICAS CORPORAIS ALTERNATIVAS OU GINÁSTICAS DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL? UMA ANÁLISE A PARTIR DA BNCC / Matheus Garcia Telessio. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Goiás, Faculdade de Educação Física e Dança (FEFD), Educação Física, Cidade de Goiás, 2022.

TERRA, Janaina Demarchi. Práticas Corporais Alternativas. In: DARIDO, Suraya Cristina(Org). Educação Física escolar: compartilhando experiências. – São Paulo: Phorte, 2011.

THIOLLENT, M. Metodologia da pesquisa-ação. 8. ed. São Paulo: Cortez, 2011.

TILL, M. A força curativa da respiração. 3. ed. São Paulo: Pensamento, 1999.

VAGO, T. M. *Início e fim do século XX: Maneiras de fazer educação física na escola. Caderno Cedes*, vol.19, nº 48, 1999.

VASQUINHO, Luis Henrique Martins. Movimento, cultura e vida: educação física / Luis Henrique Vasquinho, Ricardo Yoshio Silveira Ribeiro. - 1. ed. - São Paulo: FTD, 2021.

VIEIRA, Sonia. Como elaborar questionário. São Paulo: Atlas, 2009. 159 p.

Yogateria. Yoga. Disponível em: <<https://yogateria.com.br/yoga/>>. Acesso em: 27 de novembro de 2023.

ANEXO I

UNIDADE DIDÁTICA

Quadro 34 – Aula 01 - Introdução as Práticas Corporais Alternativas.

Aula	tema	Objetivo
01	Introdução as Práticas Corporais Alternativas.	Compreender criticamente as marcas sociais, as transformações históricas e os significados atribuídos às ginásticas de conscientização corporal, estabelecendo relações com o contexto de ocorrência e com os sujeitos envolvidos (MARANHÃO, 2018).
Desenvolvimento das estratégias metodológicas		Recursos
I – Aos alunos deve ser aplicado o questionário diagnóstico (apêndice I) sobre as Práticas Corporais Alternativas. II – Será explicitado o que são PCAs, apresentando os exemplos, ressaltando os benefícios das PCAs, apontando a importância da inserção da PCAs nas aulas de Educação Física e enfatizando a relação das PCAs e a Educação Integral.		Datashow;
Avaliação		
Analisar as respostas textuais sobre as práticas corporais alternativas, assim como a interação dos alunos na exposição do tema. Observe se os alunos compreenderam as características e os benefícios ofertados pelas Práticas Corporais Alternativas.		

Quadro 35 – Aula 02 - Relaxamento

Aula	tema	Objetivo
02	Relaxamento	Envolver-se na prática das ginásticas de conscientização corporal, reconhecendo e valorizando as características individuais (MARANHÃO, 2018).
Desenvolvimento das estratégias metodológicas		Recursos
I – Deve ser questionando aos alunos o que eles consideram por relaxamento? II – Aos alunos deve ser solicitado que realizem uma postura como se estivesse relaxado e de como se estivessem tensos, em seguida é proposto que reflitam sobre as práticas corporais que podem ser relaxantes ou estressantes. III – Organize o espaço onde os alunos possam ficar confortáveis sentados ou deitados, coloque uma música suave. IV – Solicite que os alunos aqueçam as mãos esfregando umas nas outras e depois repouse as mãos sobre os olhos sem apertá-los permanecendo assim por alguns segundos os olhos fechados peça que os alunos percebam seus apoios e quais parte do corpo estão sendo de apoio observem se os 2 lados do corpo se apoiam igualmente ou se algum deles parece mais pesado ou apoia se em uma outra superfície maior, Induza os alunos a perceber cada parte do corpo sentado ou deitado peça que sinta os braços soltos ao longo do corpo os pés afastado queixo levantado para o peito. Sentiu peso crescente na cabeça mandíbula relaxadas e soltas senti todo o corpo cada vez mais pesado senti pescoço os ombros braços mãos o tórax toda a coluna no quadril glúteo as pernas e os pés à medida que o professor for falando cada uma das partes do corpo de um breve intervalo entre elas para que os alunos possam perceber e senti-las antes de mudar para outra parte do corpo deixe os alunos um pouco peça que devagar neste dedos as mãos se espreguicem abrindo os olhos sintonizando se novamente com o ambiente que estão se estiver em detalhes peça para que se virem para o lado escolha se levante devagar o queixo e ficar encostado no peito fazendo a cabeça se a última a levantar como se estivesse se desenrolando.		Caixa de som; Colchonete, tatame ou tapete.

V – Em seguida peço que os alunos relatem as sensações às percepções e sentimentos imaginações pergunte se as sensações proporcionadas foram agradáveis ou não se teve alguém que não conseguiu se encontrar se dormiu se relaxou se ficou tranquilo (DARIDO, 2011).	
Avaliação	
Autoavaliação dos alunos de como se sentiram ao desenvolver as atividades propostas, assim como a interação dos alunos na realização das vivências, observe o envolvimento durante a realização do relaxamento, reconheceram os benefícios do relaxamento para ser humano.	

Quadro 36 – Aula 03 - Respiração

Aula	tema	objetivo
03	Respiração	Reconhecer a variedade de exercícios físicos como uma possibilidade de valorização das diferenças de hábitos e modos de vida (MARANHÃO, 2018).
Desenvolvimento das estratégias metodológicas		Recursos
I – Os alunos devem ser instigados a perceberem a própria respiração (observar se está lenta ou rápida se aprofunda se é se ela se é média acontece em qual parte do corpo quais são os membros ou órgãos que são recrutados para respiração). II – Aos alunos deve ser questionado se a respiração é importante para as práticas corporais, em quais momentos a respiração muda pensando nas situações de fadiga de atividade física intensa, descanso repouso e intensas emoções alegrias e tristezas como a inspiração. III – Leitura em sala do texto A força curativa da respiração: exercícios respiratórios para o corpo, a alma e o espírito (TILL, 1999). Organize o espaço onde os alunos possam deitar-se. IV – Ao som de uma música suave solicite que os alunos se deitem de Costa apoia os pés no chão deixando os joelhos flexionados descansem uma das mãos sobre o abdome e a outra sobre o tórax e percebam como está a respiração e como estão se sentindo tentando não modificar a respiração. Peça que os alunos concentrem a respiração no abdômen e prolonguem a respiração imaginando que o abdômen é uma bexiga. Ainda deitados com os olhos fechados instrua os atentar para cada parte do corpo e os olhos a boca o pescoço os ombros braço as mãos a coluna no quadril as pernas os pés sentindo seu peso e sua amplitude contato com chão e colchonete. Agora a respiração é feita de forma alta que se concentra nas extremidades dos pulmões próximo a clavícula e se possível sem antes antecipação acentuada do peito e do abdômen. V – Após a vivência distribui os alunos em grupos para que eles possam trocar as experiências entre si que possam expor as sensações e os sentimentos despertar durante a atividade e fazer a relação com o que foi exposto no texto lido em sala de aula. (DARIDO, 2011).		Caixa de som; Colchonete, tatame ou tapete.
Avaliação		
Observe nos debates em grupo como se sentiram ao desenvolver as atividades propostas, assim como a interação dos alunos na realização das vivências. Os alunos foram capazes de reconhecer a variedade de vivências a partir da respiração, compreenderam que as experiências realizadas em sala podem melhorar a qualidade de vida.		

Quadro 37 – Aula 04 - Massagem e automassagem

Aula	tema	objetivo
04	Massagem e automassagem	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 (BRASIL, 2018).
Desenvolvimento das estratégias metodológicas		Recursos
I - Inicialmente, comece a aula questionando os alunos sobre suas compreensões a respeito de massagem e automassagem, indagando para que servem e quais sugestões eles teriam sobre como realizar essas práticas. Destacaremos a analogia do gesto instintivo de levar as mãos ao local machucado quando nos ferimos, comparando-o ao hábito de animais que lambem suas feridas quando se machucam. Essa abordagem visa entender a percepção inicial dos alunos em relação à importância e aplicação da massagem e automassagem em situações cotidianas. II - Para subsidiar a aula, proponha aos alunos a realização de uma pesquisa no site do Centro de Desenvolvimento de Ortopedia e Fisioterapia (CDOF), especificamente na seção de massagem. O objetivo será explorar o contexto histórico da prática de massagem e suas referências. Organizaremos a turma em quatro grupos, cada um responsável por abordar um aspecto específico: história da massagem, preparação, efeitos e técnicas. Após a divisão, os grupos conduzirão leituras e discussões, apresentando suas conclusões em sala de aula. III - Após a exposição sobre massagem, conduza um exercício prático. Os alunos serão convidados a se sentar relaxadamente no chão, identificando os pontos de tensão em seus corpos. Em seguida, orientaremos a realização de movimentos leves com as pontas dos dedos, pressões circulares e palmas suaves nas áreas mais tensionadas. Pediremos que explorem pés, pernas, coxas, braços, abdômen, tronco, pescoço e costas. Posteriormente, sugeriremos que formem duplas para realizar esses exercícios de massagem uns nos outros. IV - Ao finalizar a vivência de massagem e automassagem, proporemos uma reflexão em grupo. Os alunos compartilharão suas opiniões e sensações sobre a experiência, tanto ao realizar a automassagem quanto ao serem tocados por colegas. Abordaremos a importância do respeito, do cuidado mútuo, da seriedade e do relaxamento durante a massagem. Alguns alunos podem inicialmente demonstrar desconforto, mas ao longo da atividade, esperamos que relaxem e se sintam mais à vontade.		Caixa de som; Colchonete, tatame ou tapete.
Avaliação		
Verifique se os alunos conseguiram de utilizar a massagem como forma de interagir socialmente com demais colegas, de forma que seja estabelecido relações de empatia e respeito mútuo, relacionando as discussões em grupo com as vivências práticas. Observe se a compreensão dos temas abordados, incluindo conceitos teóricos e aplicação prática, foram assimilados.		

Quadro 38 – Aula 05 - Eutonia

Aula	tema	Objetivo
05	Eutonia	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 (BRASIL, 2018).

Desenvolvimento das estratégias metodológicas	Recursos
I - Inicie a aula questionando os alunos sobre o que conhecem sobre Eutonia, sua utilidade e como acreditam que essa prática pode proporcionar o desenvolvimento das dimensões humanas. II - Realize a leitura do texto "A Eutonia: Um Caminho para a Percepção Corporal" de Alexander (1983, p. 20), abordando os fundamentos e conceitos essenciais da Eutonia. Incentive a participação dos alunos na discussão. III - Afaste as carteiras da sala e peça aos alunos para caminharem descalços. Destaque a importância de observar o corpo em movimento e os apoios no chão. - Solicite que se sentem e realizem uma automassagem nos pés, aplicando as técnicas aprendidas em aulas anteriores. - Peça aos alunos que se apoiem em pé de olhos fechados, percebendo as diferenças de sensibilidade e tensão entre os pés. Em seguida, estendam as pernas, realizando alongamentos. - Instrua os alunos a deitarem no chão, focando na percepção do corpo em contato com o chão e na respiração. - Em pé, oriente-os a esfregar os pés um no outro como se estivessem se massageando. Posteriormente, estendam as pernas, flexionando o tronco para frente. IV - Finalize a aula formando um círculo, convidando os alunos a compartilharem suas percepções e experiências. Incentive a reflexão sobre as sensações vivenciadas. - Abra espaço para discussões adicionais, incentivando os alunos a relatarem se já vivenciaram experiências semelhantes e como se sentiram ao participar das atividades propostas.	Caixa de som; Colchonete, tatame ou tapete.
Avaliação	
Analise o engajamento dos alunos durante as vivências práticas, como a caminhada consciente, automassagem nos pés, exploração da sensibilidade e tensão, relaxamento e exercícios de massagem entre os pés. Observar se os alunos conseguiram perceber a importância da Eutonia para a percepção corporal, o autoconhecimento e o equilíbrio das dimensões humanas.	

Quadro 39 – Aula 06 - Yoga

Aula	Tema	Objetivo
06	Yoga	Analisar interesses, relações de poder e perspectivas de mundo nos discursos das diversas práticas de linguagem (artísticas, corporais e verbais), compreendendo criticamente o modo como circulam, constituem-se e (re)produzem significação e ideologias (BRASIL, 2018).
Desenvolvimento das estratégias metodológicas		Recursos
I - Inicie a aula perguntando aos alunos sobre experiências anteriores com yoga, documentários ou filmes relacionados. Abra espaço para compartilharem percepções e possíveis preconceitos. II - Sugira uma pesquisa no site yogateria para que os alunos ampliem seus conhecimentos sobre a origem, significados e benefícios do yoga. Destaque a importância de entender a filosofia por trás da prática. III - Realize uma vivência prática na sala ao som de uma música suave. Instrua os alunos a se sentarem confortavelmente, fecharem os olhos		Caixa de som; Colchonete, tatame ou tapete.

e focarem na respiração. Desafie-os a controlar e tornar a respiração mais lenta, afastando pensamentos externos.

- Introduza algumas posturas meditativas do yoga, como a postura fácil, postura de lótus, postura de amante, postura cobra e postura peixe. Explique brevemente cada uma antes de praticar.

- Encerre a aula com uma prática de relaxamento, posicionando os alunos em decúbito dorsal, liberando a tensão e observando a respiração de forma tranquila.

IV - Abra espaço para os alunos compartilharem suas sensações e opiniões sobre a vivência. Estimule-os a expressar como se sentiram durante e após as práticas de yoga.

Avaliação

- Avalie a participação dos alunos na pesquisa online, observando o engajamento na busca por informações sobre o yoga.

- Durante a vivência prática, observe a postura, concentração e disposição dos alunos. Avalie como aplicam as técnicas de controle respiratório e as posturas meditativas.

- No compartilhamento de experiências, analise as reflexões dos alunos sobre a aula. Verifique se conseguiram absorver os princípios filosóficos do yoga e se houve mudanças em suas percepções iniciais.

APÊNDICE A

QUESTIONÁRIO

NOME: _____

IDADE: _____ SEXO: _____

Questão 01 - Na sua opinião o que significa educação integral?

Questão 02 - Você acredita que a Educação Física pode contribuir para sua formação integral?

Questão 03 - Na sua opinião o como deve ser as aulas de educação física em uma abordagem integral?

Questão 04 - O que você entende por as Práticas Corporais Alternativas (PCAs)?

Questão 05 - Você já vivenciou as Práticas Corporais Alternativas (Biodança, Terapia Corporal Reichiana, Bioenergética, Educação Somática Existencial, Yoga, Tai Chi Chuan, Qi Gong/Chi kung, Lian Gong, Eutonia, Bioginástica, Integral Bambu, Harmonic Fitness, Pratique Movimento, Movimento Kailash)? Se sim, qual, e quais as contribuições as PCAs lhe proporcionaram?

Questão 06 - Você conhece ou vivenciou as Práticas Corporais Alternativas listadas abaixo:

PCAs	Já vivenciei	conheço	Não conheço
Yoga			
Massagem/automassagem			
Tae chi chuan			
Relaxamento			
Biodança			
Meditação/Mindfulness			
Eutonia			
Bioginástica			
Terapia Corporal Reichiana			

Bioenergética			
Outro: _____			

Questão 07 - Das Práticas Corporais Alternativas listadas na questão anterior você gostaria de vivenciar alguma nas aulas de Educação Física? Se sim, qual? Por quê?

Questão 08 - Você acredita que as práticas corporais alternativas podem contribuir para a sua formação integral como estudante? Por quê?

Questão 09 - Você acha importante que as práticas corporais alternativas sejam integradas às aulas de Educação Física no ensino médio?

Questão 10 - Na sua opinião quais são as principais vantagens das práticas corporais alternativas inseridas as aulas de Educação Física?

Questão 11 - Quais são as principais dificuldades que você enfrenta ou pode enfrentar ao praticar práticas corporais alternativas?

Questão 12 - Você acredita que as práticas corporais alternativas podem contribuir para o desenvolvimento dos aspectos listados abaixo:

- a) Físicos? Por quê?
- b) Motor? Por quê?
- c) Cognitivo? Por quê?
- d) Socioemocional? Por quê?

APÊNDICE B

Cronograma

Meses	01/05/2021 a 30/10/2021	01/11/2021 a 31/07/2022	01/12/2021 a 30/09/2022	01/09/2022 a 30/09/2022	01/10/2022 a 31/10/2022	03/05/2022 a 30/06/2023	01/07/2023 a 30/11/2023	01/12/2023 a 31/12/2023
Etapas								
Escolha do tema								
Levantamento Bibliográfico								
Revisão de Literatura								
Elaboração do Pré-projeto								
Apresentação do Pré-projeto								
Qualificação								
Observação na Escola								
Aplicação da Unidade Didática								
Análise dos dados								
Redação final da Dissertação								
Defesa da Dissertação								

APÊNDICE C

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE

Seu filho está sendo convidado a participar voluntariamente do projeto de pesquisa AS PRÁTICAS CORPORAIS ALTERNATIVAS NO ENSINO MÉDIO: a Educação Física sob uma perspectiva de educação integral, sob a responsabilidade do pesquisador Bruno Torres Rodrigues, mestrando do Programa de Mestrado Profissional em Educação Física - ProEF/UnB, orientada pelo Prof. Dr. Alfredo Feres Neto, coordenador do Mestrado Profissional em Educação Física Universidade de Brasília. A pesquisa tem por objetivo analisar a inserção das Práticas Corporais Alternativas nas aulas de Educação Física, sob uma perspectiva de Educação integral. Assim, gostaria de consultá-lo sobre seu interesse e disponibilidade de autorizar a participação de seu filho na pesquisa.

O(a) senhor(a) receberá todos os esclarecimentos necessários antes e no decorrer da pesquisa e lhe asseguramos que seu nome não aparecerá sendo mantido o mais rigoroso sigilo pela omissão total de quaisquer informações que permitam identificá-lo(a).

A participação é voluntária e livre de qualquer remuneração ou benefício. Você é livre para recusar a participação de seu filho, retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A recusa em participar não irá acarretar qualquer penalidade ou perda de benefícios.

A participação na pesquisa não implica em nenhum risco, exposição indevida ou constrangimento social. Você terá acesso prévio, para revisão, a todo material relacionado com sua participação no estudo, podendo suprimir ou corrigir o que não estiver de acordo. Caso você aceite que o seu filho participe da pesquisa, benefícios são inúmeros desde os de ordem física ao social. Ao final do estudo os alunos submetidos a intervenção pedagógica por meio da praticas corporais alternativas, serão capazes de usufruir de uma pratica corporal ainda pouco vivenciada, que propõe o desenvolvimento corporal e funcional, estimula as faculdades mentais, busca o equilíbrio do ser enquanto corpo e mente, ao mesmo tempo que aprende a respeitar a multiculturalidade da nossa sociedade.

O(a) Senhor(a) pode se recusar a participar de qualquer procedimento qualquer questão que lhe traga constrangimento, podendo desistir de participar da pesquisa em qualquer momento sem nenhum prejuízo para o(a) senhor(a). Sua participação é voluntária, isto é, não há pagamento por sua colaboração.

Todas as despesas que o aluno tiver relacionadas diretamente ao projeto de pesquisa (tais como, passagem para o local da pesquisa, alimentação no local da pesquisa ou exames para realização da pesquisa) serão cobertas pelo pesquisador responsável.

Caso haja algum dano direto ou indireto decorrente de sua participação na pesquisa, o(a) senhor(a) deverá buscar ser indenizado, obedecendo-se as disposições legais vigentes no Brasil.

Os resultados da pesquisa serão divulgados no CE LOURENÇO ANTONIO GALLETTI podendo ser publicados posteriormente. Os dados e materiais serão utilizados somente para esta pesquisa e ficarão sob a guarda do pesquisador por um período de cinco anos, após isso serão destruídos.

Se você tiver qualquer dúvida em relação à pesquisa, você pode nos contatar através dos telefones 61- 981574190 e 99-992076709, ou pelos e-mails alfredo.feres@gmail.com e prof.brunotorres@hotmail.com.

Este projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências da Saúde (CEP/FS) da Universidade de Brasília. O CEP é composto por profissionais de diferentes áreas cuja função é defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos. As dúvidas com relação à assinatura do TCLE ou os direitos do participante da pesquisa podem ser esclarecidas pelo telefone (61) 3107-1947 ou do e-mail cepfs@unb.br ou cepfsunb@gmail.com, horário de atendimento das 10:00hs às 12:00hs e das 13:30hs às 15:30hs, de segunda a sexta-feira. O CEP/FS se localiza na Faculdade de Ciências da Saúde, Campus Universitário Darcy Ribeiro, Universidade de Brasília, Asa Norte.

Caso concorde em participar, pedimos que assine este documento que foi elaborado em duas vias, uma ficará com o pesquisador responsável e a outra com o(a) Senhor(a).

Participante de Pesquisa

Bruno Torres Rodrigues
Pesquisador Responsável

Brasília, 29 de maio de 2023.

APÊNDICE D

TERMO DE CESSÃO DE USO DE IMAGEM E VOZ PARA FINS CIENTÍFICOS E ACADÊMICOS

Por meio deste termo, aluno _____ sob o CPF: _____-____ participante do estudo AS PRÁTICAS CORPORAIS ALTERNATIVAS NO ENSINO MÉDIO: a Educação Física sob uma perspectiva de educação integral de forma livre e esclarecida, cede o direito de uso das fotografias, vídeos e voz adquiridos durante a realização do tratamento clínico a que foi submetido ou durante sua participação em estudo/pesquisa anterior, e autoriza o pesquisador, Bruno Torres Rodrigues, sob o CPF: 040.037.953-85, matrícula: 21003154, vinculado ao Mestrado Profissional em Rede ProEf – UNB, responsável(is) pelo trabalho a:

- (a) utilizar e veicular as fotografias, vídeos e/ou voz obtidas durante seu tratamento clínico ou durante sua participação em estudo/pesquisa anterior na(o) dissertação de mestrado, para fim de obtenção de grau acadêmico (e/ou divulgação científica), sem qualquer limitação de número de inserções e reproduções, desde que essenciais para os objetivos do estudo, garantida a ocultação de identidade (mantendo-se a confidencialidade e a privacidade das informações), inclusive, mas não restrito a ocultação da face e/ou dos olhos, quando possível;
- (b) veicular as fotografias, vídeos e/ou voz acima referidas na versão final do trabalho acadêmico, que será obrigatoriamente disponibilizado na página web da biblioteca (repositório) da Universidade de Brasília – UnB, ou seja, na internet, assim tornando-as públicas;
- (c) utilizar as fotografias, vídeos e/ou voz na produção de quaisquer materiais acadêmicos, inclusive aulas e apresentações em congressos e eventos científicos, por meio oral (conferências) ou impresso (pôsteres ou painéis);
- (d) utilizar as fotografias, vídeos e/ou voz para a publicação de artigos científicos em meio impresso e/ou eletrônico para fins de divulgação, sem limitação de número de inserções e reproduções;
- (e) no caso de imagens, executar livremente a montagem das fotografias, realizando cortes e correções de brilho e/ou contraste necessários, sem alterar a sua veracidade, utilizando-as exclusivamente para os fins previstos neste termo e responsabilizando-se pela guarda e pela utilização da obra final produzida;
- (f) no caso da voz, executar livremente a edição e montagem do trecho, realizando cortes e correções necessárias, assim como de gravações, sem alterar a sua veracidade, utilizando-as exclusivamente para os fins previstos neste termo e responsabilizando-se pela guarda e pela utilização da obra final produzida.

O participante declara que está ciente que não haverá pagamento financeiro de qualquer natureza neste ou em qualquer momento pela cessão das fotografias, dos vídeos e/ou da voz, e que está ciente que pode retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma, salvo os materiais científicos já publicados.

É vedado ao(s) pesquisador(es) utilizar as fotografias, os vídeos e/ou a voz para fins comerciais ou com objetivos diversos da pesquisa proposta, sob pena de responsabilização nos termos da

legislação brasileira. O(s) pesquisador(es) declaram que o presente estudo/pesquisa será norteado pelos normativos éticos vigentes no Brasil.

Concordando com o termo, o participante de pesquisa e o(s) pesquisador(es) assinam o presente termo em 2 (duas) vias iguais, devendo permanecer uma em posse do pesquisador responsável e outra com o participante.

Brasília – DF, 09 de maio de 2023

Bruno Torres Rodrigues
PESQUISADOR RESPONSÁVEL
CPF:040.037.953-85

PARTICIPANTE DO ESTUDO
CPF:

APÊNDICE E



Universidade de Brasília Faculdade de Educação

TERMO DE CONCORDÂNCIA DE INSTITUIÇÃO COPARTICIPANTE

A Sra. Cácia Mônica Mesquita de Medeiros, gestora geral do CENTRO EDUCA MAIS LOURENÇO ANTONIO GALLETTI está ciente de suas corresponsabilidades como instituição coparticipante no cumprimento da Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, na realização do projeto de pesquisa AS PRÁTICAS CORPORAIS ALTERNATIVAS NO ENSINO MÉDIO: a Educação Física sob uma perspectiva de educação integral, de responsabilidade do pesquisador Bruno Torres Rodrigues, a partir da aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Faculdade de Ceilândia da Universidade de Brasília, como instituição proponente do projeto de pesquisa, e também da aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Ciências Humanas e Sociais (CEP/CHS) da Universidade de Brasília

O estudo envolve a realização de uma pesquisa qualitativa de cunho pedagógico cujo objetivo é analisar a inserção das Práticas Corporais Alternativas nas aulas de Educação Física, sob uma perspectiva de Educação integral, por meio da observação, intervenção pedagógica e aplicação de questionários, tendo os alunos e o professor/pesquisador como participantes da pesquisa. A pesquisa terá a duração de 3 meses, com previsão de início em agosto de 2023 e término em outubro de 2023.

Esta instituição está ciente de suas co-responsabilidades como instituição co-participante do presente projeto de pesquisa e assegura que dispõe de infra-estrutura necessária para a garantia da execução do projeto.

Brasília, 17 de junho de 2023

Gestora Geral do Centro Educa Mais Lourenço Antônio Galletti;

Pesquisador Responsável pelo protocolo de pesquisa: