

Tópicos em Movimento Humano

# Tópicos em Movimento Humano

Dirceu Costa Júnior

### © 2019 por Editora e Distribuidora Educacional S.A.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida ou transmitida de qualquer modo ou por qualquer outro meio, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou qualquer outro tipo de sistema de armazenamento e transmissão de informação, sem prévia autorização, por escrito, da Editora e Distribuidora Educacional S.A.

#### Presidente

Rodrigo Galindo

### Vice-Presidente Acadêmico de Graduação e de Educação Básica

Mário Ghio Júnior

#### Conselho Acadêmico

Ana Lucia Jankovic Barduchi Danielly Nunes Andrade Noé Grasiele Aparecida Lourenço Isabel Cristina Chagas Barbin Thatiane Cristina dos Santos de Carvalho Ribeiro

#### Revisão Técnica

Mateus Betanho Campana

#### **Editorial**

Elmir Carvalho da Silva (Coordenador) Renata Jéssica Galdino (Coordenadora)

#### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Costa Junior, Dirceu

C837t Tópicos em movimento humano / Dirceu Costa Junior. – Londrina : Editora e Distribuidora Educacional S.A., 2019. 128 p.

ISBN 978-85-522-1449-6

1. Movimento humano; corporeidade; motricidade. I. Costa Junior, Dirceu. II. Título.

CDD 612

Thamiris Mantovani CRB-8/9491

2019

#### Editora e Distribuidora Educacional S.A.

Avenida Paris, 675 – Parque Residencial João Piza CEP: 86041-100 — Londrina — PR e-mail: editora.educacional@kroton.com.br Homepage: http://www.kroton.com.br/



# Sumário

Seção 4.3

Unidade 1
Educação Física como linguagem
Seção 1.1
Movimentos do corpo humano
Seção 1.2
As práticas corporais na educação física1
Seção 1.3
Educação física como área de linguagens2
Unidade 2
Unidades temáticas da Educação Física
Seção 2.1
Brincadeiras, jogos e esportes
Seção 2.2
Danças e lutas4
Seção 2.3
Ginásticas e práticas corporais de aventura5
Unidade 3
Dimensões das bases de conhecimento
Seção 3.1
Dimensão socioantropológica e dimensão biodinâmica 6
Seção 3.2
Dimensão comportamental e dimensão científica e tecnológica
Seção 3.3
Dimensão pedagógica e técnico-funcional aplicada e dimensão de gestão e empreendedorismo8
Unidade 4
Áreas de atuação do profissional de Educação Física9
Seção 4.1
O mercado do profissional de Educação Física

Campos de atuação do profissional de Educação Física......107

A atuação do profissional de Educação Física ......116

# Palavras do autor

lá aluno, em breve colega profissional de Educação Física.

Em nossa área, o mercado multifacetado apresenta diversificadas opções de atuação, exigindo as mais diversas combinações de conhecimentos, confirmando a característica multidisciplinar da Educação Física. Nesta disciplina, busca-se relacionar os diversos conhecimentos da área com suas aplicações práticas no mercado de trabalho.

Os resultados esperados com essa disciplina permeiam a compreensão do movimento humano e das práticas corporais dentro do contexto da Educação Física e o conhecimento dos grupos temáticos da área, assim como a aplicação desses entendimentos e as principais características referentes a esse campo profissional. Com esta compreensão, almeja-se ampliar as possibilidades de intervenção profissional, desenvolvendo algumas habilidades referentes ao uso da Educação Física como linguagem, nos diversos grupos temáticos e na abrangente área de atuação, projetando um profissional curioso e flexível.

Para isso, será discutida na primeira unidade a visão da Educação Física como uma forma de linguagem, apresentando o movimento humano, as práticas corporais e a cultura corporal de movimento. Na sequência, na próxima unidade, o foco principal será nas unidades temáticas da Educação Física: as brincadeiras, os jogos, os esportes, as danças, as lutas, as ginásticas e as práticas corporais de aventura.

Já na Unidade 3, o estudo volta-se para todos os principais conhecimentos distribuídos nas diferentes dimensões das bases de conhecimento, que agrupa os mais diversos estudos da área, servindo como um guia técnico de avaliação nacional do curso e de estudantes. A última unidade traz algumas características das áreas de atuação do profissional de Educação Física, enfatizando o mercado, as pesquisas e a constante atualização profissional.

Todos estes assuntos foram estruturados criteriosamente para completar a sua formação, porém, o objetivo destas poucas palavras é apenas o de despertar a curiosidade e a vontade de se aprofundar mais sobre estes temas, procurando outras fontes (teóricas e práticas) que completem ou contradizem

estas informações,	pois este é o	único cam	inho para	se criar	um pr	ofissional
crítico e reflexivo.						

Bons estudos!

# Unidade 1

# Educação Física como linguagem

# Convite ao estudo

Um grande fundo de investimentos lançou um edital de seleção de projetos na área de linguagens, que destinará uma grande quantia em dinheiro para financiar os melhores projetos nesta área. Conforme especificado no edital, além de alguns requisitos mínimos, como a obrigatoriedade da elaboração do projeto por um profissional formado na área, os projetos serão avaliados de acordo com alguns critérios, dentre os quais destacam-se: a inovação, o impacto sociocultural e a aplicabilidade. Para elaborar este projeto, será necessário enfatizar algumas etapas de seu desenvolvimento.

# Movimentos do corpo humano

# Diálogo aberto

Você, um profissional formado há algum tempo em Educação Física e atuante na área, fica sabendo de um edital de seleção de projetos na área de linguagens e se interessa. Porém, após comentar com alguns amigos sobre sua pretensão de submeter um projeto para tentar o financiamento, percebe que eles não conseguem identificar a relação entre Educação Física e linguagens. Compreendendo que isto pode ser um problema para os curadores do fundo de investimentos, você entende que é necessária essa elucidação no seu projeto. Você é capaz de argumentar, na justificativa de seu projeto, o motivo de a Educação Física poder ser classificada como uma linguagem?

# Não pode faltar

A área da Educação Física, mesmo sendo considerada recente, já passou por diversas mudanças, acompanhando as transformações socioculturais do nosso país em uma recíproca troca de conhecimentos, habilidades e valores, conforme os períodos vividos.

Pode parecer uma informação irrelevante, pois a maioria das áreas também é influenciada pelo cenário sociopolítico onde se encontram, mas essas numerosas e rápidas mudanças podem ser facilmente visualizadas na Educação Física, que articula diretamente áreas distintas, como biológicas, humanas e exatas, portanto, aumentando as possibilidades de interferências culturais.

O que deve ser considerado é que o principal objeto de estudo da Educação Física sempre esteve voltado para o **movimento humano**, ora em seu foco biológico, ora em sua vertente humanística.

# Conversando sobre o movimento humano

Durante as primeiras tendências da Educação Física (higienista, militarista e esportivista), o cerne voltava-se às capacidades físicas do movimento humano, pretendendo

Figura 1.1 | Movimento Humano – representação, expressão e comunicação



Fonte: iStock.

alcançar hábitos relacionados à saúde, à preparação de um corpo apto ao combate e ao aprimoramento de técnicas esportivas, respectivamente. Em um momento posterior, a abordagem popular e as abordagens pedagógicas focaram no movimento humano sob um viés crítico, social e afetivo, adicionando ainda um caráter teórico-prático para a área.



#### **Assimile**

De acordo com o momento histórico vivenciado, eram definidas as características da Educação Física. Por exemplo, na época da tendência militarista (1930-1945), com o mundo ainda se recuperando da Primeira Guerra Mundial e iniciando a Segunda Guerra Mundial, a Educação Física se preocupava em preparar corpos para o combate. Diferentemente da iniciação esportiva, vivenciada no período esportivista da área, na tentativa frustrada de criar atletas e tornar-se uma potência olímpica.

Percebe-se que o movimento humano sempre esteve apresentado como foco de estudo e de atuação da área, porém, conforme variavam as ideologias dominantes nos diferentes momentos históricos, alternavam-se também entre as diversas interfaces do movimento humano. Toda essa gama de assuntos referente ao movimento humano é chamada de cultura corporal de movimento.

A cultura corporal do movimento humano permite analisar as diversas faces da motricidade humana: além das análises biológicas e biomecânicas do movimento, também é possível analisá-lo com a finalidade de representar, expressar e comunicar.

# Movimento como forma de representação

É possível sintetizar a concepção de cultura corporal de movimento, como as diversas formas de movimento humano utilizadas pelo homem, para representar a forma como ele enxerga (e produz conhecimento para) o mundo durante toda sua história. Essa representação, ao considerar as características individuais sob uma perspectiva social e coletiva, como defendido na teoria da representação coletiva de Durkheim e, posteriormente, na teoria das representações sociais de Moscovici, assume a particularidade de representação social.

O homem, um sujeito social, utiliza essas diversas formas de representação para criar e embasar suas ideias e ações, que vão identificar, direcionar e justificar suas escolhas e comportamentos. Em diversos momentos, usa a sua imagem para se representar perante o grupo em que está inserido. Essa imagem é formada principalmente pelo seu

corpo e os adornos associados, além de seus movimentos corporais carregados de expressões.

Essa imagem, com a qual se deseja transmitir uma mensagem para determinado grupo, é formada pelas percepções coletivas e pela forma como o indivíduo "reconhece" seu próprio corpo, também chamada de imagem corporal. A professora Tavares, em 2003 (p. 15), define imagem corporal como "[...] todas as formas pelas quais uma pessoa experiencia e conceitua seu próprio corpo [...]", não se esquecendo das diversas influências nas relações existentes. É a visão que uma pessoa tem do próprio corpo, influenciada pela história e pela cultura da sociedade em que está inserido.

Como essa imagem corporal é construída coletivamente, temos um padrão estabelecido dentro de cada grupo como "socialmente aceito". Em diferentes épocas e em diferentes regiões, é possível percebermos distintos referenciais baseados no corpo, principalmente com relação à estética e à saúde.



# Exemplificando

Na Europa Renascentista, o padrão de beleza ditado pela nobreza era ser mais "gordinho", transmitindo a representação de saúde (período após a peste negra) e de riqueza (ricos se dedicavam às artes, às obras intelectuais e ao ócio), diferentemente dos padrões estabelecidos no século XX, quando o modelo de beleza e saúde passou a ser os corpos magros, principalmente por conta do período pós-guerra (escassez de alimentos, necessidade de trabalho e associação de doenças com a obesidade).

Atualmente, essas representações sociais do corpo são influenciadas principalmente pela mídia, que reforça a ideia de uma busca leviana pelo corpo ideal, objetivando o aumento e a dependência do consumo de produtos e serviços destinados para este fim. Essas influências culturais também definem os tipos de movimentos corporais (como jogos, esportes e danças) socialmente aceitos conforme sua identidade, por exemplo, o preconceito existente em nosso país com homens que praticam balé e mulheres que praticam MMA.

Toda essa significação cultural expressa através de seus movimentos basais, laborais e lúdicos imprime em seu corpo a sua identidade coletiva. Ao trabalhar com o movimento humano, é importante que o profissional de Educação Física compreenda o papel social que estas representações têm na relação das pessoas com seus próprios corpos e aos seus movimentos, assim como nas relações sociais envolvidas.

# Movimento como forma de expressão

As pessoas exteriorizam seus sentimentos e suas emoções de diversas formas, entre elas, por meio da postura de seu corpo, de seus gestos e seus movimentos, o que pode ser chamado de expressão corporal. O jeito de andar, a expressão facial ao sorrir e a forma como a pessoa segura o lápis para escrever são exemplos de como nosso corpo pode se expressar. Todos estes gestos e movimentos possuem significados (por vezes diferentes) produzidos culturalmente e podem sofrer alterações conforme o contexto utilizado.

Sabe-se que as pessoas nascem com alguns movimentos conhecidos como reflexos, que servem para a sobrevivência, como o reflexo de sucção, que permite ao recém-nascido se alimentar através da amamentação. Porém, na medida em que ele vai se desenvolvendo e conhecendo seu próprio corpo, estes movimentos vão sendo substituídos por movimentos voluntários, que são intencionais. Alguns reflexos são preservados, como o de retirada, que é uma resposta rápida de preservação, acionada pelas terminações nervosas cutâneas que ocorrem em nível medular. O corpo também é responsável por alguns movimentos involuntários, como a contração do coração.

Os movimentos utilizados como forma de expressão são os voluntários, que são planejados, analisados e ordenados no cérebro (especificamente no córtex motor). Por isso, estes movimentos intencionais e conscientes são suscetíveis à cultura e às situações.

A expressividade do corpo é formada por todas as situações vivenciadas por ele, desde a fase da infância. Por meio da observação e experimentação, esse corpo vai aprendendo a responder de acordo com as determinadas situações. Portanto, quanto maior a quantidade e a qualidade de estímulos, maior será o desenvolvimento da sua expressão corporal.



Existem pessoas que conseguem se comunicar muito bem através da expressão corporal, como os palhaços mímicos. Para curtir um gênio desta arte, você não pode deixar de assistir os filmes de Charles Chaplin, dentre os quais se destacam: O garoto, Em busca do ouro, O circo, Tempos modernos, O grande ditador, Luzes da ribalta, O imigrante e Um rei em Nova Iorque.

As pessoas pertencentes ao mesmo grupo social tendem a compreender melhor o significado das expressões faciais e dos gestos reproduzidos por outros do mesmo meio. Por conta de os movimentos expressivos serem intencionais, é possível que sejam utilizados em alguns casos para forçar uma falsa expressão na tentativa de transparecer um sentimento irreal.

Esse artifício é muito utilizado por jogadores de pôquer, por exemplo. Os melhores jogadores conseguem ler as expressões de seus oponentes e, da mesma forma, fazem de tudo para não transparecerem suas emoções, realizando a famosa *poker face*, ou expressão neutra, visto que é um jogo de blefe. Outros profissionais também utilizam a leitura da expressão corporal em seus ofícios, como é o caso dos especialistas em Recursos Humanos que analisam a postura dos candidatos para conhecerem algumas de suas características que não são expressas no currículo ou verbalmente em uma entrevista de emprego. Alisar o próprio cabelo, por exemplo, demonstra insegurança; já inclinar o corpo na direção da pessoa que fala atesta interesse pela outra pessoa e pelo assunto.



# **Pesquise mais**

Para entender melhor sobre essa leitura corporal, sugerimos a obra clássica: WEIL, P.; TOMPAKOW, R. **O corpo fala:** a linguagem silenciosa da comunicação não verbal. Petrópolis: Vozes, 2015.

# Movimento como forma de comunicação

O movimento humano é responsável não só pela comunicação não verbal, através da expressão corporal presente nos gestos e nas expressões faciais, mas também pela comunicação verbal, como a fala e a escrita. Na fala, os movimentos da face (principalmente lábios, língua e mandíbula), juntamente com a ativação das cordas vocais e controle respiratório, requerem coordenação motora e noção espaço-temporal e podem sofrer influência das emoções. Já na escrita, os principais movimentos são das mãos e dedos, da rotação da cabeça, do movimento e estabilização dos olhos, requisitando ritmo e controle tônico, podendo ter influência da percepção espacial.

Os movimentos também podem ser percebidos no uso de gesticulação e de expressões faciais que complementam e auxiliam a fala. Estes "acessórios" que acompanham a comunicação verbal, juntamente com o tom e o volume da voz, acrescidos do ritmo e das pausas na fala, formam um campo de estudos dentro da linguística chamado de paralinguagem. Estes artifícios são combinados à fala com o objetivo principal de alicerçar o sentido literal das palavras com as emoções. Isso permite, muitas vezes, perceber se a pessoa que está falando está tensa ou tranquila.

A linguagem corporal utiliza-se da comunicação de uma forma subjetiva, diferentemente da linguagem gestual, que é mais objetiva e apresenta um

significado específico para cada gesto. Em nosso país essa linguagem gestual foi unificada na Língua Brasileira de Sinais, mais conhecida como LIBRAS, que é a linguagem utilizada pela maioria das pessoas com deficiência auditiva no nosso país para se comunicarem.

Outro momento em que os gestos são muito utilizados é na comunicação entre pessoas de diferentes idiomas que, ao encontrarem alguém que não fala a mesma língua, tentam usar a forma mais antiga de comunicação, através de gestos. Apesar de ser uma boa forma para as pessoas se comunicarem, é preciso ter cuidado, pois nem sempre os mesmos gestos querem dizer a mesma coisa.



# **Exemplificando**

Os gestos trazem consigo um sentido, um significado. Porém, em diferentes localidades, eles podem representar diferentes casos:

- No Brasil, ao sinalizar com o polegar para cima (joia), transmite a ideia de positivo, tudo bem, sim. Já no Irã, na Grécia e na Rússia, este gesto é considerado ofensivo.
- Em nosso país, postar os dedos em forma de "V", significa vitória ou paz, diferentemente de países como Reino Unido, Nova Zelândia, Austrália e Irlanda, que o tratam como um insulto.
- Gesticular usando a ponta do polegar encostada na ponta do indicador, formando um círculo, pode ser considerado como "OK" no Brasil e nos Estados Unidos, mas é um gesto vulgar na Turquia e na Rússia e significa uma pessoa inútil na França e na Bélgica.

As linguagens foram desenvolvidas para se comunicar. Para que isso aconteça, é necessário sempre ter um emissor (que envia a mensagem) e um receptor (que recebe a mensagem). A pessoa que utilizar melhor as diversas formas de linguagem consegue se diferenciar, pois se comunicará melhor (entender e se fazer entender). Se toda linguagem não verbal utiliza o movimento humano, assim como boa parte da verbal, é possível creditar a importância da motricidade humana à linguagem e à comunicação.

O movimento humano, ao tentar mostrar uma imagem através da representação, expressar seus sentimentos e ideias ou se comunicar de forma não verbal (principalmente através de gestualidade), afirma-se como uma forma de linguagem com características próprias, trazendo toda esta responsabilidade para a Educação Física através da cultura corporal de movimento.



### Reflita

Se é através do movimento humano que as pessoas mostram o que são, o que querem, o que pensam e o que sentem, é correto coibir ou reprovar suas formas de expressão? Existem formas inadequadas de se expressar dentro de cada sociedade? Até onde deve-se estimular os movimentos como forma de expressão?

# Sem medo de errar

Ao comentar com alguns amigos sobre sua vontade de submeter um projeto sobre linguagens e Educação Física, percebe que muitas pessoas não conseguem relacionar estes dois temas, por isso, decide explicar em seu projeto como a Educação Física poder ser classificada como uma linguagem. Para isso, você resolve começar apresentando o principal objeto de estudos da Educação Física – o movimento humano. Em seguida, continua explicando a complexidade envolvendo essa motricidade humana, que além do viés biológico e biomecânico, também possui uma abordagem sociocultural. Conclui apresentando os diversos exemplos em que o movimento humano é utilizado como forma de representação, de expressão e de comunicação, confirmando-o como uma forma de linguagem muito utilizada por todas as pessoas.

No momento que o profissional compreende e consegue explicar essa relação entre a comunicação e a Educação Física, já se torna capaz de utilizá-la como forma de linguagem.

# Avançando na prática

# Profissional da Linguagem?

# Descrição da situação-problema

Durante uma palestra em um cursinho preparatório para vestibular, em um bate-papo com alguns futuros estudantes universitários, você é questionado se há trabalho na área de linguagens e qual profissional é o responsável por esta área.

# Resolução da situação-problema

Desde os tempos mais primórdios, o trabalho está aí. Vivendo em sociedade, as pessoas precisam se comunicar e, como existem diversas formas de linguagem, diversos profissionais atuam nessa grande área, como linguistas (em diversos idiomas), tradutores e intérpretes (outros idiomas e libras), fonoaudiólogos, comunicadores de diversos tipos de mídias, professores, artistas, programadores (linguagem de programação), profissionais de Educação Física, entre outros. Sendo uma área tão complexa, que envolve diferentes profissões, torna-se necessário definir em qual parte e como esses futuros profissionais pretendem atuar dentro das possibilidades das linguagens.

# Faça valer a pena

**1.** Durante toda a história, a Educação Física recebeu influências socioculturais conforme o momento vivenciado. Em determinada época, o foco era nos exercícios calistênicos, já em outro período, a meta era os exercícios esportivos. Porém, o objeto de estudos sempre permaneceu o mesmo.

Qual é o principal objeto de estudos da área da Educação Física?

- a) Saúde corporal.
- b) Esportes.
- c) Corpo humano.
- d) Movimento humano.
- e) Danças e lutas.
- 2. A forma de comunicação mais antiga que existe é a não verbal. Para isso, as pessoas não usam palavras (faladas ou escritas) e sim os movimentos do corpo. Portanto, o movimento humano é responsável por uma forma de linguagem.

Através de quais formas o movimento humano pode ser usado como linguagem?

- a) Gestos, sussurros e acessórios corporais.
- b) Representação, expressão e comunicação.
- c) Sinais faciais, pinturas e fala pausada.
- d) Mímica, "pega do lápis" e outro idioma.
- e) Lentos, rápidos e intermediários.
- 3. Analise todas estas situações para responder à pergunta.
- I Durante um jogo de blefe, como pôquer ou truco, um jogador precisa fazer com que os adversários acreditem que ele está com cartas boas, porém, não é verdade.
- II Em uma partida internacional de rúgbi em cadeira de rodas, o árbitro sinaliza as ocorrências da partida para os jogadores com diferentes idiomas.
- III Duas pessoas conversam por telefone sobre determinada jogada que aconteceu no campeonato de futebol no final de semana.

 ${
m IV}$  – Um famoso atleta posta para seus fãs um relato de experiência sobre doping nas suas redes sociais.

Em quais casos as pessoas utilizam predominantemente seus movimentos corporais para se comunicarem?

- a) Nas situações I e II apenas.
- b) Nas situações III e IV apenas.
- c) Nas situações I e IV apenas.
- d) Nas situações II e III apenas.
- e) Em nenhuma situação.

# As práticas corporais na educação física

# Diálogo aberto

Caro aluno, o objetivo principal desta seção é o de conhecer as práticas corporais e compreender sua aplicação durante sua atuação profissional.

Retomando a elaboração de seu projeto de Educação Física na área de linguagens, você atinge o ponto da metodologia em que precisa descrever como ele será realizado. Utilizando seus conhecimentos na área, entende que a melhor opção seria usar as práticas corporais como base das atividades a serem elaboradas. Como você apresentaria as principais características das práticas corporais de forma objetiva para pessoas que podem não ser da área?

Ao responder estas questões, é possível aferir a assimilação sobre o uso do principal objeto de estudo e de atuação do profissional de Educação Física.

Bons estudos!

# Não pode faltar

# **Práticas Corporais**

A maioria dos estudos encontrados na literatura científica não apresenta claramente o conceito de práticas pedagógicas. Entre as poucas publicações que utilizam alguma definição, também não se tem um consenso, porém, estas definições usam algumas premissas semelhantes, principalmente ao compará-las com a atividade física (LAZZAROTTI FILHO, 2010). Estes artigos trazem a atividade física como os movimentos corporais que têm gasto energético maior do que com o corpo em repouso, adindo os elementos socioculturais presentes nestas atividades.

Nas atividades físicas o objetivo do movimento é a atividade em si, já nas práticas corporais, não necessariamente, pois elas carregam elementos da cultura e todas as informações que as influenciam e sobre as pessoas influenciadas.



# Exemplificando

Uma mesma atividade pode ser considerada atividade física e prática corporal. Pense no exemplo do surfe, que pode ser uma atividade física quando o indivíduo entra no mar e realiza alguns movimentos como um tubo, um aéreo ou um *floater* e depois vai embora, ou uma prática corporal, quando o indivíduo, além de "pegar ondas", interage e protege a natureza, utiliza roupas e acessórios do estilo desta tribo e carrega outros diversos ritos culturais associados a essa prática.

Além do acréscimo desta construção cultural nas práticas corporais, elas também se distinguem das atividades físicas quando o movimento utiliza a expressão corporal como forma de linguagem (SOARES, 2001). Por causa destas ampliações no entendimento do movimento humano, analisando-o sob uma perspectiva mais completa, é que a maioria dos profissionais de Educação Física tem preferido utilizar a terminologia de práticas pedagógicas ao definir seu objeto de estudo e atuação.

Atuando sob a óptica das práticas corporais, além do estudo da biodinâmica e da biologia envolvidos no movimento, também acrescentamos toda a história e cultura imbuídas nestas atividades, oportunizando, além de uma melhor compreensão, uma maior autonomia durante sua realização e principalmente durante a construção e reconstrução destas atividades (sejam elas esportes, danças, lutas, jogos, brincadeiras, ginásticas ou outras). Além disso, quando o indivíduo participa ou se sente legitimado na construção de uma prática corporal, sua representação é muito mais significativa para essa pessoa.

As experiências vivenciadas em cada prática corporal são singulares a cada sujeito e em diferentes situações (no tempo e no espaço). São práticas corporais repletas de uma significação cultural entrando em contato com uma pessoa que também traz na sua bagagem de vida diferentes formas de encarar o mundo. Ao pensar nas diversas práticas corporais existentes, é possível destacar três elementos que são partilhados entre todas elas (BRASIL, 2018, [s.p]):

- 1. O movimento corporal sempre é o elemento essencial.
- 2. Elas possuem uma organização lógica interna.
- São produtos culturais associados principalmente com o lazer e a saúde.

Desde a forma como se realizam determinadas práticas até mesmo a escolha de quais serão estas práticas, pode haver interferências de diferentes fontes. Elas podem ser influenciadas geograficamente (por exemplo: no *snowboard* destacam-se países em que neva ou no surfe, as regiões litorâneas), socialmente (por exemplo: esportes com equipamentos caros, como o golfe para a elite, ou capoeira para os escravos), politicamente (por exemplo: boicote olímpico durante a guerra

fria ou a calistenia militar), religiosamente (por exemplo: mulheres muçulmanas nadando com o corpo todo coberto ou os islâmicos não participando de esportes mistos) e culturalmente (por exemplo: atividades baseadas em movimentos naturais como o kung fu e o tai chi mais praticados em países orientais ou as danças típicas de respectivos países).

O profissional de Educação Física deve atentar-se, durante sua atuação prática, às escolhas que pode fazer, pois algumas decisões já estão predeterminadas socialmente, como é o caso dos espaços destinados às práticas corporais e dos currículos escolares. Se no local onde a pessoa realiza suas práticas corporais (em momentos de lazer, onde treina e até onde estuda/ trabalha) existir apenas uma quadra de futsal, existem grandes chances de esta se tornar a prática corporal mais comum em detrimento de outras. Se em um currículo de Educação Física Escolar o professor privilegiar apenas alguns esportes de quadra durante toda a formação escolar de determinados alunos, provavelmente estes esportes farão parte daquela cultura local. Perceba que em ambos os casos, não havendo variabilidade de atividades, as pessoas desta região "replicarão" este restrito conhecimento corporal pelas outras gerações.

Outro grande balizador político-mercadológico nas escolhas de quais práticas corporais serão incentivadas (ou não) é a mídia (principalmente televisão e internet). Isto é facilmente percebido com o aumento de determinadas práticas após exaustiva exposição midiática, como o aumento na prática de dança de salão após um programa da rede aberta de televisão transmitir um concurso de dança entre pessoas famosas todos os anos.



#### Reflita

De quem será o interesse em manter determinadas práticas corporais em evidência por muito tempo, mesmo havendo um consenso sobre diversos benefícios ao ampliar as opções de participação em diferentes práticas? Isso importa para o mercado e para algumas empresas? Ou há alguma diferenciação política envolvida?

Sabendo destas informações, o profissional de Educação Física é capaz de incentivar novas e diferenciadas práticas, oportunizando-as em todos os seus campos de atuação, desde políticas públicas, atividades de lazer, de treinamento, na prevenção da saúde e até dentro da escola (incentivando ou atuando diretamente). Porém, este profissional deve lembrar-se de propiciar práticas que objetivam melhorias para a comunidade onde está propondo mudanças, não conforme suas preferências pessoais.



# **Assimile**

Para transformar uma realidade, é preciso primeiro conhecê-la. O ideal seria que uma prática não sobressaísse tanto sobre as outras a ponto de ofuscá-las. Essas novas possibilidades devem ser pensadas como diferentes opções além das já existentes, não como substitutas.

A forma de se realizar determinadas práticas corporais também pode ser definida conforme as experiências vividas pelos participantes. Por exemplo, os jogos e as brincadeiras, ao serem uma representação da realidade, um faz de conta de nossas vidas, carregam características da sociedade, como a ênfase competitiva ou cooperativa dentro de uma atividade espelha as experiências de seus participantes. Dentro de uma sociedade mais competitiva, privilegiam-se os campeonatos e torneios (ou mesmo uma partida de algum jogo valendo alguma coisa), enquanto em sociedades mais comunitárias, como algumas tribos indígenas, o fato de competir não sobressai ao ato de participar.



#### Reflita

Se o brincar de faz de conta é uma forma reconhecida de aprendizagem (a principal da infância), seria adequado diferenciarmos "brinquedos de menino" e "brinquedos de menina", em uma sociedade em que as mulheres dirigem e praticam todos os tipos de esportes e os homens cuidam da casa e de seus filhos?

Um ponto que deve ser ressaltado é a existência de algumas manifestações próprias referentes às práticas corporais. Para a realização de qualquer prática corporal, não é necessário fazer nada além da atividade física em si, porém, as atividades trazem consigo muitas manifestações de identidade. Saber disso diferencia o profissional de Educação Física, pois pode tanto facilitar como piorar na realização da prática. As tribos conhecidas como esportivas trazem no vestuário e nas atitudes características bem peculiares, que podem fazer com que o praticante se sinta pertencente ou não naquele grupo de prática corporal. Uma pessoa mais calma e tranquila que pratica *lian gong*, por exemplo, **talvez** não fique tão à vontade praticando uma atividade com a turma mais agitada de dança de rua.



# Faça você mesmo

Faça uma lista das práticas corporais de que mais gosta e daquelas que mais pratica. Depois marque na frente de cada uma delas quais foram

as principais influências que o motivaram a praticá-las. Lembre-se dos locais aos quais teve acesso, das pessoas (ou instituições) que tiveram influências em suas decisões, da sua religião e cultura em geral. Ao terminar, pense em práticas que deve considerar muito distante do "seu mundo", mas que você gostaria de experimentar. Pense nas possibilidades e dificuldades da realização desta prática.

O objetivo também varia nas práticas corporais, podendo ser realizadas para a melhoria da saúde e da performance ou simplesmente com a finalidade de desfrutar momentos de lazer. Conforme a definição dos objetivos, existem práticas corporais mais ou menos adequadas para atingi-los, mas não como uma regra, pois todas as práticas corporais podem ser utilizadas para quaisquer finalidades (por exemplo, a pessoa pode dançar como uma forma de lazer, para benefícios na saúde ou em busca de um melhor desempenho para exibição e competição, ou ainda, para atingir todos estes objetivos). Cabe ao profissional de Educação Física conhecer as diversas opções para atender à sua demanda. Infelizmente, ainda é comum encontrarmos profissionais que indicam e utilizam a prática corporal apenas de acordo com o objetivo, sem levar em consideração as opiniões e particularidades de seu aluno, seu cliente, seu atleta.

Juntamente com o objetivo, também é possível compreendermos algumas atitudes acessórias às práticas corporais, como doping e distúrbios alimentares associados ao exercício. No caso do doping, o êxito na realização das práticas corporais é levado ao extremo, independentemente de questões referentes à saúde e à ética, e a meta pelo objetivo de vencer ou ter a melhor configuração corporal fica acima de qualquer outro benefício. Com relação aos distúrbios alimentares, como a anorexia nervosa, a bulimia nervosa e a vigorexia, esta busca por um corpo idealizado socialmente provoca transtornos de imagem que influenciam diretamente sua condição de saúde.

Continuando nessa mesma direção de sentimentos envolvidos, as práticas corporais, por serem sociais, podem trazer consigo diversos sentimentos coletivos associados à cultura de seus participantes, como vergonha e medo de exposição, medo do fracasso e transtorno de ansiedade social, exemplos de sentimentos que podem ser associados a algumas práticas corporais. Um exemplo cada vez mais comum na nossa sociedade é a dança que, mesmo sendo um movimento natural do ser humano, ainda desperta diversos sentimentos negativos, como a vergonha.



#### Saiha mais

Para saber mais sobre a relação entre atividade física e alguns transtornos, sugerimos a leitura do seguinte artigo: TEIXEIRA, P. C. et al. A prática de exercícios físicos em pacientes com transtornos alimentares. Sistema Integrado de Bibliotecas - Universidade de São Paulo (SIBi - USP). Revista de Psiquiatria Clínica, v. 36, n. 4, p. 145-152, 2009, São Paulo.

Como pôde ser observado na Seção 1.1, a relação do movimento humano (e, consequentemente, das práticas corporais) com o corpo oportuniza sua utilização como uma forma de linguagem. Portanto, na escolha das práticas corporais, além de questões políticas, sociais e culturais, também deve-se considerar o que o praticante deseja transmitir às pessoas de seus grupos sociais. Uma das mensagens que podem ser passadas por meio de práticas corporais refere-se à beleza e à estética do corpo e do movimento.



#### Dica

Estabeleça uma meta (que você acredita que consiga cumprir: a cada seis meses, a cada ano, a cada dois anos etc.) e se permita conhecer um esporte, uma dança, uma luta e uma brincadeira nova nesse período. Para sua vida pessoal, você conhece novas possibilidades de lazer (a pesquisa pode ser inclusive um hobby) e profissionalmente você entra em contato com novas ferramentas. Algumas pessoas que já possuem características de educadores também gostam de apresentá-las para os amigos e familiares.

Compreendendo a complexidade envolvida nas práticas corporais, o profissional de Educação Física estará mais preparado para atuar com seus alunos, clientes, atletas ou pacientes de forma mais precisa.

# Sem medo de errar

Respondendo às perguntas específicas para pessoas que avaliarão seu projeto e que possivelmente não são da área, uma boa opção seria a de exemplificar o máximo possível para trazer o assunto mais próximo de sua realidade. Assim, você mostra a relação que as práticas corporais têm com a atividade física (e o movimento humano) e aos poucos apresenta as características que as envolvem. Divulgar as diversas influências culturais a que as práticas estão expostas facilita a compreensão de pessoas de outras áreas.

Ao término dessa explicação, o êxito reforça o entendimento sobre as práticas corporais e o discernimento sobre as possibilidades de utilização na prática.

# Oportunizando novas práticas corporais

# Descrição da situação-problema

Você, profissional de Educação Física responsável na Secretaria Municipal de sua cidade, tem a oportunidade de indicar a construção de uma instalação esportiva em uma praça pública bastante utilizada. Você vê a chance de oferecer outras alternativas para a população local. Qual ou quais opções indicaria?

# Resolução da situação-problema

Por mais que você conheça diversas possibilidades, deve lembrar-se quem serão as pessoas que utilizarão o espaço, então, a opinião deles é muito importante. Porém, como sabe que há uma grande possibilidade de optarem pelas mesmas atividades já oferecidas na cidade (principalmente pelo fato de estas atividades fazerem parte da cultura local), você resolve fazer uma votação entre algumas opções que acreditou serem importantes, do ponto de vista de objetivos e de custos e pensando em uma maior abrangência. Assim, é possível abranger os conhecimentos do profissional de Educação Física e os anseios dos participantes interessados.

# Faça valer a pena

1. As práticas corporais trazem um acréscimo de conteúdos sobre a atividade física, tornando-se um objeto de estudo mais completo para área da Educação Física.

Quais são estes conteúdos acrescidos à atividade física que definem as práticas corporais?

- a) A biocinética e a fisiologia.
- b) A construção cultural e a linguagem.
- c) O esporte e as brincadeiras.
- d) O conceitual e o procedimental.
- e) O movimentar-se e o não se mover.
- **2.** As práticas corporais podem sofrer influências de diferentes fontes, desde a escolha delas até a forma como são realizadas.

Quais são estas principais possíveis fontes influenciadoras?

a) Influências geográficas.

- b) Influências sociopolíticas.
- c) Influências religiosas.
- d) Influências culturais.
- e) Todas as alternativas estão corretas.
- 3. Algumas decisões sobre as escolhas de quais práticas corporais serão realizadas já estão definidas dentro das sociedades, com poucas oportunidades para serem alteradas.

Quais destes exemplos corroboram com a frase anterior?

- a) Os times de futebol dos pais e as músicas que eles escutam.
- b) As brincadeiras definidas no buffet infantil e os videogames.
- c) As instalações esportivas públicas e os currículos escolares.
- d) A forma como se dança dentro de uma boate ou em um show musical.
- e) As roupas e os acessórios que se utilizam nos momentos de lazer.

# Educação física como área de linguagens

# Diálogo aberto

Finalizando seu projeto na área de linguagens e buscando financiamento na área de Educação Física, você chega à etapa de desenvolvimento referente ao ponto mais importante de seu material: o objetivo do projeto, o que vai efetivamente propor para superar a concorrência. Compreendendo a amplitude que a cultura corporal do movimento proporciona, você decide utilizá-la. Pensando nos critérios solicitados no edital (inovação, impacto sociocultural e aplicabilidade), você consegue listar os principais atributos das atividades que selecionará para apresentar no projeto, usando a Educação Física como forma de linguagem?

# Não pode faltar

# Cultura corporal do movimento

Conforme já introduzido na primeira seção, a cultura corporal de movimento busca ampliar a limitada visão biológica do movimento humano, adicionando a importante dimensão sociocultural a esse movimento.

A Educação Física, ao pensar seu objeto de estudos de uma forma mais integralizada, torna-se uma área mais consistente, enxergando a pessoa por um lado mais humano, sem ignorar suas características biológicas. Dentro do ambiente escolar, a construção destes saberes e de toda esta discussão cultural agrega à aprendizagem um maior conteúdo conceitual (e também um pouco do contexto atitudinal) dentro de um cenário historicamente baseado na atuação procedimental. Isto oportuniza uma participação mais crítica na compreensão e na ressignificação destas práticas. Esta transmissão cultural busca a ampliação no leque de opções.

Trazendo toda a construção histórica e social para o elemento natural do ser humano, ou seja, o movimento, reafirma-se a especificidade da Educação Física como disciplina escolar (BRACHT, 2003). Fora da escola, ao realizarem suas escolhas, quer seja para manutenção da saúde ou como opção de lazer, as pessoas se envolvem mais com suas seleções e acabam buscando a compreensão de todas dimensões atreladas à sua prática.



# **Exemplificando**

Ao optar por determinada prática corporal, a grande maioria das pessoas demonstra maior interesse pelos conhecimentos acerca de tal prática. Elas procuram mais informações sobre o universo da modalidade escolhida e acabam participando da sociedade formada por este mesmo interesse.

A cultura corporal do movimento começou a tomar forma dentro da Educação Física após o início de uma crítica ao modelo esportivista na década de 80 e apresentou sua configuração em meados dos anos 90, principalmente com a obra *Coletivo de autores* (SOARES et al., 1992). Nesta obra, reuniram-se diversos profissionais (principalmente da Educação Física) para discutir questões metodológicas da área.

Se pensarmos na cultura como Lévi-Strauss, sendo tudo o que o ser humano acrescenta à natureza, a cultura corporal do movimento nos apresenta todas as manifestações, conhecimentos, discursos e expressões que giram ao redor da corporeidade e motricidade humana. As práticas corporais são patrimônio da cultura corporal e trazem as formas como a pessoa se relaciona com o mundo, respeitando-a como um ser individual (com suas características biológicas) e também como um ser social (com suas características construídas dentro de um coletivo).

A Educação Física deve assumir a responsabilidade de formar um cidadão capaz de posicionar-se criticamente diante das novas formas da cultura corporal de movimento (...) assumindo então uma outra tarefa: introduzir e integrar o aluno na cultura corporal de movimento, formando o cidadão que vai produzi-la, reproduzi-la e transformá-la. (BETTI; ZULIANI, 2002, p. 75)

Ao trabalhar com este corpo em movimento na Educação Física, é necessário sempre lembrar que ele foi formado por toda a gama de elementos socioculturais à qual foi exposto. O profissional desta área deve ter em mente a importância de levar ao seu aluno, cliente, atleta ou paciente a reflexão de que seus hábitos e suas práticas corporais devem ser guiados com base na sua qualidade de vida e não por modismos, pela mídia ou por qualquer outra fonte influenciadora consumista.



#### Saiba mais

Para saber mais sobre a relação entre cultura corporal e a Educação Física, sugerimos a leitura de alguns estudos de um dos principais

estudiosos desta área, o professor Jocimar Daólio. DAOLIO, J. Da cultura do corpo. Campinas: Papirus, 1995a.

#### Gestos culturais

Pode-se dizer que os gestos são movimentos corporais que comunicam algo sem a necessidade da utilização da comunicação oral. É a primeira forma de comunicação da criança, surgindo antes de aparecerem as primeiras palavras. Mesmo depois de dominar a linguagem oral, os gestos são utilizados em alguns momentos para complementar uma ideia ou mesmo para se comunicar isoladamente em determinados momentos.

A forma com que as pessoas se expressam reflete a cultura na qual estão inseridas, relacionando-as com seu meio social e histórico. Com o gesto, que é uma das formas de expressão, não é diferente: ele traz um caráter simbólico e socialmente construído para movimentos naturais.

A análise dos gestos é uma tarefa complexa na medida em que estes movimentos carregam diversas dimensões biofísicas, cognitivas, emocionais, históricas, simbólicas, estéticas, políticas e sociais. Todo este contexto atribui ao gesto sua bagagem cultural.



#### **Assimile**

Por vezes, é possível observar algumas pessoas realizando análises superficiais sobre os gestos de outras pessoas, sem saber se aquele indivíduo tem algum problema físico ou está com alguma dificuldade emocional. Existem diversos estudos que auxiliam na análise dos gestos das pessoas, porém deve-se sempre levar em consideração todas as possibilidades envolvidas naquele movimento.

A Educação Física, como uma forma de linguagem, procura compreender o gesto como uma forma de expressão, não apenas seu caráter técnico, mas como um movimento corporal socialmente construído. A reprodução e a reconstrução de gestos, além de representarem significação para os indivíduos que participam desta elaboração, ampliam seu repertório motor e, consequentemente, suas possibilidades de comunicação.

Os gestos e as posturas trazem significados que representam o seu meio sociocultural. Por isso, ao utilizar movimentos estabelecidos socialmente, o indivíduo está se apropriando, construindo e reestruturando a linguagem corporal do movimento.

# Corpo e identidade

O corpo, ao representar o próprio indivíduo em si, expressa todos seus costumes e sua identidade cultural, centralizando toda a cultura de uma sociedade. A neurociência mostra que este corpo reconhece o mundo através do sistema sensório motor, por isso é ele quem se relaciona com o ambiente, adquirindo conhecimento e experiências.

A Educação Física, ao evidenciar a corporeidade e a motricidade humana, assume um papel de destaque ao proporcionar diversas vivências que permitirão o indivíduo perceber e conhecer seu corpo e sua relação com o mundo, além de manifestar seus sentimentos, pensamentos e emoções usando este mesmo corpo em movimento. A forma de apresentação dos corpos no espaço social é um grande preditor sociocultural, permitindo inferências sobre as ligações do indivíduo com a sociedade (distinção social, relações de consumo, entre outras).

As principais maneiras de identificação de um indivíduo estão relacionadas ao seu corpo, além das características físicas, da forma de apresentação (como roupas, artigos de higiene/beleza e cuidados com o corpo) e de seus hábitos de consumo (como alimentação, hobbies e estilo de vida). O corpo expressa simbolicamente uma identidade socialmente construída.



# Faça você mesmo

Conhece o *brainstorm* (que pode ser traduzido como tempestade de ideias)? É uma técnica usada principalmente pelo marketing, que funciona mais ou menos assim: você define um assunto e começa a escrever todas as palavras que vem à cabeça sobre ele. Faça então um *brainstorm* sobre sua identidade. Depois, tente classificar as palavras em grupos. Esta atividade também é interessante para ser realizada em grupos (amigos e/ou familiares), pois mostra a visão de outras pessoas sobre você. Será que você se conhece bem? Será que as outras pessoas pensam a mesma coisa sobre você?

O corpo é por diversas vezes utilizado como um artifício para alterações comportamentais e de atitude. Por exemplo, ao buscar uma mudança de identidade ou na busca pelo pertencimento coletivo, é comum as pessoas realizarem modificações na aparência corporal.

Na busca por prestígio e status social, os corpos são modificados conforme o padrão de beleza, saúde e sucesso estabelecido socialmente. A indústria nos vende, principalmente através das mídias, a aparência idealizada, um modelo a ser seguido. Na tentativa de alcançar este padrão, são consumidos diversos

produtos e serviços. Durante este processo, essa perseguição pelo corpo perfeito, por vezes traz distúrbios psíquicos e alimentares.

Este "culto ao corpo", tão presente na sociedade contemporânea, pode variar dentro das mais diversas culturas: como por exemplo as mulheres da tribo Padaung (Tailândia), com os anéis de ferro em seus pescoços, ou ainda, os integrantes da isolada tribo Surma (Etiópia), com os alargadores de lábios e orelhas.

O Profissional de Educação Física deve conhecer esta pluralidade cultural influenciadora da identidade e atuar para que seus alunos, clientes, atletas e pacientes saibam compreender essa construção cultural de forma crítica, inclusive no que se refere à formação de identidades com relação à gênero, raça e classe social.

# Linguagem corporal

Quando estamos brincando, dançando, jogando ou praticando esportes, estamos utilizando o movimento humano para nos expressarmos e nos comunicarmos. Estas manifestações culturais transformam o movimento humano em linguagem, trazendo diversos significados construídos socialmente.

A linguagem corporal é a linguagem expressiva do corpo, a linguagem não-verbal que utilizam movimentos no lugar de palavras (sejam elas faladas ou escritas). Dentre as principais formas de linguagem não-verbal, destacam-se:

- Cinésica: movimentos e linguagem corporal, gestos e expressões faciais:
- Características físicas: forma e aparência do corpo;
- Proxémica: posição corporal e suas relações espaciais;
- Tacêsica: linguagem do toque;
- Paralinguagem: modificação das características sonoras da voz e da vocalização.

A linguagem corporal também pode ser expressa através da linguagem artística, que pode ser observada nas danças, no teatro, nas artes visuais e na música. Neste ponto, é possível visualizar mais uma relação com a Educação Física, que utiliza a expressão corporal, a representação corporal e o ritmo como conteúdos em suas áreas de atuação, conhecendo e descobrindo as

possibilidades do próprio corpo através de sensibilização e vivências corporais. Além disso, a psicomotricidade traz o aprendizado cognitivo e afetivo por meio do movimento humano. O corpo ainda aprende e se comunica através de jogos e brincadeiras que, em situações imaginárias, realizam seus movimentos espontâneos e de forma lúdica.

Ao entender a Educação Física como uma forma de comunicação, o profissional desta área pode projetar intervenções muito mais completas e de maior significado para seus alunos, clientes, atletas e pacientes.



#### Roflita

Se existe um profissional responsável pelo desenvolvimento cognitivo, afetivo, motor, social e cultural dos indivíduos e por suas relações com os outros indivíduos e com o mundo, por que ele ainda é desvalorizado?

# Sem medo de errar

Na busca pelo financiamento de um projeto sobre linguagens, você chega ao ponto principal, o objetivo, e decide que é melhor apresentar nesta fase os elementos trazidos pelo edital. Você entende a importância da Educação Física como forma de linguagem e apresenta sua meta: introduzir aos profissionais dessa área, por meio da cultura corporal de movimento, o uso do corpo como uma ferramenta de comunicação. Para isso, trabalhará com a utilização do corpo na construção de uma identidade social e posteriormente o seu uso na expressão de ideias e sentimentos, por meio do movimento humano (gestos e linguagem corporal). Para garantir o caráter de inovação, serão usadas as práticas corporais de destaque na atualidade, considerando suas aplicações no ambiente de trabalho do mercado. Por se tratar de profissionais formadores de opinião e de atuação direta com outras pessoas, o impacto sociocultural se apresenta de forma escalável e, como se refere ao movimento humano e aos profissionais desta área, sua aplicabilidade e reprodução ficam evidentes.

# Avançando na prática

# Treinador, quero tomar "bomba"

# Descrição da situação-problema

Seu jovem cliente de treinamento pessoal lhe procura solicitando indicação de drogas sintéticas para ele ficar "bombado". Como você deve proceder neste caso?

# Resolução da situação-problema

Você conversa com seu aluno sobre a construção social de seu corpo e sua representação dentro da sociedade, mostra os benefícios e os malefícios que o uso destas substâncias pode trazer e o ajuda a mensurar os prós e os contras. Apresenta para ele a imagem que lhe é vendida, baseada em um consumo irracional e mercadológico que não leva em consideração a sua saúde e sua individualidade. Por fim, auxilia-o na compreensão da existência de um corpo socialmente idealizado apenas para fins comerciais.

# Faça valer a pena

1. As práticas corporais são patrimônio da cultura corporal e trazem as formas como essa pessoa se relaciona com o mundo, respeitando suas características biológicas e construídas socialmente.

Qual é a melhor opção para nomear estes dois conjuntos de características do indivíduo?

- a) Ser emocional e ser racional.
- b) Ser mental e ser corporal.
- c) Ser individual e ser social.
- d) Ser cognitivo e ser afetivo.
- e) Todas as alternativas.
- **2.** A pluralidade cultural influencia a identidade e atua diretamente nos corpos dos indivíduos. Por isso, é importante compreender essa construção cultural de forma crítica, pois age diretamente na maneira com que esta pessoa se relaciona com o mundo.

Leia atentamente as seguintes afirmações e assinale a alternativa correta.

- a) O corpo expressa os costumes e a identidade cultural do indivíduo.
- b) As principais formas de identificação do indivíduo estão relacionadas ao seu corpo.
- c) O corpo pode refletir algumas alterações comportamentais e de atitude.
- d) Os corpos podem ser modificados na busca por prestígio e status social, pautados em padrões estabelecidos socialmente.
- e) Todas as alternativas estão corretas.

3. Quando a pessoa brinca, dança, joga ou pratica esportes, utiliza o				
para se expressar e comunicar. Estas	transformam o movimento			
humano em linguagem.Esta	é chamada de não-verbal, que utiliza			
movimentos no lugar de palavras				

Selecione as palavras que completam corretamente a frase anterior, preenchendo as lacunas.

- a) Movimento humano manifestações culturais linguagem.
- b) Espaço modalidades esportivas atitude.
- c) Material esportivo atividades cultura corporal.
- d) Meio social aulas pessoa.
- e) Comportamento habilidades cultura.

# Referências

ABRIC, J. C. A abordagem estrutural das representações sociais. *In*: MOREIRA, A. S. P; OLIVEIRA, D. C. **Estudos interdisciplinares de representação social**. Goiânia: Editora AB, 1998.

BETTI, M; ZULIANI, L. R. Educação Física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte. V. I, n. 1, p. 73-81, 2002.

BRACHT, V. Educação física e ciência: cenas de um casamento (in)feliz. Ijuí: Unijuí, 2003.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Curricular Comum – BNCC.** [S.d.]. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/. Acesso em: 16 nov. 2018.

CASTRO, A. L.; PINTO, R. P. Corporalidade brasileira na fabricação da identidade nacional. Ciências Sociais Unisinos, v. 50, n. 1, p. 34-40, 2014.

DAOLIO, J. Da cultura do corpo. Campinas: Papirus, 1995a.

DAOLIO, J. Os significados do corpo na cultura e as implicações na Educação Física. **Revista Movimento**, ano 2, n. 2, 1995b.

DURKHEIM, E. Da divisão do trabalho social. WMF Martins Fontes, São Paulo, 2010.

JODELET, D. Representações sociais: um domínio em expansão. As representações sociais, 2001.

LAZZAROTTI FILHO, A. et al. O termo "práticas corporais" na literatura científica brasileira e sua repercussão no campo da Educação Física. **Movimento**, v. 16, n. 1, 2010.

LOMBARDI, L. M. S. S. **Formação corporal de professoras de bebês:** contribuições da pedagogia do Teatro. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo (USP), São Paulo, 2011, 266 p.

MOSCOVICI, S. Representações sociais: investigações em psicologia social. Rio de Janeiro, Vozes, 2003.

SILVA, A. M.; DAMIANI, I. R. **Práticas Corporais** - **Construindo outros saberes em Educação Física**. [S.l.], vol. 4. 2006.

SILVA, A. M.; DAMIANI, I. R. **Práticas Corporais - Experiências em Educação Física para uma formação humana**. Volume 3. 2005.

SILVA, A. M.; DAMIANI, I. R. **Práticas Corporais** - **Gênese de um movimento investigativo em Educação Física**. [S.l.], vol. 1. 2005.

SILVA, A. M.; DAMIANI, I. R. Práticas Corporais - Trilhando e compar (trilhando) as ações em Educação Física. [S.l.], vol. 2. 2005.

SOARES, C. L. Corpo e história. Campinas-SP: Autores Associados, 2001.

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

TAVARES, M. C. G. C. F. **Imagem Corporal:** Conceito e Desenvolvimento. Barueri: Editora Manole, 2003.

TEIXEIRA, P. C. et al. A prática de exercícios físicos em pacientes com transtornos alimentares. Sistema Integrado de Bibliotecas – Universidade de São Paulo (SIBi – USP). **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 36, n. 4, p. 145-152, 2009, São Paulo. Disponível em: http://www.producao.usp.br/handle/BDPI/12112. Acesso em: 24 out. 2018.

WEIL, P.; TOMPAKOW, R. **O corpo fala:** a linguagem silenciosa da comunicação não verbal. 74. ed. Petrópolis: Vozes, 2015.

# Unidades temáticas da Educação Física

#### Convite ao estudo

Nesta unidade, nosso fio condutor será o debate sobre as unidades temáticas da Educação Física, porém não para nos aprofundarmos em cada uma delas, pois já existem disciplinas específicas para cada uma, mas para fazer um apanhado geral de todas elas e elencar suas características principais, a fim de compreendermos sua utilização no mercado profissional. Com isso poderemos conhecer melhor os seis grupos temáticos da nossa área e suas possibilidades, o que nos oportunizará a capacidade de realizar uma intervenção profissional de forma mais flexível, variando entre os diferentes grupos temáticos da área.

Para alcançarmos esses objetivos, vamos nos pautar no seguinte contexto profissional: você é o responsável técnico por todas as práticas corporais de uma associação recreativa. Os diretores do clube solicitaram doze propostas, para realizarem um evento por mês no próximo ano. Como você conhece bem a diretoria, sabe que os motivos para a realização das atividades devem ser muito bem explicados, para evitar rejeição da proposta e, por consequência, retrabalho; também, por já conhecer o público frequentador do clube, sabe que ele gosta de atividades diferentes umas das outras e que aguarda as festividades nas datas comemorativas. Como você precisará de 12 atividades diferentes, resolveu utilizar uma classificação que facilitasse a escolha, para isso, se lembrou que uma das divisões de conteúdos da Educação Física é baseada em seis unidades temáticas, e que esse número seria ideal, pois realizaria apenas duas atividades de cada tema durante o ano todo. Será que é viável conciliar tudo isso? Existe alguma base que possa guiar este projeto? É possível encontrar alguma relação entre os objetivos das atividades e suas principais características?

Tentaremos, nesta unidade, responder a estas e outras dúvidas que possam nos elucidar na escolha das práticas selecionadas em nossa vida profissional. Dentre as diversas possibilidades de classificação, é necessário escolhermos aquela que faz mais sentido naquele momento específico e entendermos todas as suas possibilidades.

Como desafio para esta primeira seção, vamos observar algumas aplicações dos jogos, das brincadeiras e dos esportes, os quais, talvez, sejam os conteúdos mais utilizados dentro da nossa área. Bons estudos!

# Brincadeiras, jogos e esportes

# Diálogo aberto

Você precisa elaborar diferentes atividades para propor aos diretores do clube onde trabalha como responsável técnico. Ao escolher atuar com a mesma divisão das unidades temáticas, compreende que precisa apresentar duas atividades dentro de cada unidade para completar os doze meses do ano. Por isso, é necessário começar a pensar nas principais características de jogos e brincadeiras e dos esportes. Você é capaz de listar quais seriam as principais caraterísticas destas duas unidades temáticas? E quais relações poderiam ser feitas envolvendo as datas comemorativas do ano?

## Não pode faltar

A Cultura Corporal do Movimento Humano (CCMH) abrange todas as Práticas Corporais do Movimento (PCM), as quais, por sua vez, são compostas por todas as atividades físicas. Como existem muitas opções de atividades físicas, buscam-se alternativas para classificá-las e agrupá-las. Optou-se pelo agrupamento baseado nas unidades temáticas da Educação Física, proposto na discussão da Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2018), que as divide em jogos e brincadeiras, esportes, danças, lutas, ginásticas e práticas corporais de aventura.

Nesta forma de agrupar, conforme as características próprias, é possível que existam diversas práticas que se enquadram em mais de uma unidade temática. Além disso, existem muitas características semelhantes entre os seis grupos.

O profissional de Educação Física tem disponível diversas opções de atividades físicas para utilizar e indicar aos seus alunos, clientes, pacientes ou atletas, portanto, conhecendo bem suas principais características, sua utilização se torna melhor orientada.

Como não é o objetivo deste livro nos aprofundarmos nas unidades temáticas (pois isso já foi feito nas obras específicas de outras disciplinas), mas pensarmos em suas principais características e sua utilização na prática, vamos utilizar as definições mais abrangentes e simplistas apenas para introduzirmos os temas.

Figura 2.1 | Adulto e criança brincando



Fonte: iStock.

## O corpo que brinca

Brincar é a mais elevada forma de pesquisa. (Albert Einstein)

Desde que nasce, a criança já brinca para conhecer seu corpo e suas possibilidades, e com isso perceber o mundo ao seu redor. A partir de reproduções e situações imaginárias, é possível "simular" o mundo real para aprender por meio de processos de imitação e experiências práticas da realidade. Brincadeiras como "polícia e ladrão" e "casinha" nada mais são do que representações de papéis da vida real.



#### **Assimile**

A forma mais completa de aprendizado é por meio das experiências que vivenciamos. Se for possível repeti-las mais vezes, melhor. Os jogos e as brincadeiras oportunizam isso, porém de forma a replicar situações, nas quais é possível separar alguns de seus atributos que envolvam, por exemplo, momentos de perigo ou de maior dificuldade para determinadas idades.

Alguns estudiosos definem a brincadeira e os jogos, porém não há um consenso com relação a esses conceitos. O que se apresenta por diferenciação é em relação às brincadeiras apresentarem um caráter mais flexível em suas regras (quando elas existem) e, na maioria das vezes, não há um vencedor,

como nos jogos, os participantes continuam a atividade enquanto existir motivação. O jogo se apresenta como uma atividade de natureza voluntária, tendo um fim em si mesmo e com regras obrigatórias, as quais podem ser combinadas previamente.

O jogo favorece o desenvolvimento de vínculos afetivos e sociais positivos. Huizinga (1980) traz o jogo como característica essencial da cultura, afirmando que as civilizações surgem e se desenvolvem por meio dele. O autor também o apresenta como um fenômeno cultural, em uma perspectiva histórica, trazendo diversos elementos sociais construídos pelos jogos e, ao mesmo tempo, que fazem parte da sua construção.

Uma característica que prevalece nos jogos e nas brincadeiras são as emoções e os sentimentos envolvidos. A vivência proporciona, além dos momentos de prazer, situações que propiciam diversas manifestações de sentimentos. Vale ressaltar que algo que favorece essa exteriorização de sentimentos é o fato de que a participação nestas atividades lúdicas é voluntária, o que também oportuniza a iniciativa dos participantes.

Dentre os principais atributos dos jogos e das brincadeiras, podem ser destacados a expressão de sentimentos e ideias; a sensação de prazer e diversão, facilitados pelo caráter lúdico e não-sério; a imaginação e o faz de conta; a flexibilidade das regras; e a espontaneidade na participação. Essas peculiaridades precisam ser levadas em conta durante o planejamento de qualquer atividade na área.



## **Exemplificando**

Ao planejar uma intervenção profissional com um grupo que tem maior resistência à participação, considerado de "difícil envolvimento", como é o caso de adultos que não se conhecem, o profissional de Educação Física deve se lembrar das características mais descontraídas das atividades lúdicas e da escolha por aquelas que parecem se encaixar melhor nessa situação. A espontaneidade na participação, a diversão, o caráter não-sério e a sensação de prazer presente nos jogos e nas brincadeiras apontam para uma boa escolha nesse caso. Este grupo pode, inclusive, brincar com danças, esportes, lutas, ginásticas e práticas corporais de aventura.

# Brincando e jogando na Educação Física

Profissionais das áreas de animação/recreação, turismo/hotelaria, apresentadores de televisão e praticamente todo o setor de entretenimento também utilizam jogos e brincadeiras em suas profissões. Em todos esses

casos, eles são utilizados apenas explorando o caráter lúdico das atividades, visando à diversão dos participantes.

Diversos autores já trouxeram esse tema para a área da educação, porém o foco será específico para os profissionais de Educação Física que utilizam os jogos e as brincadeiras como uma ferramenta de educação. Esse "aprender brincando" é partilhado com outros setores da educação, pois facilita o aprendizado ao torná-lo mais prazeroso.



#### Reflita

Existem diversas áreas que usam as atividades lúdicas em sua atuação profissional. Pense em algumas delas e reflita: elas são utilizadas da mesma forma? Elas possuem os mesmos objetivos? Em quais momentos estas atividades são as mesmas e quando elas se diferenciam? A formação destes profissionais deve ser a mesma? Eles disputam o mesmo mercado profissional?

Quando são propostas atividades que não recebem a adesão dos participantes, o profissional de Educação Física costuma utilizar algumas estratégias, dentre elas, jogos e brincadeiras, aproveitando suas principais características e o fato de essas atividades não comprometeram a imagem social das pessoas, pois são apenas "representações" que permitem sua execução de diversas formas diferentes, sem que haja julgamentos ou falhas.

A criança também usa os jogos e as brincadeiras como forma de linguagem, conforme observado na unidade anterior, para expressar o que tem certa dificuldade para comunicar em palavras. Ela aproveita esse universo que a deixa mais à vontade para realmente se expressar.

Os jogos e as brincadeiras, por suas características "mais leves", são utilizados, na maioria das vezes, com crianças, e há pouco tempo também começaram a ser usados com pessoas idosas, também chamadas de terceira idade. Essas atividades lúdicas também apresentam um grande potencial com pessoas adultas. Talvez por uma afirmação social de que "brincadeira é coisa de criança", muitos adultos estão perdendo a oportunidade de vivenciar bons e descontraídos momentos.



#### Saiba mais

Para saber um pouco mais sobre as atividades lúdicas como forma de linguagem, leia o artigo *A criança e a cultura lúdica*, de Gilles Brougère.

BROUGÈRE, G. A criança e a cultura lúdica. **Revista da Faculdade de Educação**, v. 24, n. 2, p. 103-116, 1998.

## O corpo que compete

O esporte tem o poder de mudar o mundo. (Nelson Mandela)

A definição mais abrangente do termo "esporte" é a do Prof. Valdir Barbanti, da Escola de Educação Física e Esporte da USP, o qual afirma que:

Esporte é uma atividade competitiva institucionalizada que envolve esforço físico vigoroso ou o uso de habilidades motoras relativamente complexas, por indivíduos, cuja participação é motivada por uma combinação de fatores intrínsecos e extrínsecos. (BARBANTI, 2006, p. 57)

Talvez, a única observação com relação a essa definição é retirar o termo "motora" após habilidades, pois conseguiríamos englobar nessa mesma definição os chamados "jogos mentais", considerados modalidades esportivas, como o xadrez, o pôquer e os eSports (esportes eletrônicos).

Existem diversos tipos de esportes com diferentes características, como: individuais e coletivos; que exigem muito preparo físico ou praticamente nenhum; que envolvem estratégias ou não; que utilizam equipamento ou não; que enfrentam adversários (direta ou indiretamente) ou apenas o cronômetro; que envolvem contato ou ele é proibido; entre outras variáveis. Por isso suas características são bem variáveis e, embora seja mais difícil de agrupá-los, oportuniza uma gama maior de possibilidades. Dificilmente, você encontrará alguma pessoa que não se interesse por nenhum esporte.

Dentre as mais diversas variáveis, existem algumas características que as modalidades têm em comum, como é o caso da institucionalização. Esta, inclusive, é uma das principais diferenças apresentadas em relação aos jogos: a utilização de regras padronizadas (na maioria das vezes, internacionalmente) e a fiscalização do cumprimento delas (e suas contravenções punidas) por entidades oficiais.



# Exemplificando

Como exemplo de institucionalização, podemos utilizar a natação, a qual é um esporte bem difundido no mundo e que segue as mesmas regras oficiais estabelecidas pela Federação Internacional

de Natação (FINA) em competições oficiais realizadas em qualquer país. As regras são as mesmas em países da Europa ou da América, da África ou da Oceania. Além disso, existe uma equipe oficial de arbitragem previamente associada à competição.

Outra característica importante dos esportes é a competição, que ainda é muito criticada por causa de algumas atitudes, como a busca da vitória a qualquer custo, a frustação e decepção com as derrotas, ou as pressões e cobranças internas e externas (geradoras de estresse). Porém, se bem utilizada, traz a ideia de superação, o sentimento de dever cumprido, o aprendizado de atitudes, como o respeito pelo adversário e o saber lidar com as diferentes sensações que o esporte causa – o que alguns profissionais da área esportiva costumam chamar de "saber ganhar" e "saber perder".

Em alguns casos, o esporte também pode ser caracterizado pela cooperação, seja ela com o próprio time nos esportes coletivos (como os atletas, no caso do futebol), ou até mesmo dentro de uma equipe nos esportes individuais (como os pilotos e toda a equipe em uma corrida automobilística).

Conforme a Lei nº 9.615, de 24 de março de 1998 (BRASIL, 1998), o esporte pode se manifestar como educacional (praticado nos sistemas de ensino, objetivando o desenvolvimento integral do indivíduo), de participação (ocorre de modo voluntário), de rendimento (praticado seguindo regras internacionais, visando obter resultados) e de formação (que fomenta a prática inicial do esporte, promovendo o aperfeiçoamento qualitativo e quantitativo da prática desportiva).



#### Assimile

O mesmo esporte pode assumir características diferentes, conforme sua manifestação:

- Educacional: objetiva o desenvolvimento escolar.
- Participação: objetiva a participação voluntária na atividade.
- Rendimento: objetiva vencer competições nacionais e internacionais.
- Formação: objetiva promover o aperfeiçoamento da prática desportiva em termos recreativos, competitivos ou de alta competição.

# Praticando esportes na Educação Física

Infelizmente, ainda é muito comum vermos pessoas que gostam do esporte ou que já o vivenciaram (como ex-atletas ou ex-técnicos) se responsabilizando por ele sem a formação necessária. Isso pode levar a diversos

problemas a curto e a longo prazo. Não se trata da questão de "reserva de mercado" para os formados na área, mas da complexidade da sua formação, a qual o prepara para utilizar o esporte com os conhecimentos necessários. A Educação Física traz uma compreensão de seu aluno, atleta, paciente ou cliente de forma completa, evitando, assim, lesões, distúrbios de imagem e outros problemas emocionais e de atitude e complicações sociais. Também, traz uma visão mais ampla do esporte, com toda sua bagagem cultural e sua função administrativa.

A prática esportiva pode ser um fim nela mesma, mas também pode ser utilizada como um meio para se alcançar determinadas finalidades. Existem pessoas que praticam esportes apenas porque gostam, e outras que os usam para atingirem objetivos relacionados à saúde, à qualidade de vida, entre outros. Nesses casos, é possível vermos o esporte como uma ferramenta para ganhar dinheiro, abandonar vícios, representar uma imagem social, etc.

Temos, também, o esporte presente nas instalações esportivas, nas diversas mídias e em vários formatos, que são consumidos pelas pessoas não para sua prática direta, mas para assistir, torcer, colecionar, entre diversas outras formas de consumo. Nestes casos, os profissionais de Educação Física também deveriam atuar, agregando mais conhecimentos para estas intervenções.



#### Reflita

Ao pensarmos no esporte de alto rendimento, com as diversas lesões dos atletas, suas curtas carreiras e toda a dificuldade que a maioria dos esportistas (salvo alguns jogadores de futebol da primeira divisão) tem em conseguir financiamentos para desempenhar suas práticas ao longo de suas curtas carreiras, o que você acha do jargão "Esporte é saúde", ou "Esporte é vida"? Você acredita que nesse meio existam profissionais capacitados, independentemente da formação?

## Sem medo de errar

No clube onde você trabalha como responsável técnico, a diretoria solicitou propostas de atividades práticas para o ano seguinte. Você optou por utilizar a classificação por unidades temáticas e iniciou pelas duas que considera ser as mais utilizadas pelos profissionais de Educação Física: os jogos e as brincadeiras e os esportes. Trazendo todas as características das atividades lúdicas, como a expressão de sentimentos e ideias, a sensação de prazer e diversão, o caráter lúdico e não-sério, a imaginação e o faz de conta, a flexibilidade das regras e a espontaneidade na participação, você

resolve elaborar um evento só com brincadeiras e outro só com jogos, o qual consistirá em uma colônia de férias no mês de janeiro (aproveitando as férias escolares), a qual contará com diversas brincadeiras para as crianças durante o dia, porém com algumas atividades lúdicas ao final do dia, junto aos pais, quando estes forem buscar seus filhos. Já no outro evento, você opta por realizar uma gincana especial no Dia das Crianças, no mês de outubro. A data é oportuna para realizar diversos jogos com os jovens e adolescentes do clube. Trazendo as principais características positivas dos esportes, como a ideia de superação e o "saber ganhar" e "saber perder", atentando-se também para algumas características negativas que podem "atrapalhar", como a busca da vitória a qualquer custo ou a frustação e decepção com as derrotas, você decide realizar duas atividades: uma com esporte adaptado e outra com esporte cooperativo. Primeiro, você realiza o esporte adaptado "vôlei sentado" com as mães e seus filhos em maio; e depois, em agosto, reúne os pais com seus filhos para comemorarem o dia realizando um torneio de "futebol de parceiro", no qual precisam cooperar com sua dupla (presos um ao outro) e com seu time para tentar vencer. Pode-se utilizar como convencimento nessas duas atividades esportivas a ideia de superação dos pais junto aos filhos, que favorece a união entre eles, mostrando, assim, as diferentes possibilidades de atuação do seu trabalho.

# Avançando na prática

# Dinâmica dos a(ini)migos

# Descrição da situação-problema

Você trabalha em uma grande empresa e percebe que os ânimos de seus colegas estão exaltados, assim como a relação profissional está cada vez mais difícil. Seu chefe pede para que você organize uma atividade esportiva, a fim de "unir" mais o grupo. Qual seria sua proposta?

# Resolução da situação-problema

Como o relacionamento entre a equipe não está muito bom, você explica para seu chefe que qualquer competição, neste momento, poderia servir como um estopim em um barril de pólvora. Uma atividade competitiva poderia confrontar duas equipes e sair de controle (e até mesmo dentro da equipe, com pessoas de diferentes habilidades, pode-se gerar descontentamento). No lugar da atividade esportiva competitiva, você sugere realizar uma atividade lúdica cooperativa, pois a característica "mais leve" das brincadeiras (e o fato de as pessoas, geralmente, se entregarem mais a essas brincadeiras, sem "defesas"), além da sua característica cooperativa, oportunizam um estreitamento no relacionamento dos participantes. Você aproveita, ainda, para "mostrar" o quanto todos são importantes para o funcionamento do grupo.

## Faça valer a pena

**1.** Huizinga (1980) traz o jogo como característica essencial da cultura, afirmando que as civilizações surgem e se desenvolvem através dele. Ele também apresenta o jogo por meio de uma perspectiva histórica, trazendo diversos elementos sociais construídos pelos jogos e, ao mesmo tempo, que fazem parte da sua construção.

De que forma o autor apresenta o jogo?

- a) Como um fenômeno cultural.
- b) Como um problema social.
- c) Como um artificio físico.
- d) Como um interventor cognitivo.
- e) Como um dilema afetivo.
- **2.** As brincadeiras fazem parte do tempo livre do universo infantil. As crianças usam o faz de conta e as situações imaginárias para simularem alguns acontecimentos da vida real. Com qual(is) finalidade(s) as crianças utilizam as brincadeiras?
- a) Para aprenderem.
- b) Para se divertirem.
- c) Para se comunicarem.
- d) Para passarem o tempo.
- e) Todas as alternativas anteriores.
- **3.** Os esportes possuem algumas características em comum, como é o caso das regras padronizadas e a fiscalização do cumprimento delas (e suas contravenções punidas) por entidades oficiais.

Qual é o nome desta característica atribuída ao esporte?

- a) Competição.
- b) Cooperação.
- c) Ludicidade.
- d) Institucionalização.
- e) Variável.

# Danças e lutas

# Diálogo aberto

Os diretores do clube onde você trabalha como responsável técnico estão aguardando a sua tarefa de elaborar diferentes atividades para propor aos associados no próximo ano. Em sua opção de atuar com a mesma divisão das unidades temáticas e entendendo que precisa apresentar duas atividades dentro de cada unidade (para atingir os doze meses do ano), você começa a programar atividades que envolvam os dois conteúdos mais polêmicos: danças e lutas. Pensando nas peculiaridades dessas práticas corporais, você consegue definir as principais caraterísticas destas duas unidades temáticas? Além disso, quais relações poderiam ser feitas envolvendo as datas comemorativas do ano?

## Não pode faltar

Entre as sapatilhas da dança e os quimonos da luta, existem diversas possibilidades que tornam viáveis a intervenção profissional. Conhecendo suas principais características, é possível apresentar tais conteúdos aos seus alunos, clientes, pacientes ou atletas, de modo a conquistá-los e despertar-lhes o interesse para estas outras práticas corporais.





Fonte: iStock.

## O corpo que dança

66 A dança é a linguagem escondida da alma. (Martha Graham)

Dançar é realizar movimentos ritmados, na maioria das vezes, acompanhados por música. Esses movimentos podem ser livremente improvisados, ou pré-definidos conforme o estilo da música, ou ainda contar com coreografias completas ensaiadas previamente.

A dança pode ser realizada individualmente ou acompanhada de mais uma ou diversas pessoas. Ela é uma forma de expressão através do corpo, podendo ser realizada como uma manifestação artística (performática), um cerimonial ritualístico ou simplesmente por diversão. Desde a Antiguidade, percebe-se a utilização da dança para diversas finalidades, dentre as principais, destacam-se:

- Homenagem a pessoas importantes e divindades religiosas.
- Comemoração e festejos de bons resultados nas colheitas, vitórias em batalhas ou etapas da vida (passagem para a vida adulta, casamentos e até morte).
- Forma de entretenimento por meio da prática, ou consumindo-a como espectador, principalmente nos momentos de lazer.
- Terapia, autoconhecimento e desenvolvimento global.
- Identidade cultural, forma de interação social.
- Disputas e competições esportivas.
- Movimento social; instrumento político e reflexivo; forma de protesto.
- Promoção da saúde como atividade física.
- Instrumento pedagógico; ferramenta de educação.

Apesar de ser universal e estar totalmente globalizada, a dança também pode guardar características culturais locais, como é possível observar nas diversas danças típicas das regiões, geralmente, associadas a músicas específicas folclóricas dessas localidades.

Outra peculiaridade da dança se refere à sua complexidade, que pode variar de movimentos bem simples até os mais difíceis, acompanhando ritmos musicais mais rápidos ou mais lentos, criando, assim, uma gama enorme de possibilidades para sua prática, não sendo desmotivante por ser muito fácil e nem por ser muito difícil.

Diversas culturas (como aquelas presentes em algumas regiões do nosso país) carregam um preconceito social com a dança, estimulado por momentos historicamente construídos que a associam a momentos de lazer (em oposição aos homens sérios e trabalhadores da época da Revolução Industrial) e ao "medo" de exposição e julgamento, por conta de alguns tipos de dança vindas de pessoas de classes sociais menos favorecidas. Alguns movimentos, ao serem associados a determinados gêneros ou à sexualidade, também colaboram para a "preservação" do corpo rígido, quando em exposição a outras pessoas.

A vergonha de dançar com outras pessoas assistindo (principalmente, atrelada aos homens) destoa da imagem de "festeiros" que os brasileiros têm, principalmente quando se associa às danças folclóricas, como o samba e o frevo do Carnaval, ao forró e às quadrilhas das festas juninas e às toadas do Festival de Parintins.

Mesmo assim, com um pouco de vergonha e preconceito, encontram-se "pistas" destinadas às danças em diversos locais para lazer, como baladas, danceterias, boates, bailes, discotecas (nomes diferentes conforme a região e a época) e shows (a maioria dos lugares destinados à pessoas em pé). A dança da noiva, com o padrinho/madrinha de formatura e os bailes de debutantes, além de contarem com um local específico nestas tradicionais festas, ainda trazem as novas coreografias para eventos, apresentando outro ramo de intervenção profissional. Além desses locais, ainda tem os palcos, principalmente de teatros, para a contemplação de grandes públicos.

Existem algumas "atitudes" que contribuem para propagar a discriminação desta atividade natural do ser humano, o dançar, como associar a dança a um castigo em algumas brincadeiras, usar o termo "dançar" em momentos em que algo deu errado, ou ainda a implicância com homens que praticam balé.

## Dançando na Educação Física

Existem diversas técnicas específicas na dança, que são ensinadas por profissionais de Educação Física ou formados em Dança (que conta, hoje, com todos os graus acadêmicos e tem procura, principalmente, por pessoas mais velhas, que já tem ou tiveram uma carreira profissional no universo da dança). Além disso, os conhecimentos de dança também são transmitidos por pessoas que já praticaram anteriormente, porém sem nenhuma preparação pedagógica e sem a mínima noção do funcionamento corporal e de todas as informações relativas a ele.



### Reflita

Um dos grandes debates da nossa área é sobre as competências para saber quem está mais preparado para "ensinar" a dança: o profissional formado em Educação Física, ou a pessoa que dançou e fez aulas durante toda sua vida? Qual sua opinião? Existem casos diferentes, em que uma opção é melhor que a outra? Qual seria a situação ideal do seu ponto de vista?

Além das técnicas dos movimentos, também existem diversos métodos de ensino da dança defendidos por alguns estudiosos, dentre os quais, destacam-se: Merce Cunningham, Martha Grahan, Ted Shawn, Isadora Duncan, Rudolf Laban, o casal Klauss e Angel Viana, entre muitos outros.

Uma atividade muito interessante dentro da dança é a de percussão corporal, que mescla movimentos coordenados com sons produzidos no próprio corpo, sendo usada para acompanhar uma música, com muito pouco ou nenhum instrumento. Essa atividade exige grande desenvolvimento de percepção corporal, agilidade, ritmo e coordenação.

No Brasil, é muito comum encontrar escolas e academias de dança (na maioria dos casos, tendo o balé como carro chefe) e estas oferecerem postura e disciplina como destaques. Já as aulas de danças realizadas em academias de ginástica são muito procuradas (principalmente por mulheres) pelos benefícios de perda calórica dessa atividade aeróbia. Nos últimos anos, a dança de salão também começou a ser muito requisitada por pessoas de várias idades (após um passado recente de associação a um público mais velho) e surgiram diversos locais especializados nesse tipo de dança, que atrai, além de casais, pessoas desacompanhadas. Outra área da dança muito requisitada é a de dança para pessoas com deficiência.

## O corpo que luta

Só é lutador quem sabe lutar consigo mesmo. (Carlos Drummond de Andrade)

As lutas são práticas corporais nas quais se enfrentam dois ou mais competidores que tentam vencer seus oponentes, principalmente, através de submissão, retirada de determinada área, nocaute ou realizando uma maior pontuação. Para isso, os lutadores utilizam golpes com diversas partes do corpo (socos, chutes, joelhadas, cabeçadas e cotoveladas), além de diversos movimentos, visando tirar o equilíbrio do adversário (quedas, arremessos e derrubadas), ou ainda movimentos para fazê-lo desistir da

luta (imobilizações, estrangulamentos, chaves e torções). Essas técnicas são permitidas conforme os diversos estilos diferentes de luta existentes.

Algumas lutas utilizam implementos ou armas (como espadas, facões e bastões) e proteções (como capacete, coquilha e protetor bucal), enquanto outras usam apenas o próprio corpo para realização dos movimentos de ataque e de defesa. Na maioria das vezes, a meta da luta é atingir a outra pessoa, e como se realizam ações simultaneamente para atacar e defender, o alvo é considerado móvel.

As lutas trazem, ainda, uma grande bagagem histórica, existindo diferentes tipos de lutas conforme as regiões e seus históricos de enfrentamentos em combates. A maioria das lutas surgiu para treinar e preparar os soldados dos exércitos para o confronto durante as guerras.

Apesar da confusão, existe uma grande diferença entre lutas e brigas: as lutas são baseadas em regras que variam conforme a modalidade, diferente das brigas, nas quais há violência e são práticas realizadas contra adversários que almejam apenas a superação esportiva.



#### **Assimile**

Brigas: predominam ações de raiva, indiferença ao outro, agressividade e conflitos.

Lutas: predominam atitudes de respeito pelo outro e ações baseadas em regras esportivas definidas previamente.

O fato de ser uma atividade na qual o lutador se opõe fisicamente ao outro traz para essa prática um conjunto de atitudes, como a disciplina e o respeito ao outro. Contribuindo com esses valores, tem-se a filosofia encontrada na majoria das modalidades de lutas.

## Lutando na Educação Física

No Brasil, existem muitos atletas que se destacam nos mais diversos estilos de lutas, como no boxe, judô, taekwondo e jiu-jitsu, mas o maior destaque é o MMA (artes marciais mistas). O UFC (Ultimate Fight Championship) é considerado o maior evento de MMA do mundo e reúne os melhores lutadores de diversos países. Esse evento é tão grande que não é incomum as pessoas chamarem o esporte erroneamente de UFC. O Brasil esteve por muito tempo em destaque, com lutadores como Vitor Belfort, Rodrigo Minotauro, Wanderlei Silva, José Aldo, Amanda Nunes, Anderson Silva, Junior Cigano, Lyoto Machida e Mauricio Shogun. Esse destaque dos brasileiros nos octógonos ajudou a alavancar muitas academias de lutas pelo país e a obter um aumento significativo da prática desse esporte.

Ao mesmo tempo que existe uma preocupação por parte de pais e de alguns gestores educacionais em trabalhar com lutas, ele, junto à natação, é um dos esportes individuais mais procurados pelos responsáveis para matricularem suas crianças, além de ser o esporte extracurricular de contraturno mais procurado pelos garotos nas escolas.

Esse fato alerta para outra situação nas lutas, que é a predominância masculina no esporte. Assim como na dança (porém, em relação às meninas), durante o passar dos anos, foram se criando preconceitos históricos em relação à prática de modalidades de lutas por mulheres. Em uma sociedade machista, na qual as meninas foram criadas para se tornarem delicadas damas, não cabe a luta como atividade feminina. Esse pensamento, junto a concepções leigas de "masculinização" do corpo motivadas pelas lutas e à falta de liberdade das mulheres na prática de esportes até certo tempo, tornam a prática feminina neste esporte algo bem recente e ainda detentor de discriminação.

Outras possibilidades dentro das lutas são as sequências coreografadas (como katis do kung-fu ou os katas do karatê), nas quais se realizam movimentos de ataque e defesa em coreografias pré-determinadas, conforme as respectivas graduações dos atletas. Também, podem ser realizados com implementos (armas). Para aqueles que gostam de algo menos agitado, existem práticas corporais de lutas em ritmos bem lentos, como é o caso da arte milenar chinesa Tai chi chuan.

Os lutadores também são graduados conforme seu desempenho. Na maioria dos casos, o atleta utiliza uma faixa ou cordão representando o "nível" em que está; durante as competições, esses atletas disputam com adversários que estão no mesmo estágio de graduação daquela modalidade. Os lutadores demoram anos para alcançar as graduações mais altas e, talvez, este tempo de aprendizado e prática seja a maior justificativa na qual se apoia o grupo que considera melhor o aprendiz ser "guiado" pelo seu "mestre" mais graduado naquele estilo específico de luta do que por um profissional formado em Educação Física.



#### Reflita

Pensando em toda a experiência cultural presente nas danças e lutas e em todo o preconceito enraizado, que classifica as danças para as meninas e as lutas para os meninos, é melhor arriscar e utilizar as danças

para os homens e as lutas para as mulheres, mesmo existindo a possibilidade de eles não se sentirem "confortáveis" durante essas atividades (por conta de todo o histórico existente), ou não realizar tais atividades e continuar perpetuando essa discriminação com as mulheres lutadoras e os homens dançarinos? Como profissional de Educação Física, qual seria sua postura mais ética?

### Sem medo de errar

Utilizando a classificação por unidades temáticas para apresentar uma proposta em seu trabalho, chegou o momento de tratar das danças e lutas. Você decide utilizar as danças em um concurso, durante um Baile de Carnaval, no qual pretende privilegiar todo o repertório trazido pelos participantes e que, no espírito carnavalesco, entram na brincadeira musical e, usando fantasias, se permitem realizar diferentes movimentos de dança, sem a vergonha e o medo de julgamentos. Você decide que o outro momento de dança será em julho, durante a festa junina, quando aproveitará a bagagem tradicional trazida pela dança da "quadrilha" para realizar os movimentos coreografados que passam de geração para geração. Para aproximar os mais novos, você decide mesclar os movimentos tradicionais com alguns movimentos utilizados mais recentemente.

Já com relação às intervenções baseadas em lutas, você decide fazer um "aulão" de Tai chi chuan, reunindo várias pessoas em uma área aberta, em um dia de manhã, em comemoração à Páscoa, associando toda a paz desejada nesse momento com a tranquilidade almejada nesta prática de luta. E, finalizando com mais uma atividade de luta, seleciona novembro para homenagear o mês da Consciência Negra, trazendo apresentações e oficinas de capoeira, a qual, além de ser uma atividade trazida pelos escravos, simboliza a luta pela sua liberdade e a alegria musical que amenizava seu sofrimento. Com essas distintas atividades, você agrada aos diretores e aos associados.

# Avançando na prática

# Treinamento pessoal de dança e luta

# Descrição da situação-problema

Um pai contratou você para realizar um treinamento particular de lutas para o filho, porém, no primeiro contato, a criança lhe conta que não gosta de lutar, mas de dançar. O que você fará para resolver este problema?

## Resolução da situação-problema

Apesar da possibilidade de "perder" este cliente ao contrariar o pai, você deve conversar com ele sobre a vontade do filho, visto que não seria ético forçar uma criança a fazer uma atividade que não gosta. Deve tentar mostrar ao pai os benefícios que a dança pode trazer (ainda mais se a criança quer realizá-la), assim como mostrar à criança outras possibilidades que a luta pode trazer durante suas práticas. Uma proposta interessante é realizar ambas as atividades, começando pela capoeira, que mistura essas duas práticas.

## Faça valer a pena

1. A dança é uma forma de expressão através do corpo, podendo ser realizada como uma manifestação artística (performática), um cerimonial ritualístico ou simplesmente por diversão.

Dentre as principais finalidades para a sua utilização, é possível destacar:

- I. Homenagem a pessoas importantes e divindades religiosas.
- II. Terapia, autoconhecimento e desenvolvimento global.
- III. Disputas e competições esportivas.
- IV. Instrumento pedagógico; ferramenta de educação.

Assinale a alternativa correta:

- a) Apenas a I é verdadeira.
- b) Apenas a II é verdadeira.
- c) Apenas a III é verdadeira.
- d) Apenas a IV é verdadeira.
- e) Todas as alternativas são verdadeiras.
- **2.** Nas lutas, é muito comum observarmos a predominância masculina. Com o passar dos anos foram, criando-se preconceitos históricos em relação à prática de modalidades de luta por mulheres, que tornam a prática feminina neste esporte algo bem recente e ainda detentor de discriminação.

Quais são os principais fatores que auxiliaram neste distanciamento entre as mulheres e as lutas?

- Sociedade machista, prevenção de lesões no corpo e falta de tempo para praticarem esportes.
- Sociedade machista, masculinização do corpo e falta de liberdade para praticarem esportes.
- c) Sociedade machista, valorização do corpo e falta de recursos para praticarem esportes.

- d) Sociedade feminista, masculinização do corpo e falta de espaço para praticarem esportes.
- e) Sociedade feminista, prevenção de lesões no corpo e falta de motivação para praticarem esportes.
- **3.** Leia atentamente as afirmações a seguir e classifique-as em verdadeiras (V) ou falsas (F):
- 1. ( ) Algumas danças podem expressar manifestações religiosas.
- 2. ( ) Os lutadores brasileiros não conseguem se destacar fora do país.
- 3. ( ) Lutas e brigas são sinônimos.

#### Assinale a alternativa correta:

- a) F-F-F.
- b) V F F.
- c) V V- F.
- d) V F V.
- e) V V V.

# Ginásticas e práticas corporais de aventura

# Diálogo aberto

Alguma vez, você já ouviu alguém falar que precisava fazer uma "ginástica" para emagrecer? Será que essa pessoa estava realmente pensando em um exercício de ginástica ou em qualquer exercício físico? Quando você ouve falar sobre atividades físicas associadas ao termo "aventura", quais esportes vêm à sua cabeça? Os primeiros praticantes que surgem em sua memória são crianças pequenas, idosos, cadeirantes ou gestantes?

Você já apresentou oito eventos e convenceu os diretores do clube em que trabalha a realizá-los no próximo ano. Faltam, agora, quatro meses e dois temas para você sugerir os eventos. Lembre-se de que a diretoria só os autoriza caso você tenha um bom embasamento. Pensando nas características destas unidades temáticas, quais relações apresentará para os últimos eventos?

Nesta seção serão apresentados conteúdos que servirão como base para análise e interpretação de atividades referentes a estes temas, e que poderão auxiliar para solucionar esta situação.

## Não pode faltar

A maioria dos movimentos de exercícios físicos que uma pessoa realiza podem ser considerada um exercício de ginástica. Isso ocorre, principalmente, por causa das diversas modalidades de ginásticas que existem. As Práticas Corporais de Aventura (PCA), por sua vez trazem significativas descargas de neurotransmissores (o mais conhecido é a adrenalina), geradas pela sensação de perigo criada pelo próprio participante, o qual, em muitos casos, visa escapar da rotina de estresse que se espalhou pelos grandes centros urbanos. Mas, quais são as principais características destes grupos de atividades/modalidades que o profissional de Educação Física precisa saber para selecionar uma prática durante sua atuação profissional?

Figura 2.3 | Movimento de ginástica durante Prática Corporal de Aventura



Fonte: iStock.

### O corpo que faz ginástica

Ao longo dos anos, os antigos encontraram uma boa receita para a educação: ginástica para o corpo e música para a alma. (Platão)

A definição de ginástica é tão abrangente que as diversas tentativas de conceituação acabam diminuindo toda a sua dimensão. Para se ter uma ideia dessa abrangência, não é incomum as pessoas usarem esse termo como um sinônimo de exercício físico.

As ginásticas podem ser divididas de diversas formas, mas a maneira com maior amplitude a secciona em cinco áreas de desenvolvimento:

- Ginástica de condicionamento físico: são as modalidades realizadas com o objetivo de melhora ou manutenção da condição física da pessoa, por exemplo, a ginástica de academia (aulas de step, de jump e de ginástica localizada).
- Ginástica fisioterapêuticas: representadas por todas as modalidades que são utilizadas para prevenir ou tratar lesões e doenças, dentre elas, podem ser destacadas RPG (Reeducação Postural Global), ginástica laboral e o Método Pilates.
- Ginástica de demonstração: são aquelas cujo foco principal foco é a interação social, trazendo o caráter não competitivo, como a ginástica geral e a ginástica circense.
- Ginástica de conscientização corporal: traz a busca para o

conhecimento do corpo e suas possibilidades, tentando resolver problemas físicos e de postura. Como exemplos, podem ser citadas a antiginástica, a ginástica de compensação e a ioga.

 Ginástica de competições: são as modalidades competitivas, podendo ser divididas nas principais categorias: ginástica acrobática, ginástica artística, ginástica rítmica e ginástica de trampolim.



## Exemplificando

Ginástica artística: também chamada de ginástica olímpica, consiste em séries de movimentos ginásticos feitos no solo ou sobre aparelhos (argolas, cavalo com alça, barras fixas/assimétricas/paralelas, trave e saltos).

**Ginástica acrobática**: traz acrobacias em rotinas realizadas com o acompanhamento de músicas, dividindo as tarefas entre os ginastas bases, intermédios e volantes.

**Ginástica rítmica**: chamada anteriormente de ginástica rítmica desportiva, ou apenas GRD, utiliza movimentos ginásticos mesclados com movimentos de dança em consonância com a música e os equipamentos específicos (bola, corda, arco, fita e maça).

**Ginástica de trampolim**: os atletas realizam saltos e acrobacias sobre um trampolim (cama elástica).

Algumas ginásticas podem pertencer a mais de uma categoria, como é o caso da hidroginástica, que pode ser indicada para melhora do condicionamento físico, prevenção ou tratamento de lesões e como meio de interação social.

Uma característica de destaque das ginásticas é que, por existir um vasto leque de diferentes oportunidades, elas podem ser realizadas apenas com o uso do corpo, como também com música, implementos (equipamentos) e até no meio líquido, ampliando, assim, as possibilidades de interesse das pessoas.



### Saiba mais

Existe um movimento conhecido como Ginástica para Todos (inicialmente, foi chamado de Ginástica Geral), que se baseia em todas as ginásticas competitivas (artística, rítmica, acrobática, aeróbica e de trampolim), porém não traz a finalidade competitiva, e sim uma atividade saudável e prazerosa. Busca um êxito coletivo, respeitando as características individuais.

## Fazendo ginástica na Educação Física

A Educação Física pode trabalhar com as modalidades competitivas de ginástica na realização de treinamentos, ou adaptá-las conforme as necessidades, com foco no lazer e na promoção da saúde. Já as modalidades não competitivas da ginástica trazem um aporte sólido para intervenções em qualquer área.

Os diferentes níveis de dificuldade oportunizam a realização de atividades da ginástica em qualquer faixa etária, desde os mais novos até as pessoas com mais idade.

## O corpo que realiza práticas corporais de aventura

Ultrapassar os limites não é um erro menor do que ficar aquém deles.
(Confúcio)

As Práticas Corporais de Aventuras, ou simplesmente PCA, são práticas esportivas com características diferentes dos esportes tradicionais. Naa maioria das vezes, não buscam competições e são realizadas em momentos de lazer (embora existam algumas competições que almejam a performance e alguma pessoas as utilizam, ainda, para promover a saúde).

Na maioria das vezes, as PCA são realizadas na natureza, em um ambiente menos controlado. Por isso, alguns dos diversos nomes utilizados para descrever essas práticas usam o termo natureza, por exemplo: Práticas Corporais de Aventura na Natureza (PCAN), Atividades Físicas de Aventura na Natureza (AFAN), Esportes na Natureza, Prática Alternativa na Natureza ou Esportes de Aventura na Natureza. Além desses nomes, são conhecidos diversos outros que não trazem o termo natureza, mas que se referem a ela ou à aventura: esportes de aventura, esportes de risco, esportes radicais, esportes californianos, esportes ao ar livre, atividades outdoor, esportes urbanos, entre outros.

Ao procurar essas práticas, algumas características associadas à aventura sobressaem, como a fuga da rotina, a experimentação sem rodeios (sem muito treino e repetições), a presença de risco (controlado) e de outras emoções encontradas, como superação de limites e enfrentamento de medos. Já as características associadas à interação com a natureza apresentam um ambiente mais adverso e imprevisível. Também, fortalece uma relação com a educação ambiental.

O ambiente onde são praticadas as atividades de aventura são bem relevantes, pois reforçam o caráter de imprevisibilidade, característico desse

tipo de atividade. As PCA costumam ser classificadas levando em consideração o ambiente onde são praticadas, podendo ser: na terra, na água ou no ar.



#### **Assimile**

Algumas das PCA são praticadas na terra, como trekking e skate, le parkour; outras são praticadas na água, como rafting, surfe e mergulho; e outro grupo, ainda, são atividades praticadas no ar, como paraquedismo, asa-delta e balonismo.

Por mais que existam PCA que podem ser realizadas com poucos equipamentos, em sua maioria, utilizam instrumentos acessórios e equipamentos para segurança e proteção, que podem elevar o custo (e os cuidados) da atividade.

### Realizando práticas corporais de aventura na Educação Física

Algumas atividades, ao se associarem ao termo aventura, podem carregar o estigma de dificuldade e perigo atribuído a ele, mesmo sendo um tranquilo trekking, portanto, dependendo do objetivo e do público-alvo, essa terminologia pode ser utilizada para atrair algumas pessoas e, ao mesmo tempo, deve-se tomar cuidado para não afastar outras pessoas.

O turismo tem utilizado essas PCA como uma ferramenta para atrair mais turistas, oferecendo um escape da rotina e um maior contato com a natureza, o que pode gerar mais oportunidades de trabalho ao profissional de Educação Física.

A área de Educação Física Escolar também está apostando no fator inovação para conquistar seus alunos com essas práticas. Isso é um excelente investimento também ao campo do bacharel, pois, ao conhecer e criar esse gosto pela prática, tornam-se futuros praticantes quando adultos, além de divulgadores dessas modalidades.



#### Dica

Diversos filmes exploram as Práticas Corporais de Aventuras. Aqui, destacam-se duas obras que valem a pena assistir:

**127 HORAS** (2010) – Este filme conta a história verídica do alpinista Aron Ralst, que ficou preso sob uma pedra gigantesca enquanto escalava e precisou tomar medidas extremas.

CAÇADORES DE EMOÇÃO (2015) - Neste filme, um agente do FBI tem que se infiltrar em um grupo de atletas de esportes radicais que estão sendo acusados de cometerem vários roubos milionários.

Outra área que já vislumbrou pontos fortes nestas modalidades foi o setor empresarial, que utiliza essas atividades em busca do fortalecimento de conteúdos, como trabalho em equipe, liderança e superação de desafios.

Adaptações nas atividades são observadas para que pessoas com alguma deficiência ou mobilidade reduzida também possam participar. Outras adaptações com equipamentos e simulações também são utilizadas, principalmente, para que crianças tenham acesso a uma experiência referente à prática, sem precisarem correr riscos (mesmo que controlados).



### Reflita

Sabe-se do descaso pelo meio ambiente que muitas pessoas têm hoje em dia. Uma das alternativas para a sensibilização dessa causa é por meio de Práticas Corporais de Aventura na Natureza. O profissional de Educação Física deve realizar intervenções que envolvam estas duas áreas do conhecimento? Ele tem competência para isso? Existem outras formas para se trabalhar isso?

### Sem medo de errar

Baseado-se nas unidades temáticas, você precisa criar mais quatro eventos com diferentes temas. Os únicos dois temas ainda não abordados são Ginásticas e Práticas Corporais de Aventura (PCA). Portanto, você decide fazer o seguinte: utilizar a ginástica em um evento no mês de março, em comemoração ao Dia das Mulheres, no qual se realizará no clube uma aula de ginástica de academia em cada período (localizada, step e jump), trazendo movimentos simples para que todas possam participar.

Aproveitando o Dia Nacional de Luta das Pessoas com Deficiência, no da 21 de setembro, você propõe realizar uma tarefa inclusiva com atividades durante o dia da Ginástica para Todos, chamando para participar algumas pessoas com deficiência de instituições próximas ao clube; serão montadas coreografias conforme os movimentos selecionados pelos participantes.

No mês de julho, você decide aproveitar o recesso escolar e fazer um trekking de regularidade dentro da área verde do clube, realizando tarefas de conscientização ambiental; como o público principal é o mais velho, não utiliza o termo "aventura", para não diminuir a adesão.

Por outro lado, em dezembro, você sugere uma excursão de jovens e adolescentes para passarem um réveillon de aventura, radical, levando-os para fazerem rafting em uma corredeira na cidade vizinha, assim, a participação dos adolescentes é motivada por conta do apelo de "aventura".

## Avançando na prática

# Qual ginástica escolher?

## Descrição da situação-problema

Você é o consultor esportivo de uma empresa e realiza consultoria para todos os funcionários. Um funcionário lhe procura dizendo que adoraria fazer ginástica acrobática, porém ele não gosta de competição. Como você realizaria esta orientação?

## Resolução da situação-problema

Primeiro, você mostra que, apesar de a modalidade ser considerada ginástica competitiva, ele precisa competir, embora, na maioria dos locais, o trabalho é realizado com essa ênfase, porém basta uma conversa com os profissionais do local para alinhar os objetivos. Também, aproveita para apresentar a ginástica circense, que também utiliza acrobacias, mas sua abordagem é realizada de forma bem mais lúdica.

# Faça valer a pena

1. As ginásticas podem ser divididas de diversas formas, mas a maneira com maior amplitude secciona-a em cinco áreas de desenvolvimento, trazendo, entre elas, as ginásticas de competições, que são modalidades competitivas e podem ser divididas em diversas categorias.

Assinale a alternativa que apresenta todas categorias corretas referentes às ginásticas de competição.

- a) Ginástica acrobática Ginástica artística Ginástica rítmica Ginástica de trampolim.
- b) Ginástica circense Ginástica rítmica Ginástica laboral Ginástica mental.
- c) Ginástica artística Ginástica de trampolim Ginástica localizada Ginástica para todos.

- d) Ginástica geral - Ginástica rítmica - Ginástica circense - Ginástica acrobática.
- Ginástica para todos Ginástica de trampolim Ginástica mental Ginástica e) laboral.
- 2. As Práticas Corporais de Aventuras são práticas esportivas com características diferentes dos esportes tradicionais, pois, na maioria das vezes, não buscam competições e são realizadas em momentos de lazer. Elas podem ser classificadas levando em consideração diversos fatores, porém tem um fator que é mais comumente utilizado.

Qual é este fator que, geralmente, é utilizado para classificar as Práticas Corporais de Aventuras?

- Equipamento utilizado.
- Equipes que disputam as competições.
- Ambiente onde são praticadas. c)
- d) Número de pessoas praticando.
- e) Nenhuma das alternativas.

<ol><li>A área de</li></ol>	também está apostando no fator para
conquistar seus a	lunos com estas práticas; isso é um excelente investimento também
ao campo do	, pois, ao conhecer e criar o gosto pela prática, tornam-se
futuros praticante	s quando adultos, além de divulgadores destas modalidades.

Complete as lacunas com as palavras corretas, de forma que a frase fique coerente.

- Ginásticas surpresa fisioterapeuta.
- Educação Física escolar pedagógico licenciado. b)
- c) Ginásticas - fisiológico - esporte.
- Esportes inovação psicólogo. d)
- Educação Física escolar inovação bacharel. e)

### Referências

BARBANTI, V. O que é esporte? **Revista brasileira de atividade física & saúde**, v. 11, n. 1, p. 54-58, 2006.

BRASIL. Lei nº 9.615, 24 de março de 1998. Institui normas gerais sobre desporto e dá outras providências. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil\_03/leis/L9615consol.htm. Acesso em: 7 dez. 2018.

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais**: Educação Física, 3º e 4º ciclos. Brasília, DF: MEC/SEF, 1998.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. 2018. Disponível em: https://bit.ly/2skbCls. Acesso em: 5 nov. 2018.

BRASILEIRO, L. T. O ensino da dança na Educação Física: formação e intervenção pedagógica em discussão. Motriz. **Revista de Educação Física**, UNESP, v. 14, n. 4, p. 519-528, 2009.

BROUGÈRE, G. A criança e a cultura lúdica. **Revista da Faculdade de Educação**, v. 24, n. 2, p. 103-116, 1998.

CAILLOIS, R. Los juegos y los hombres – la máscara y el vértigo. México: Fondo da Cultura Económica, 1994.

FRANCO, L. C. P.; CAVASINI, R.; DARIDO, S. C. **Práticas corporais de aventura**. Lutas, Capoeira e Práticas corporais de aventura: práticas corporais e a organização do conhecimento. Maringá: Eduem, 2014.

HUIZINGA, J. Homo Ludens: o jogo como elemento da cultura. São Paulo: Perspectiva, 1980.

KISHIMOTO, M. T. O Brincar e suas teorias. São Paulo: Pioneira, 1998.

LURIA, A. R. Vigotski. In: VIGOTSKI, L. S.; LURIA, A. R.; LEONTIEV, A. N. Linguagem, desenvolvimento e aprendizagem. 14. ed. São Paulo: Ícone, 2016.

NUNOMURA, M.; CARRARA, P. D. S.; TSUKAMOTO, M. H. C. Ginástica artística e especialização precoce: cedo demais para especializar, tarde demais para ser campeão!. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 24, n. 3, p. 305-314, 2010.

RUFINO, L. G. B.; DARIDO, S. C. **O ensino das lutas na escola:** possibilidades para a Educação Física. Porto Alegre: Penso, 2015.

SIQUEIRA, D. C. O. **Corpo, comunicação e cultura:** a dança contemporânea em cena. São Paulo: Autores Associados, 2006.

SOUZA, E. P. M. et al. **Ginástica geral**: uma área do conhecimento da educação física. Campinas, SP: [s.n.], 1997.

VYGOTSKY, L. S. A Formação social da mente. São Paulo: Martins Fontes, 2003.

WINNICOTT, D. W. A Criança e seu Mundo. Rio de Janeiro: Zahar, 1979.

WINNICOTT, D. W. O Brincar e a Realidade. Rio de Janeiro: Imago, 1975.

# **Unidade 3**

# Dimensões das bases de conhecimento

### Convite ao estudo

Olá, aluno!

Quantas vezes já passou pela sua cabeça ou você já escutou relatos de colegas afirmando que não conseguiam entender onde, como e quando utilizariam alguns conceitos de algumas disciplinas, ou até mesmo a disciplina toda? Já teve oportunidade de ouvir alguém dizer que a Educação Física é uma área muito ampla e multidisciplinar? Realmente, partindo de um objeto de estudo tão complexo (como vimos na primeira unidade deste material), é necessário o conhecimento das áreas que o influenciam.

Na tentativa de oferecer ao aluno um estímulo para o conhecimento de diversos assuntos e incentivar sua aplicação de forma coerente, esta unidade foi estruturada para apresentar e debater o uso dos diversos conhecimentos da área (ou usados por ela), assim como sua aplicação na área de atuação.

Como auxílio para atingir essas metas, pense na seguinte situação: você, formado em Educação Física e com uma boa experiência em ministrar diversos conteúdos para a graduação, resolve, juntamente com outro excelente professor da sua área, realizar palestras e cursos para alunos e profissionais formados, visando o desenvolvimento de suas carreiras. Durante a fase de planejamento, chega o momento de decidir os primeiros temas a debater. Visando abranger o maior campo teórico possível, vocês decidem listar toda a base de conhecimentos encontrados na Educação Física; como são muitos, veem a necessidade de utilizar uma categorização para facilitar. Então, lembram-se de um projeto realizado quando ministravam aulas juntos, em que utilizaram a divisão de conhecimentos usados como base para a matriz de avaliação do ENADE. Você é capaz de aplicar tais dimensões e trazer suas principais características, fazendo um paralelo com a atuação profissional?

Como utilizar essas teorias na prática profissional? Será que, independentemente do campo de atuação escolhido, esses conteúdos serão necessários? É preciso se especializar em alguma dimensão teórica ou saber um pouco de todas para ter sucesso na carreira?

Apresentando os conhecimentos e fazendo as devidas referências, pretende-se estimular o interesse nos diversos conhecimentos da Educação Física, criando condições para que o futuro profissional amplie suas possibilidades de atuação durante a prática profissional.

Ao longo desta unidade serão abordados os conhecimentos referentes às dimensões comportamental, científica e tecnológica, pedagógica e técnico-funcional aplicada, de gestão e empreendedorismo, além das duas iniciais, estudadas nesta primeira seção, que são: dimensões socioantropológica e biodinâmica.

Bons estudos!

# Dimensão socioantropológica e dimensão biodinâmica

# Diálogo aberto

Os conhecimentos de história e antropologia podem ajudar no mercado de trabalho de hoje em dia? As abordagens filosófica e sociológica podem interferir na atuação profissional? Por que o profissional de Educação Física precisa conhecer morfologia e biomecânica? Onde a bioquímica e a fisiologia entram na intervenção profissional? É possível exercer a profissão sem precisar de todos esses conhecimentos?

Você e seu amigo, também profissional de Educação Física, resolvem realizar ciclos de palestras e cursos para profissionais e alunos da área, com o objetivo de aprimoramento e desenvolvimento de suas carreiras. Ao decidirem sobre os temas das palestras, acabam selecionando a base de conhecimentos da Educação Física categorizada pela matriz do ENADE, que apresenta diversos conteúdos, separados por grupos conforme suas dimensões temáticas. As duas primeiras dimensões apresentadas são a socioantropológica e a biodinâmica. Você, profissional de Educação Física, consegue apresentar e caracterizar os conteúdos referentes a essas duas dimensões? É capaz ainda de mostrar sua utilização durante exemplos de prática profissional?

Para tentar resolver esta situação, serão abordados os conhecimentos filosóficos, sociológicos, antropológicos e históricos na Educação Física, além dos aspectos morfológicos, biomecânicos, bioquímicos e fisiológicos.

## Não pode faltar

O objeto de estudo da Educação Física é a cultura corporal do movimento humano (como pode ser visto na primeira unidade deste material), portanto, para entender essa área, é preciso compreender as facetas do homem em movimento, o que pode influenciar essa relação e todo o processo cultural envolvido.

Como a Educação Física lida com seres humanos, a dimensão socioantropológica busca argumentação nas ciências sociais (principalmente filosofia, sociologia, antropologia e história) para tentar compreender o movimento do homem em diferentes contextos, diferentes grupos sociais e em diferentes situações. Já a dimensão biodinâmica, como o próprio nome já diz, estuda os fenômenos físicos que acontecem no corpo humano e traz os conhecimentos relacionados aos aspectos morfológicos, biomecânicos, bioquímicos e biomecânicos, objetivando conhecer a estrutura e o funcionamento do corpo humano.

## Conhecimentos filosóficos na Educação Física

A filosofia traz uma provocação ao questionar as experiências e as aspirações humanas e sua relação com o mundo. Na busca pela compreensão e contínua procura pela verdade dos conhecimentos da humanidade, oportuniza reflexões (da totalidade), principalmente com relação às escolhas, para validar a prática.

A Educação Física, sendo uma área que atua na cultura humana que, por sua vez, está em constante mudança, favorece-se desta reflexão filosófica, buscando não só o entendimento dos conhecimentos referentes à cultura corporal do movimento, mas também o desenvolvimento de valores, como a ética.

Essa forma filosófica de enxergar a Educação Física sob uma perspectiva mais macro, tentando entender e acompanhar não apenas as evoluções biológicas e tecnológicas, mas também todas as suas outras características, por si só, já trazem um ganho muito grande para a área, que nem sempre apresenta nitidamente sua importância na sociedade e sua relevância científica.

Alguns debates filosóficos importantes para a Educação Física (re) constroem constantemente a área, por exemplo, a influência que a concepção de homem (e corpo) tem na formação dos futuros profissionais e nos currículos; a visão de esportes e de atividades físicas e seus links com a saúde e o lazer, formatando diferentes imagens do profissional; até a compreensão de qual é seu objeto de estudos e a relação com a configuração da Educação Física escolar (conteúdos em constante alteração e discussão sobre sua obrigatoriedade ou não dentro da escola).



#### **Assimile**

Esta busca contínua pela verdade vem moldando a Educação Física, conforme as concepções de mundo e os anseios da sociedade vão mudando.

Entre todas as inquietações da área que merecem uma reflexão filosófica, o "gap" existente entre a formação do profissional de Educação Física e sua realidade no mercado de trabalho tem destaque. A formação do profissional

nem sempre tem acompanhado a velocidade de mudanças da área de atuação, criando uma certa defasagem, que pode ser suprida ou, pelo menos, minimizada, através de formação continuada.

## Conhecimentos sociológicos na Educação Física

O conhecimento sociológico é bem-vindo, pois a Educação Física trabalhará com essas pessoas que se organizam em sociedades e possuem sistemas de relacionamento e interações. Conforme já abordado na primeira unidade, a representação do movimento humano, junto com a imagem de corpo, influencia e é influenciada de acordo com o grupo social ao qual a pessoa pertence.

Conhecer a sociedade da qual seu aluno/cliente/atleta/paciente faz parte fornece importantes dados sobre as escolhas do profissional com relação ao conteúdo mais adequado, às melhores metodologias aplicadas, além de ficar atento às chamadas "modas" da sociedade.



## **Exemplificando**

A todo momento surgem novas práticas corporais. O profissional de Educação Física que conhece alguns hábitos do grupo social com que trabalha leva vantagem sobre outro que não esteja tão preparado assim. Por exemplo, ao lançar uma nova modalidade de aula de ginástica, o professor percebe que as aulas são muito intensas para o grupo de terceira idade que gostam de fazer atividades leves, porém, sabe que cairá como uma luva para o grupo de adolescentes; ou outro exemplo: em uma academia de danças de um bairro, o professor conquistou mais adeptos em uma aula especial utilizando o ritmo mais consumido naquela localidade.

A maioria das escolhas é feita com base nas sociedades das quais as pessoas fazem parte (geográficas, classe social, grupo religioso, equipe do trabalho etc.). O corpo e as práticas corporais são influenciados pela relação de consumo e por padrões de estética esculpidos naquela sociedade, além de também sofrerem as interferências da mídia. A política também tem grande papel sobre as práticas (governo oferecendo locais de prática, tornando a disciplina escolar obrigatória, contratando profissionais de Educação Física em núcleos da saúde etc.)

As relações sociais existentes nas atividades coletivas também apontam para a importância destes conhecimentos andarem pareados. Na maioria das intervenções, o profissional direciona seus esforços para um determinado grupo formado por pessoas que pertencem a outros grupos, muitas vezes com características diferentes. Por isso, é importante que o profissional de Educação Física encontre as individualidades dentro do coletivo.

## Conhecimentos históricos na Educação Física

A compreensão do histórico da Educação Física permite entender o seu desenvolvimento que, por sua vez, ajuda a identificar possíveis direções da área. A base e a evolução da área estão em sintonia com as mudanças das civilizações.

Assimilar alguns processos históricos ajuda a compreender como chegou-se a determinado ponto e qual foi o caminho percorrido durante todo este desenvolvimento. Até porque todo processo gera erros e acertos, ocasionando aprendizado. Ainda hoje é possível vermos profissionais ministrando aulas com abordagens tidas como ultrapassadas por conta de suas formações.

Os dados históricos também são de grande valia para os estudos e pesquisas na área, por exemplo, o aumento do sedentarismo por conta do estilo de vida menos ativo atualmente só foi possível ser comparado utilizando dados do passado.

A Educação Física, enquanto transmissora cultural, também conta histórias através do corpo em movimento. Como exemplo temos a capoeira, que traz na sua prática toda uma memória de um povo escravizado, trazidos de outro continente, misturando sofrimento e esperança. Os esportes, os jogos, as brincadeiras, as lutas e as danças acrescentam à sua prática diversas informações sobre sua origem, adaptações de regras, entre outros.



#### Saiba mais

As primeiras bolas (ovais) de futebol americano eram costuradas de um lado só, deixando a bola com um lado um pouco mais pesado e com uma protuberância. Hoje em dia, mesmo com a tecnologia utilizada para costurar eletronicamente, optou-se por deixar uma imitação de costura para ficar como antigamente.

## Conhecimentos antropológicos na Educação Física

Durante muito tempo a Educação Física apoiou-se sobre as ciências biológicas e absteve-se dos debates na área de humanas e ciências sociais

aplicadas. Porém, ao reconhecer-se pertencente a este universo, é possível desbravar caminhos na sociologia e na antropometria. O corpo não era apenas formado por estruturas celulares, mas também moldado pela bagagem cultural e capaz de intervir no mundo; o movimento, por sua vez, era entendido como experiência e transmissor de linguagem.

Esse aporte da antropologia filosófica que enxerga o homem em todas suas dimensões trouxe uma ampliação da visão reducionista da área, que orbitava em um movimento tecnicista. A antropologia cultural acrescenta à Educação Física que há diferença entre as culturas, porém sem fazer juízo de valor, não apontando se uma é melhor que a outra, apenas diferente. Baseada nisso é que a Educação Física atual explora suas diversas possibilidades, não mais definindo apenas algumas práticas corporais elitistas em detrimento de todas as outras.



### Saiba mais

Para se aprofundar um pouco mais sobre a relação entre Educação Física e Antropologia, sugerimos a leitura do artigo:

CARMO JÚNIOR, W. Educação física e antropologia: necessidade de engajamento. Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Danca, v. 3, n. 4, p. 131-140, dez. 2008, Rio Claro.

### Conhecimentos sobre os aspectos morfológicos na Educação Física

Os aspectos morfológicos são os estudos referentes aos seres vivos e podem ser divididos em uma visão microscópica, chamada de histologia, e uma visão macroscópica, conhecida como anatomia. São conhecimentos bem diretos: o profissional de Educação Física precisa conhecer esse corpo com o qual ele está trabalhando. Fica fácil visualizar a aplicabilidade desses conteúdos em nossa área: quando ele for realizar uma intervenção profissional na área de prevenção da saúde, por exemplo, precisa saber as partes do corpo e suas possibilidades para poder prescrever e acompanhar as atividades, além de ser necessário utilizar os saberes anatômicos (nomes e localização) e sua organização estrutural.

Na histologia, é possível conhecer a estrutura dos tecidos biológicos, criado condições para que o futuro profissional de Educação Física seja capaz de caracterizar e diferenciar os principais tipos de tecidos envolvidos durante a prática de atividades físicas.

Dentro dos conhecimentos morfológicos, aprende-se também a nomenclatura anatômica, que utiliza corretamente os nomes convencionados internacionalmente (porém traduzidos) das partes do corpo humano. O profissional de Educação Física, sempre um educador, por atribuição, está sempre utilizando a nomenclatura correta dos termos (as vezes junto com a forma popular) com o objetivo de ensinar (também buscando uma padronização para trabalhos científicos). Claro que, dependendo do seu público-alvo, será preciso "traduzir" o que está dizendo, porém, após algumas vezes repetindo, é comum que as pessoas aprendam a forma correta (e utilizem-na, se acharem necessário).



#### Dica

Hoje no Brasil não existe graduação em Anatomia (os anatomistas são pessoas que estudam ou trabalham com anatomia); são os profissionais da saúde de diversos cursos que se especializam em Anatomia (através de pós-graduação). Essa é mais uma oportunidade de atuação para o profissional de Educação Física.

### Conhecimentos sobre os aspectos biomecânicos na Educação Física

Uma outra fonte de conhecimentos relativos ao corpo humano em movimento é a biomecânica, que nada mais é que a análise e a aplicação das leis da mecânica no corpo humano. Dentre as áreas da biomecânica, pode-se estudar o funcionamento dos tecidos biológicos, as cargas e as sobrecargas em determinadas estruturas e alguns fatores que podem influenciar a performance.

Existem trabalhos em todo o mundo com a biomecânica apresentando resultados em diversas áreas, com destaque para a ergonomia, na fabricação de produtos e equipamentos (ênfase para os esportivos), na melhoria de movimentos técnicos esportivos e prevenindo (e reabilitando) lesões.

Conhecendo os princípios biomecânicos, o profissional de Educação Física pode prescrever e acompanhar a execução de movimentos durante a atividade física com muito mais segurança (evitando lesões) e eficácia (aprimorando a técnica). É possível, por exemplo, dificultar ou facilitar um exercício apenas alterando o ponto de apoio ou os braços de alavancas.

A biomecânica é uma importante fonte de conhecimento do funcionamento do corpo humano. Ao ensinar movimentos (na escola, no treino, na prevenção a saúde e no lazer), o ideal é que as pessoas consigam ver a importância de movimentos realizados corretamente, inclusive populações que têm alguma dificuldade na execução de alguns movimentos (pessoas com alguma deficiência ou com mobilidade reduzida). É um direito da pessoa compreender o funcionamento de seu corpo para as atividades diárias e um dever do profissional de Educação Física ensiná-las.



### Reflita

Uma grande discussão ética recorrente na Educação Física diz respeito ao quanto o professor/treinador deve ensinar para seu aluno/atleta/ paciente/cliente. Algumas pessoas defendem ser o profissional da área e, portanto, detentor desse conhecimento, enquanto outros acreditam que isso deve ser ensinado por completo. Na mesma linha de raciocínio aparecem as pessoas que defendem a ideia de não darem alta a seus pacientes/clientes, pois vão perder trabalho e outras que defendem o contrário. E você? Já decidiu sua posição perante estes assuntos?

### Conhecimentos sobre os aspectos bioquímicos na Educação Física

A bioquímica estuda as estruturas moleculares, os processos químicos e os mecanismos que ocorrem para o funcionamento do corpo humano. Envolve também o metabolismo de macro e micronutrientes para gerar energia e manter o corpo funcionando e para realizar as atividades desejadas.

O corpo trabalha sempre visando o equilíbrio (homeostase), porém, para a maioria dos objetivos na Educação Física é necessário gerar estresse para alterar a condição inicial. É preciso conhecer todo esse mecanismo e suas respectivas respostas para oferecer ao aluno/cliente/paciente/atleta um trabalho de qualidade. Compreendendo o balanço energético, o profissional consegue obter resultados melhores e mais eficazes.

Um exemplo prático do uso do conhecimento em bioquímica durante a atuação profissional é em relação à prescrição de exercícios para pessoas que pertencem a grupos especiais, em que há alguns, por exemplo, que não podem entrar em hipoglicemia ou não podem fazer aumentar muito os batimentos por minuto. É preciso entender o micro para depois estudar o macro.



#### Reflita

Um os tipos mais comuns de dopagem é o doping bioquímico, que são substâncias proibidas usadas no esporte para se obter vantagens desleais. Nem sempre o atleta é o responsável por esta trapaça, ficando a cargo de sua equipe formada por profissionais, na sua maioria, formados na área da saúde. Muitos se debruçam em pesquisas em bioquímica para esta finalidade, porém, as pessoas que estão objetivando o doping estão mais eficazes do que aquelas que pesquisam para tentar evitá-lo. Caso fosse solicitado, você participaria de uma pesquisa sobre este assunto?

### Conhecimentos sobre os aspectos fisiológicos na Educação Física

Diferente da anatomia, embora seja complementar, estes conhecimentos também se referem à morfologia, porém, abordam o funcionamento das partes do corpo. Não tem como o profissional de Educação Física indicar ou prescrever qualquer atividade física sem conhecer o funcionamento do corpo humano. É preciso ter ciência desse funcionamento com o corpo em repouso e depois entender as alterações que surgirão durante e após o exercício (fisiologia do exercício).

Tamanha é a relevância destes entendimentos que, atualmente, todos os grandes times esportivos e os principais atletas de diversas modalidades possuem um fisiologista em sua equipe técnica. Os profissionais que possuem grande conhecimento em fisiologia se destacam também em treinamentos personalizados e na promoção à saúde, pois conseguem obter melhores resultados, no geral.

Essa compreensão do funcionamento do corpo humano também transmite segurança para seu aluno/cliente/paciente/atleta, pois permite explicar o que está acontecendo com o corpo dele conforme suas reações e relatos. Também é possível prever alguns sintomas que podem aparecer após um tipo de intervenção.



### **Imagine**

Imagine que você está decidindo entre duas academias para começar a se exercitar e decidiu fazer uma aula teste em cada uma delas para ter certeza em qual vai se matricular. Nos dois locais você solicita explicações sobre suas atividades e o que está acontecendo com seu corpo durante o exercício. Na primeira academia, você não se convence muito da curta e simples explicação, que foi bem diferente do que aconteceu com a segunda, onde você teve todas as explicações e conseguiu entender as reações de seu corpo. Em qual delas você se matricularia? Caso tivessem outros fatores, como preço, distância, estrutura física, será que a qualidade do profissional faz a diferença? E se você fosse o dono da academia, contrataria um profissional mais bem preparado, porém, com salário maior?

### Sem medo de errar

Durante a reunião para decidirem os temas das palestras, você e seu amigo utilizam a base de conhecimentos da Educação Física categorizada pela matriz do ENADE, que apresenta diversos conteúdos separados por

grupos, conforme suas dimensões temáticas. A primeira dimensão apresentada é a socioantropológica, portanto, você apresenta e caracteriza os conhecimentos filosóficos, sociológicos, históricos e antropológicos na Educação Física, oportunizando reflexões e constantes mudanças, trazendo uma visão macro sobre o movimento humano (cultura corporal do movimento humano); entendendo a individualidade existente no coletivo e as peculiaridades de cada sociedade e assimilando o processo histórico para compreender o caminho percorrido e uma visão mais ampla de homem, mundo e respeito à diversidade das culturas. A segunda dimensão é a biodinâmica, e você apresenta os seguintes conteúdos: aspectos morfológicos, biomecânicos, bioquímicos e fisiológicos na Educação Física, trazendo visões micro e macro das partes e funcionamento do corpo humano, além da análise das leis da mecânica no corpo humano. Entendendo melhor a relação que essas diversas áreas têm com a Educação Física, você se torna cada dia mais capaz de utilizar com coerência os diversos conhecimentos da área.

### Avançando na prática

## Sempre foi feito assim!

### Descrição da situação-problema

Você, professor de Educação Física é contratado por uma empresa particular que organiza concursos públicos para ser o responsável pela análise de algumas provas. Porém, ao chegar, percebe que pode atualizar a matriz de questões da sua área, mas esbarra em alguns colegas que não querem mudar nada, sob o pretexto de que sempre foi feito daquele jeito e funcionou. Como proceder, nesse caso?

### Resolução da situação-problema

Você entende a importância histórica de diversas ações, porém, os conhecimentos históricos servem não apenas para simples reprodução, mas também para corrigir os erros anteriores e melhorar os processos que já foram bons. Você conversa com seus colegas, mostrando a amplitude da Educação Física e usa como argumento as constantes mudanças culturais que influenciam a área e, consequentemente, o perfil profissional e as questões apresentadas no concurso. Há um pouco de relutância por parte de alguns, mas a maioria compreende que este é um processo em contínua transformação.

### Faça valer a pena

1. O objeto de estudo da Educação Física é a cultura corporal do movimento humano, portanto, para entender esta área, é preciso compreender as facetas do homem em movimento, o que pode influenciar essa relação e todo o processo cultural envolvido. Uma destas dimensões relacionadas ao movimento humano é a dimensão socioantropológica.

Quais conhecimentos fazem parte da dimensão socioantropológica?

- a) História, bioquímica, nutrição e filosofia.
- b) Sociologia, biomecânica, pedagogia e fisiologia.
- c) Antropologia, fisiologia, bioquímica e nutrição.
- d) História, antropologia, sociologia e filosofia.
- e) Biomecânica, pedagogia, história e bioquímica.
- **2.** A biomecânica é uma fonte de conhecimentos relativos ao corpo humano em movimento, que nada mais é que análise e aplicação das leis da mecânica no corpo humano. Entre as áreas da biomecânica, pode-se estudar o funcionamento dos tecidos biológicos, as cargas e sobrecargas em determinadas estruturas e alguns fatores que podem influenciar a performance. Existem trabalhos em todo o mundo com a biomecânica apresentando resultados em diversas áreas, com destaque:

(	) Na ergonomia.
(	) Na fabricação de produtos e equipamentos.
(	) No aprimoramento da produção de hormônios.
(	) Na melhoria de movimentos técnicos esportivos.
(	) Na prevenção de lesões.

Marque V quando verdadeiro e F quando falso, conforme a ordem apresentada anteriormente.

- a) V V V V V.
- b) F V F V F.
- c) V F V F V.
- d) V V F V V.
- e) F F F F.
- **3.** Leia o trecho atentamente:

"O corpo trabalha sempre visando \_\_\_\_\_\_, porém, para a maioria dos objetivos \_\_\_\_\_\_, é necessário gerar \_\_\_\_\_\_ para alterar a condição inicial. É preciso conhecer todo esse mecanismo e suas respectivas respostas para oferecer um trabalho de qualidade."

Preencha corretamente as lacunas de forma que a frase se torne verdadeira.

- a) O aprimoramento de trabalho energia.
- b) O desequilíbrio (homeostase) esportivos estresse.
- c) O desempenho máximo de vida energia.
- d) O equilíbrio (homeostase) na Educação Física estresse.
- e) O repouso na biomecânica descanso.

# Dimensão comportamental e dimensão científica e tecnológica

### Diálogo aberto

Qual é a importância da pesquisa, da ciência e da tecnologia na Educação Física? Até onde o profissional de Educação Física pode atuar com pessoas que necessitam (re)educar suas habilidades motoras?

Você e seu sócio resolvem realizar ciclos de palestras e cursos para profissionais e alunos de Educação Física, com o objetivo de aprimoramento e desenvolvimento de suas carreiras. Quando foram decidir sobre os temas das palestras, selecionaram a base de conhecimentos da Educação Física categorizada pela matriz do ENADE, que apresenta diversos conteúdos, separados por grupos conforme suas dimensões temáticas. Após o sucesso em definir e caracterizar as duas primeiras dimensões, você, profissional de Educação Física, tem capacidade para apresentar e caracterizar os conteúdos referentes às próximas duas dimensões (comportamental, científica e tecnológica)? Consegue, ainda, mostrar como é seu uso durante exemplos de prática profissional?

Para tentar resolver esta situação, serão abordados os conhecimentos: aspectos motores do desenvolvimento humano; aquisição de habilidades e fatores psicológicos intervenientes; procedimentos éticos e pesquisas que fundamentam a intervenção profissional; e métodos e técnicas de estudo que fundamentam a intervenção profissional.

### Não pode faltar

Considerando a amplitude da Educação Física, que atua com o corpo em movimento, é necessário entender os diversos conhecimentos referentes a este objeto de estudo. Atuando diretamente com uma pessoa (ou mais), todo tópico do desenvolvimento humano, principalmente com relação ao aspecto motor, precisa ser estudado. Sendo uma área voltada para intervenções profissionais com pessoas, deve-se ter uma atenção especial sobre toda questão ética envolvida, além de toda prudência com as pesquisas que fundamentam a área.

### Conhecimentos sobre aspectos motores do desenvolvimento humano

Todas as pessoas crescem e se desenvolvem em diversos aspectos, como intelectual, físico, afetivo, social, emocional e motor; o último é tido

como o principal para a Educação Física, embora essa divisão tenha sido feita apenas para finalidades de estudo, pois na prática todos aspectos se inter-relacionam.

O profissional de Educação Física, ao lidar com o homem em movimento, precisa conhecer todo o processo de desenvolvimento para poder atuar nessa área. É necessário saber, por exemplo, as etapas (ou fases, ou estágios) do desenvolvimento, fundamentais para o ensino, sempre conduzindo o aprendizado partindo das ações motoras mais simples para as mais complexas.

Em diversas oportunidades, o profissional de Educação Física atuará com diferentes estímulos para o surgimento de novos comportamentos motores. Qualquer estimulação aquém da necessária não traz efeitos e desmotiva seus alunos/cliente/pacientes/atletas, por exemplo, uma aula esportiva em que o aluno não recebe estímulos novos, ou um acompanhamento de treinamento particular em que não se percebe evolução. Da mesma forma, o excesso de estímulos, ou a estimulação além do necessário, pode trazer prejuízos ao trabalho, elevando demais o nível de estresse e tornando a atividade muito difícil de ser realizada ou potencialmente lesiva.



### **Exemplificando**

Um exemplo de estimulação em quantidade e/ou fase errada é a chamada especialização precoce, que acontece quando um profissional exige mais da criança do que ela consegue acompanhar. Sua condição motora ainda não teve o tempo correto para o desenvolvimento e, mesmo assim, já lhe é passado um próximo estímulo, trazendo diversos prejuízos para o seu desenvolvimento.

Saber avaliar o ponto de desenvolvimento em que o aluno/cliente/paciente/ atleta se encontra também é de grande valia para a prescrição de exercícios. Além disso, entender que o aspecto motor do desenvolvimento humano pode ser influenciado pela carga genética e pelo meio no qual a pessoa está inserida faz toda a diferença para o profissional conseguir bons resultados.

Na educação motora de pessoas que têm algum problema motor ou com aqueles que tiveram alguma debilidade motora e terão que reaprender alguns movimentos, entender todo o processo da ação motora e psicomotriz (da fase de planejamento até a execução e seu controle) alicerça a intervenção do profissional de Educação Física. Para respaldar todo este conhecimento, são ministradas as disciplinas: crescimento humano, desenvolvimento humano, psicomotricidade, aprendizagem motora e medidas e avaliação.

### Conhecimentos sobre aquisição de habilidades

Continuando os conhecimentos da dimensão comportamental, temos a aquisição de habilidades como base para a atuação profissional, sejam as habilidades básicas, em sua maioria aprendidas na infância, ou as específicas, aprendidas e/ou aprimoradas durante um treinamento esportivo ou nova aprendizagem, quer seja com a finalidade de lazer, aprendizado, treinamento ou promoção da saúde.

A habilidade motora, preferencialmente chamada de habilidade psicomotora, por conta da participação cognitiva em todo movimento voluntário, pode ser dividida entre habilidades de estabilização, locomoção ou manipulação, sendo as principais trabalhadas na Educação Física. Apesar de utilizarmos as habilidades motoras/psicomotoras em praticamente todas as atividades que executamos, como escrever, dirigir ou tomar banho, apenas as específicas esportivas são lembradas quando o assunto é Educação Física. O aprendizado (ou reaprendizado) das habilidades não-esportivas fica exclusivamente sob responsabilidade de fisioterapeutas e terapeutas ocupacionais.



### Reflita

Se o profissional de Educação Física atua com a cultura corporal do movimento humano e o desenvolvimento das habilidades básicas fica sob sua responsabilidade, por que as habilidades específicas esportivas são direcionadas com exclusividade para esta área, e as específicas não-esportivas não? Falta competência, informação, posicionamento de mercado? É muito diferente um movimento esportivo para um não-esportivo? Se uma pessoa não sabe executar corretamente o movimento para utilizar equipamentos não-esportivos, qual profissional deve procurar? Ao realizar movimentos que podem lesionar algum segmento corporal, qual profissional fica responsável por este ensinamento?

### Fatores psicológicos intervenientes

Existem alguns fatores psicológicos que interferem direta e indiretamente no aprendizado e no desempenho dos alunos/clientes/pacientes/ atletas; de forma alguma pretende-se realizar a prática da psicologia, que é bem mais complexa e exige aos profissionais estudos específicos, porém, deve-se compreender a existência destes aspectos. As emoções podem afetar positivamente (como motivação e concentração) ou negativamente (como estresse e ansiedade).



### **Assimile**

Os nossos comportamentos sofrem interferência de 8 processos psicológicos básicos:

- · Aprendizagem;
- Atenção;
- Emoção;
- · Linguagem;
- Memória;
- Motivação;
- Pensamento;
- Percepção.

O profissional de Educação Física precisa tentar criar um ambiente propício para o aprendizado ou o desempenho, além de tentar bloquear os efeitos indesejáveis que atrapalham o desempenho, para aumentar suas chances de êxito. Para isso, deve ter ciência dos efeitos que os diversos fatores psicológicos causam em seus alunos/clientes/paciente/atletas.

A psicologia dos esportes é uma área que vem se destacando muito, principalmente com relação ao treinamento de alto rendimento, auxílio com o qual praticamente todos os atletas de destaque e as equipes de ponta contam para alcançarem seus resultados. No treinamento personalizado também está sendo muito utilizado, pois muitas vezes o que separa as pessoas de seus objetivos são fatores como a ansiedade ou a falta de motivação. Os profissionais de Educação Física especializados nesta área também realizam dinâmicas específicas dentro de empresas, quer seja em grupos de trabalho ou em atividades do departamento de recursos humanos (para contratar ou montar equipes de projetos).

### Conhecimentos sobre procedimentos éticos

A ética é um valor que expressa caráter e comportamento moral. Embora seja uma virtude básica dentro de uma sociedade, existem códigos de ética em diversas profissões, entre elas, na Educação Física. Esse código direciona o profissional a se comportar no domínio de sua profissão, trazendo seus direitos e benefícios, além dos deveres e responsabilidades.

O profissional de Educação Física deve atentar-se aos procedimentos éticos referentes à educação e à saúde, além do seu código específico. O código de ética do profissional de Educação Física traz as infrações e as penalidades. Existem recorrentes situações que exigem do profissional uma postura ética, inclusive, omitir-se e não realizar a denúncia junto ao conselho é uma infração.



### Dica

O Conselho Federal de Educação Física possui diversos órgãos responsáveis para tratar de assuntos referentes a Ética, como as comissões de Ética, as Juntas de Instrução e Julgamento, os Tribunais Regionais de Ética e o Tribunal Superior de Ética.

Código de Ética da Educação Física. **Resolução CONFEF nº 307/2015**. Dispõe sobre o Código de Ética dos Profissionais de Educação Física registrados no Sistema CONFEF/CREFs. Rio de Janeiro, 9 nov. 2015.

### Pesquisas que fundamentam a intervenção profissional

Como saber qual é o melhor treino para seu atleta? Qual é a melhor metodologia para ensinar seu aluno determinada modalidade? Como saber quais são as possibilidades existentes para intervenção junto a seu paciente? Esta é a melhor abordagem que está usando para seu cliente alcançar seus objetivos? Todas estas perguntas podem ser respondidas com segurança por aqueles profissionais que acompanham as pesquisas publicadas em sua área.

O profissional de Educação Física que deseja ser bem-sucedido em sua carreira dever ter a consciência de que essa área, assim como o mundo ao seu redor, vive em constante mudanças e as atualizações se fazem necessárias a todo momento. Hoje, o acesso às diversas pesquisas realizadas no mundo todo está facilitado pela internet. Nesse universo de informações, é muito importante que o profissional tem uma maturidade científica para compreender os estudos relevantes, os veículos sérios de divulgação científica e os pesquisadores responsáveis. Entender como se faz pesquisa é indispensável não apenas para os profissionais que desejarem seguir a carreira científica, mas para todo profissional conseguir avaliar os novos trabalhos. Esse profissional precisa ser capaz de conseguir interpretar um estudo e confrontá-lo com seu conhecimento pré-adquirido. Disciplinas como Metodologia Científica e Trabalho de Conclusão de Curso, além de atividades extracurriculares, como Iniciação Científica, auxiliam no desenvolvimento deste discernimento. Cursos de aprimoramento e pós-graduação ajudam a direcionar esse aprendizado de forma mais específica e atualizada com direcionamento de professores (pessoal ou virtualmente) e participação em discussões com outros colegas da área (ou área correlata).

Os procedimentos metodológicos descritos nas pesquisas garantem que elas possam ser replicadas na realidade profissional. Estudos de caso e relatos técnicos podem ser utilizados (com ou sem adaptações) conforme a necessidade. Durante o curso de Educação Física, o aluno também

participa de diversas atividades que visam estreitar a relação teórico-prática (incluindo os estágios curriculares). Nada mais é do que a execução prática da teoria analisada.



### Saiba mais

Nessa constante atualização, é preciso conhecer um pouco mais sobre a formação continuada em Educação Física. Para isso, acesse o artigo abaixo: MARIN, E. C. et al. Formação continuada em Educação Física: relação entre mundo do trabalho, políticas educacionais e educação. Universidade Federal de Santa Maria. **Movimento**, Porto Alegre, v. 17, n. 2, p. 259-278, abr./jun. 2011.

## Conhecimentos sobre métodos e técnicas que fundamentam a intervenção profissional

Além das pesquisas científicas, o profissional de Educação Física adquire conhecimentos após formado através de diversos meios, como revistas e sites especializados, mas não científicos, e através de pessoas, como colegas profissionais de Educação Física formados, ou de outras áreas correlatas (psicologia, nutrição, pedagogia, fisioterapia, entre outros).

Uma importante fonte de informação sobre métodos e técnicas que fundamentam a profissão de Educação Física é a mídia, que está sempre trazendo as novidades de todo o mundo, além de diversos exemplos de boas práticas, principalmente por meio da televisão e pela internet. Manter uma postura questionadora, com relação a quaisquer informações (científica ou não) da área, é uma das incumbências deste profissional. Além de não disseminar falsas informações, é necessário refutá-las.

É muito comum o profissional de Educação Física ser abordado por algumas pessoas pedindo opiniões sobre mitos e verdades sobre a área, por exemplo, doping, perda de gordura, hipertrofia, treinos milagrosos etc.

### Sem medo de errar

Junto com seu sócio, vocês resolvem realizar ciclos de palestras e cursos para profissionais e alunos de Educação Física, com o objetivo de aprimoramento e desenvolvimento de suas carreiras. Quando foram decidir sobre os temas das palestras, selecionaram a base de conhecimentos da Educação Física categorizada pela matriz do ENADE, que apresenta diversos conteúdos separados por grupos, conforme suas dimensões temáticas.

Defendendo a ideia inicial, você traz a dimensão comportamental e explica brevemente o desenvolvimento motor e as habilidades envolvidas (básicas e específicas) e mostra que são conhecimentos fundamentais para o profissional de Educação Física. Na sequência, você apresenta a questão ética, que envolve todos os cidadãos e a grande maioria das profissões. E, para finalizar, diz que nenhum profissional consegue se manter no mercado por muito tempo sem ter acesso às últimas pesquisas, à ciência e à tecnologia, que são básicos para a formação continuada.

### Avançando na prática

### Fake news

### Descrição da situação-problema

Alguns de seus atletas de categorias mirins estavam se organizando para comprar um novo produto milagroso que viram na internet. O produto prometia fazer crescer músculos, proteger os ligamentos, eliminar gordura e ainda aumentar as capacidades aeróbias. Como agir enquanto profissional de Educação Física responsável por esses atletas?

### Resolução da situação-problema

Você mostra para eles que não existem produtos milagrosos, ainda mais desempenhando várias funções em um só produto. Você vai guiando-os e explicando as adaptações que o corpo sofre com as mudanças de forma lógica, do mais simples ao mais complexo. Além disso, sugere que eles procurem mais informações sobre o produto na internet e conversem com outros profissionais da saúde e os alerta sobre as notícias falsas e também sobre a ética esportiva e o uso de substâncias ilícitas.

### Faça valer a pena

	. O profissional de Educação Física, ao lidar com o homem em movimento, precisa
С	conhecer todo o processo de desenvolvimento para poder atuar nessa área. Observe
a	as colunas a seguir:

( ) Pouca estimulação.	I – gera estresse e aumenta o risco de lesão.
( ) Estimulação ideal.	II – desmotiva e não apresenta resultados.

( ) Muita estimulação. III – atinge os objetivos com dificuldade suportável.

Quanto ao desenvolvimento das habilidades motoras, relacione as colunas corretamente: a) I – II – III. b) I – III – II. c) III – II – I, d) II – I – III. e) II – I – III.							
<b>2.</b> Existem alguns fatores psicológicos que interferem direta e indiretamente no aprendizado e na performance dos alunos/clientes/pacientes/atletas. Nossos comportamentos sofrem interferência de alguns processos psicológicos básicos.							
Qual alternativa apresenta corretamente alguns processos psicológicos que interferem em nossos comportamentos?  a) Aprendizagem e memória.  b) Atenção e motivação.  c) Linguagem e percepção.  d) Pensamento e emoção.  e) Todas as alternativas.							
3. O profissional de Educação Física deve atentar-se ao seu específico, que traz as infrações e Inclusive, o omitir-se e não realizar junto ao conselho também é uma infração.							
Complete as lacunas de forma que a frase fique correta.  a) Código de ética - as penalidades - a denúncia.  b) Chefe - as sugestões - o trabalho.  c) Código de ética - as responsabilidades - o desconto.  d) Aluno - as responsabilidades - o desconto.  e) Chefe - as penalidades - a denúncia.							

## Dimensão pedagógica e técnicofuncional aplicada e dimensão de gestão e empreendedorismo

### Diálogo aberto (situação-problema)

Os processos pedagógicos são importantes apenas para a atuação no campo da licenciatura? Quais são as áreas de atuação do profissional de Educação Física? A administração é responsável por toda a parte de gestão e marketing ou o profissional de Educação Física também pode utilizar seus conhecimentos e ferramentas?

Juntamente com seu sócio e amigo, você organiza ciclos de palestras para os profissionais de Educação Física para crescimento e desenvolvimento profissional de alunos e profissionais já formados. Enquanto decidem os últimos assuntos que serão abordados, usando como base a matriz de conteúdos do ENADE, você é questionado por seu amigo sobre a importância e a utilização prática de conhecimentos da dimensão pedagógica e técnico-funcional aplicada e da dimensão de gestão e empreendedorismo. Você consegue convencer seu sócio de que este conteúdo tem relevância e possui aplicabilidade prática de destaque?

Ao tentar responder estas indagações, são apresentados a seguir os conhecimentos sobre os processos pedagógicos das atividades específicas, sobre as áreas de intervenção do profissional de Educação Física, sobre fundamentos de gerenciamento e organização de eventos e sobre gestão de pessoal e marketing.

### Não pode faltar

Nesta imensa área da Educação Física, importantes estudos formam o profissional. Os conhecimentos sobre "como ensinar" são essenciais, independentemente do que será ensinado; da mesma forma, há grande importância em ter ciência da abrangência da sua própria área, sabendo das suas possibilidades e das suas limitações. Outro destaque para o profissional de Educação Física refere-se aos conhecimentos da administração que dizem respeito ao gerenciamento de eventos, da equipe de pessoal e de conhecimentos de marketing, pois serão utilizados em praticamente toda sua carreira profissional.

## Conhecimentos sobre os processos pedagógicos das atividades específicas

Engana-se quem atribui os processos pedagógicos apenas no ambiente escolar, área do licenciado. Na maioria das vezes em que o profissional de Educação Física atua, há a situação de ensino-aprendizagem, quer seja durante um treinamento, durante a promoção da saúde ou mesmo durante atividades de lazer ou na gestão de atividades da área.

Durante os treinos, em qualquer fase, seja iniciação ou alta performance, o profissional de Educação Física (desempenhando a função de técnico, assistente, preparador, treinador ou outros) passa seu conhecimento para seu aluno/atleta/cliente. A compreensão dos processos pedagógicos se torna condição *sine qua non* no desempenho destas funções. Quando estiver promovendo a saúde, o profissional também dividirá suas atividades entre o planejamento, a orientação, o acompanhamento e a avaliação. Essa orientação, não apenas sobre a execução de movimentos, mas também sobre toda a parte conceitual e atitudinal, utilizará processos pedagógicos.



### **Assimile**

Existem diferentes processos pedagógicos aplicados na relação ensinoaprendizagem entre os atores envolvidos na Educação Física. É perda de tempo tentar comparar qual é o melhor, pois existem aqueles que são mais adequados conforme a situação. Em toda a intervenção, o profissional de Educação Física busca abranger o conteúdo como um todo, nos seus aspectos conceituais (o que é), procedimentais (como fazer) e atitudinais (valores e atitudes envolvidos ou desejáveis na atividade).

No terceiro capítulo do Código de Ética do Profissional de Educação Física, ao descrever as responsabilidades e dos deveres, o artigo 6°, no inciso I, fala sobre "promover a Educação Física (...) para a conquista de um estilo de vida ativo dos seus beneficiários, através de uma **educação efetiva**, para promoção da saúde e ocupação saudável do tempo de lazer" (CONFEF, 2018, [s. p.], grifo nosso).

Ao exercer funções administrativas, exceto se sua equipe for inteira formada por profissionais de Educação Física, é necessário detalhar características específicas pertinentes à área, embora não seja o objetivo principal; são informações que farão a diferença entre o profissional formado na área em detrimento daquele de outra área e que precisam ser transmitidas de forma eficaz.

Como as atividades realizadas pelos profissionais de Educação Física são específicas, compreender seus processos pedagógicos cria o arcabouço

necessário, tornando-o capaz de ensinar e orientar com muito mais qualidade. O profissional de Educação Física deve conhecer os processos pedagógicos na área em que atua, pois está educando a todo momento, por exemplo:

- √ Ao ensinar a um paciente um exercício compensatório para seu problema;
- ✓ Ao ensinar as regras de um jogo para um aluno/cliente utilizar nos momentos de lazer;
- √ Ao ensinar uma técnica esportiva a um atleta, golpes de lutas ou passos de dança;
- ✓ Ao ensinar hábitos saudáveis a uma pessoa em seu trabalho ou em casa;
- ✓ Ao ensinar os valores esportivos a um aluno na escola;
- ✓ Ao ensinar conteúdos da profissão a um futuro profissional, na faculdade:
- ✓ Ao ensinar as bases de algum esporte a um novato;
- ✓ Ao ensinar movimentos corretos em uma academia; entre diversas outras possibilidades.

## Conhecimentos sobre as áreas de intervenção do profissional de Educação Física

Saber onde o profissional pode intervir também é de suma importância para todos, ainda mais para alguém que atua em um campo diversificado como o da Educação Física. Da mesma forma, esse profissional precisa conhecer os limites e a atuação da sua profissão, pois, em diversos casos, aproxima-se de outras profissões como a Fisioterapia, Terapia Ocupacional, Nutrição, Medicina, Enfermagem, Turismo, Pedagogia, entre outras.

O Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) aprovou, em 2002, o Documento de Intervenção do profissional de Educação Física, que aponta e identifica a intervenção dos profissionais da área, tornando, assim, mais clara a abrangência dessa profissão. Entre as especificidades da intervenção profissional estão:

- 1 Regência/docência em educação física;
- 2 Treinamento desportivo;
- 3 Preparação física;

- 4 Avaliação física;
- 5 Recreação em atividade física;
- 6 Orientação de atividades físicas;
- 7 Gestão em educação física e desporto.



### Saiba mais

Para saber mais sobre essa resolução de 2002, acesse o link do site do CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. Resolução CONFEF nº 046/2002. Dispõe sobre a Intervenção do Profissional de Educação Física e respectivas competências e define os seus campos de atuação profissional. Rio de Janeiro, 18 fev. 2002.

Algumas discussões são levantadas sobre este campo de atuação, como: a reabilitação ou a ginástica compensatória laboral é de responsabilidade da Educação Física ou da Fisioterapia? O lazer em viagens pertence ao turismólogo? O lutador faixa preta na modalidade ensina melhor sua luta que um profissional de Educação Física formado? Para trabalhar com recreação é necessário ter formação? A prescrição e a indicação de exercícios físicos para pessoas com alguma doença são feitas pelo médico? Os conhecimentos da dança fazem parte de conteúdos educativos ou arte? A gestão de eventos esportivos é realizada por administradores? Até onde esse profissional pode sugerir uma alimentação balanceada sem entrar na profissão do nutricionista?

Esses e outros questionamentos mostram o quanto é importante compreender as possibilidades dentro das áreas de intervenção e seu papel dentro de uma equipe multidisciplinar durante sua prática profissional. Além de centralizar os esforços de estudos, com foco apenas na sua área, impede que os profissionais exerçam outra profissão ilegalmente.

O profissional de Educação Física deve ficar sempre atento ao mercado, pois os campos de atuação são mais constantes, mas novas funções desempenhadas nessas áreas surgem a todo momento. Por exemplo, o ramo de treinamento esportivo é uma grande área de intervenção, já consolidada há algum tempo, porém, existem esportes sendo criados, adaptados e (re)descobertos com certa frequência. Nas academias isso fica bem nítido com o surgimento de novas modalidades em curtos espaços de tempo, assim como na dança, com o surgimento de novos passos ou até novos ritmos.

### Conhecimentos sobre fundamentos de gerenciamento

A aplicação dos conhecimentos da gestão nas atividades da Educação Física oportuniza a esse profissional exercer outras funções dentro de suas atividades e a executá-las baseadas em uma outra perspectiva mais completa. Como exemplo, um instrutor de academia pode utilizar seus conhecimentos de gestão para administrar melhor sua própria aula, como também é capaz de desempenhar funções de gestor nessa mesma academia. Individualmente ou em uma equipe (liderando ou sendo liderado), esses conhecimentos de gestão são aproveitados para organizar melhor seu trabalho, tornando-o um profissional mais eficaz e mais eficiente.

Quando o profissional de Educação Física decide se tornar um empresário do setor, não basta apenas o conhecimento técnico, mas também é necessário saber os fundamentos do gerenciamento. Mesmo que essa função seja terceirizada (como acontece em muitos casos), é importante que o profissional consiga entender as decisões que precisa tomar. Ainda é muito alto o número de excelentes profissionais que decidem abrir seu negócio próprio, pautados na segurança de sua capacidade técnica, que "quebram" rapidamente por não terem tal conhecimento necessário.

Outro ganho que os profissionais de Educação Física conseguem com esses conhecimentos administrativos é o gerenciamento de suas próprias carreiras, usando seus instrumentos para planejar, gerenciar e avaliar seu caminho profissional.



### Saiba mais

Funções básicas da gestão:

<u>Planejamento</u> - definição do que deve ser feito para atingir os objetivos desejados.

Organização - ajuda a atingir os objetivos de forma eficaz e eficiente, definindo como fazer, quem vai fazer e quais recursos serão utilizados. Direção - orienta a execução do que foi planejado, podendo influenciar o comportamento através de liderança, de motivação e de comunicação. Controle - comparação do planejado com o que está sendo executado; se preciso, efetua readequações.

### Conhecimentos sobre organização de eventos

Outro grupo de conhecimentos ainda pouco explorado pelos profissionais de Educação Física refere-se aos saberes administrativos, principalmente os vinculados à organização de eventos. O Profissional de Educação

Física é responsável por organizar eventos de diferentes portes, podendo ser pequenos eventos até os chamados megaeventos.



### **Exemplificando**

É possível organizar eventos de pequeno porte, como uma aula especial na academia ou uma atividade física para celebrar datas comemorativas em uma escola, eventos de médio porte, como colônias de recreação e exercícios físicos que promovam a saúde, e também eventos como a Copa do Mundo ou os Jogos Olímpicos, com exageradas dimensões.

Na maioria das vezes, esses eventos são organizados por pessoas que não conhecem a teoria ou por profissionais que conhecem a teoria, porém não entendem as especificidades deles. O profissional de Educação Física deve compreender as principais ferramentas da administração a fim de aplicá--las na gestão de seu evento, para que ele não continue sendo feito de forma amadora ou com terceirização do serviço.

Os eventos esportivos são os exemplos mais nítidos dentro da Educação Física, mesmo quando o foco é o lazer ou o fomento à saúde. Desde a fase de planejamento até a fase de execução: com o sistema de confronto, o conhecimento sobre as regras (arbitragem), as arenas e os equipamentos esportivos, até a fase de avaliação. Um campeonato, um torneio ou mesmo uma partida de algum esporte requerem conhecimentos com maior ou menor complexidade de organização de eventos.

### Conhecimentos sobre gestão de pessoal e marketing

Assim como os saberes administrativos para a organização de eventos, os conhecimentos referentes à gestão de pessoal e de marketing estão mais presentes no cotidiano do profissional de Educação Física do que as pessoas pensam. A gestão de pessoal é percebida na Educação Física, pois o profissional atua diversas vezes em equipe (podendo, inclusive, ser multidisciplinar), em algumas oportunidades liderando-as. Portanto, são utilizadas diversas técnicas, métodos e políticas que visam administrar da melhor forma esse recurso mais importante que é o "capital humano". Alguns recursos da gestão de pessoal também são utilizados quando existem diversas pessoas formando seus grupos de alunos/clientes/pacientes/atletas. As principais responsabilidades de um gestor de pessoas dentro de uma instituição, independentemente de seu porte, são:

- ✓ O desenvolvimento do relacionamento interpessoal e do trabalho em equipe;
- ✓ A viabilização da comunicação;
- ✓ O estímulo ao desenvolvimento profissional individual;
- ✓ A construção e a manutenção da cultura organizacional;
- ✓ O encorajamento à participação e a motivação.

O marketing, mesmo parecendo algo distante e muito específico, pode ser visto quando o profissional usa as ferramentas de marketing para "vender" seu estabelecimento ou produto, como também no marketing pessoal, quando ele precisa fazer a propaganda de si mesmo e de seus serviços.

Existem diversos tipos de marketing, por exemplo, direto e indireto, de nicho e de massa, de fidelização, de guerrilha, promocional, entre outros, além de várias ferramentas de marketing, entre as quais se destacam: análise SWOT, *Customer Relationship Management* (CRM), segmentação de mercado, plano de marketing, benchmarking etc., que facilitam o desenvolvimento de diversas estratégias de marketing para atingirem seus objetivos. Entender suas finalidades e a forma correta de seu uso garante destaque aos profissionais de diversas áreas, incluindo o de Educação Física.



### Reflita

Na área de atuação, a disputa pelo mercado de trabalho traz uma competição na tentativa de conseguir mais alunos/clientes/pacientes/ atletas, além de manter (satisfeitos) aqueles que já possuem. É necessário algum dispêndio de energia com marketing, ou a qualidade do seu trabalho é suficiente?

### Sem medo de errar

Ao escolher os assuntos para as palestras e cursos que você realizará em conjunto com seu amigo e sócio, ele questionou se alguns dos conteúdos eram relevantes e se suas aplicações eram expressivas. Você explicou para seu sócio que os conhecimentos sobre os processos pedagógicos das atividades específicas se fazem necessários, pois o profissional de Educação Física na maioria das vezes se encontra no processo de ensino-aprendizagem, mesmo que em um ambiente informal de ensino. Além disso, falou sobre a importância de entender as áreas de intervenção na sua profissão, para conhecer suas

possibilidades e limitações. Com relação a todo o conhecimento administrativo, principalmente como o gerenciamento de pessoal, de eventos e de marketing, você mostrou seus benefícios principalmente na aplicabilidade dos principais conceitos e ferramentas, criando um grande diferencial para este profissional e ampliando sua área de atuação, ainda pouco explorada. Com todos estes conhecimentos e saberes, das mais diversas dimensões, o profissional de Educação Física aumenta sua capacidade de aplicar com coerência os diversos conhecimentos da área, sempre ciente da necessidade constante da busca e aperfeiçoamento fundamentais para a atuação nesta área tão diversificada.

### Avançando na prática

## O médico me mandou fazer natação

### Descrição da situação-problema

Você, profissional de Educação Física, trabalhando em uma grande academia da sua cidade, recebe a visita de um futuro aluno/cliente querendo se matricular na natação. Durante a anamnese, você descobre que ele odeia natação, mas foi orientado pelo médico, devido a um possível excesso de peso. Qual atitude você tomaria neste caso? Seguiria com a recomendação médica?

### Resolução da situação-problema

Você já inicia a conversa explicando que o profissional de Educação Física é o responsável pela orientação de atividades físicas e que só as indica após uma avaliação física inicial, em que o responsável compreenderá as necessidades e as demandas de cada pessoa. Neste caso, é necessário saber se realmente há excesso de peso prejudicial, quanto é este valor, qual é o tipo e o local em que se encontra, tudo isso feito através de avaliações, não apenas observando a pessoa. Também é necessária uma anamnese, em que o profissional entenderá seus objetivos e auxiliará nesses objetivos, por exemplo, já apresentando outras possibilidades de atividades físicas, visto que a natação é uma atividade que causa desprazer em sua prática, que provavelmente será o motivo de sua desistência, do seu abandono do esporte. Após esta fase, o profissional de Educação Física, que é o especialista no assunto, vai planejar, orientar e avaliar as atividades, conforme as necessidades e os desejos do aluno/cliente.

### Faça valer a pena

1. O profissional de Educação Física precisa conhecer os processos pedagógicos referentes às suas atividades que são bem específicas, nas situações em que está envolvido no ensino de algum conhecimento de sua área.

Marque a alternativa que apresenta a área em que podem ser utilizados os conhecimentos referentes aos processos pedagógicos.

- a) Na área da Educação Física escolar.
- b) Na área de promoção da saúde.
- c) Na área de treinamento esportivo.
- d) Na área de lazer e recreação.
- e) Todas as alternativas estão corretas.
- **2.** O Documento de Intervenção do profissional de Educação Física, que aponta e identifica a intervenção dos profissionais da área, tornando mais clara a abrangência dessa profissão, foi aprovado em 2002 pelo Conselho Federal de Educação Física (CONFEF). Observe as afirmações a seguir:
- I. Docência em educação física e avaliação física.
- II. Treinamento desportivo e preparação.
- III. Elaboração de cardápio saudável e diagnóstico de lesões.
- IV. Recreação em atividade física e orientação de atividades físicas.
- V. Gestão em educação física e gestão em desporto.

Conforme tal documento, qual alternativa representa as especificidades da intervenção profissional?

- a) Apenas I, III e V.
- b) Apenas I, II, IV e V.
- c) Apenas II, III e IV.
- d) Apenas IV e V.
- e) Todas as alternativas estão corretas.
- **3.** O uso dos conhecimentos da administração nas atividades da Educação Física oportuniza ao profissional exercer outras funções dentro de suas atividades e executá-las baseadas em uma outra perspectiva mais completa. Analise as afirmações abaixo:

(	) (	) pro	fissional	de	Educação	Física	pode	organizar	eventos	de	pequeno	e	grande
pc	rte.												

( ) O profissional de Educação Física só não administra pessoas, pois é função do departamento pessoal.

- (  $\,$  ) Os conhecimentos de gestão só devem ser usados por formados no curso de Administração.
- ( ) O marketing só auxilia o profissional de Educação Física se for terceirizado.

Marque V para verdadeiro de F para falso, conforme as afirmações apresentadas.

- a) V V V V.
- b) V V V F.
- c) V V F F.
- d) V F F F.
- e) F F F F.

BARBOSA, C. L. A. Educação Física e filosofia: a relação necessária. Petrópolis: Vozes, 2005.

BETTI, M. A janela de vidro: esporte, televisão e Educação Física. Papirus Editora, 1998.

CÁRDENAS, A. R.; FEUERSCHÜTTE, S. G. A gestão na formação inicial em educação física: um olhar qualitativo sobre currículos, disciplinas e ementas dos cursos de bacharelado de Santa Catarina. **Criar Educação**, v. 4, n. 1, Criciúma, 2015.

CARVALHO, L. M. D. Avaliação das aprendizagens em Educação Física. **Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física**, n. 10-11, p. 135-151, Linda-a-Velha, 2017.

CARMO JÚNIOR, W. Educação física e antropologia: necessidade de engajamento. **Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança**, v. 3, n. 4, p. 131-140, dez. 2008, Rio Claro. Disponível em: http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos\_teses/EDUCACAO\_FISICA/artigos/EDF\_Antropologia.pdf. Acesso em: 31 jan. 2019.

CASTELLANI FILHO, L. **Educação Física no Brasil**: a história que não se conta. Campinas: Papirus Editora, 1988.

Código de Ética da Educação Física. **Resolução CONFEF nº 307/2015**. Dispõe sobre o Código de Ética dos Profissionais de Educação Física registrados no Sistema CONFEF/CREFs. Rio de Janeiro, 9 nov. 2015. Disponível em: https://www.confef.org.br/confef/resolucoes/381. Acesso em: 1 fev. 2019.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **Resolução CONFEF nº 046/2002**. Rio de Janeiro, 18 fev. 2002. Disponível em: https://www.confef.org.br/confef/resolucoes/82. Acesso em: 4 fev. 2019.

ROCHA, C. M.; BASTOS, F. C. Gestão do esporte: definindo a área. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, n. spe., p. 91-103, São Paulo, 2011.

GALLAHUE, D. L.; DONNELY, F. C. Educação física desenvolvimentista para todas as crianças. São Paulo: Phorte, 2008.

GUEDES, C. Estudos sócio-culturais do movimento humano. Revista Paulista de Educação Física, v. 13, p. 98-105, São Paulo, 1999.

JUNQUEIRA, L. C.; CARNEIRO, J. **Histologia básica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1999, v. 9, p. 111-28.

MARIN, E. C. et al. Formação continuada em Educação Física: relação entre mundo do trabalho, políticas educacionais e educação. Universidade Federal de Santa Maria. **Movimento**, Porto Alegre, v. 17, n. 2, p. 259-278, abr./jun. 2011. Disponível em: https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/16670/13142. Acesso em: 1 fev. 2019.

MEZZAROBA, C. Sociologia e Educação Física: abordagem multidisciplinar no trato com o conhecimento e na formação inicial. **EFDeportes.com**, Revista Digital. Buenos Aires, ano 15, n. 166, 2012.

MURAD M. Sociologia e Educação Física. Diálogos, Linguagens do Corpo, Esportes. Rio de Janeiro: FGV, 2008.

RANGEL-BETTI, I. C.; BETTI, M. Novas perspectivas na formação profissional em Educação Física. **Motriz**, v. 2, n. 1, p. 10-15, [s.l.], 1996.

### **Unidade 4**

# Áreas de atuação do profissional de Educação Física

### Convite ao estudo

Como qualquer profissão, é muito importante conhecer o mercado no qual se pretende atuar (características do local onde trabalhará), os campos de atuação (as áreas que poderá se especializar) e a atuação profissional (o que fará). Essas perguntas auxiliam na compreensão das principais características do mercado do profissional de Educação Física. Sabendo reconhecê-las, o Profissional de Educação Física facilita a sua intervenção e a torna mais qualificada.

Na tentativa de elucidar um pouco mais essas características, pense nesta situação: após muitos anos trabalhando como profissional de Educação Física, com um currículo abrangendo diversas áreas, você chamou a atenção dos recrutadores de uma empresa de orientação profissional e foi chamado para prestar serviços como consultor de carreira em Educação Física, conforme a procura de interessados. Será que você é capaz de sanar algumas dúvidas com relação à atuação do profissional de Educação Física? Após apresentar algumas características da Educação Física, você acredita que faria uma pessoa confirmar o interesse pela área ou desistir desta carreira?

Para lhe auxiliar nesta reflexão, o caminho traçado é iniciado na caracterização do mercado profissional, trazendo as particularidades do campo de atuação, seguido pela segmentação de área e finalizando com alguns dos principais atributos da forma de atuar.

### O mercado do profissional de Educação Física

### Diálogo aberto

Olá, aluno! Quando falamos de Educação Física, qual(is) local(is) vem(êm) à sua cabeça? É uma profissão que lida com público? Trabalha-se em grupo ou apenas individualmente? Ela é bem vista pela sociedade? Precisa de conhecimentos tecnológicos e estar "antenado" em tudo o que acontece no mundo? Essas perguntas auxiliam na compreensão das principais características do mercado do profissional de Educação Física.

Lembrando que, agora, você é um consultor profissional, e já recebe, logo no primeiro mês após aceitar essa função esporádica, um cliente interessado em conhecer um pouco mais sobre a Educação Física. Com uma visão bastante ultrapassada da profissão, o cliente iniciou com "bombardeou" de perguntas sobre essa carreira, porém você percebeu que a maioria das perguntas girava em torno do mercado de atuação profissional. Você é capaz de apresentar elementos que caracterizem bem esse mercado? Quais são eles?

Você terá a oportunidade de acessar conteúdos e discussões que lhe auxiliarão na formulação desta resposta, por exemplo, a relação existente entre o profissional de Educação Física e a equipe multidisciplinar, o mercado sazonal e as tecnologias utilizadas durante a intervenção profissional, mostrando a importância de ser um profissional bem qualificado e sempre atualizado. Bons estudos!

### Não pode faltar

### O mercado multidisciplinar

Com a atuação na área da saúde cada vez mais específica, diversos profissionais se unem para realizar um trabalho mais completo. As equipes multiprofissionais se organizam para obterem melhores resultados, porém todos os integrantes devem conhecer as especificidades de sua formação e dos outros integrantes, distinguindo bem qual é a ação de cada um e as respectivas parcelas de contribuição em cada intervenção.

Algumas vezes, a tarefa é realizada ao mesmo tempo e, em outros casos, ela precisa ser executada sequencialmente, em momentos diferentes. O profissional de Educação Física desempenha suas funções junto a diversos profissionais de outros cursos, conforme sua área de atuação.

Ao atuar na área da Promoção da Saúde, o bacharel em Educação Física tem sua atuação reconhecida pelo Conselho Nacional de Saúde (CNS), conforme a Resolução nº 287, de 1998, compartilhando com outras 13 profissões de nível superior: Biomedicina, Biologia, Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia, Fonoaudiologia, Medicina (diversas especialidades), Medicina Veterinária, Nutrição, Odontologia, Psicologia, Serviço Social e Terapia Ocupacional. Além disso, existem diversas outras profissões de nível médio que também participam da atenção à saúde.



### **Exemplificando**

Para exemplificar a participação compartilhada sequencialmente, poderia ser usado o caso de um paciente que procura o médico por conta de problemas gerados pela obesidade. O médico generalista avalia e diagnostica; depois, encaminha a outros profissionais (ou especialidades). Poderiam fazer parte desta equipe multiprofissional: o endocrinologista, que examinará e realizará as condutas terapêuticas; o farmacêutico, que fornecerá a atenção farmacêutica necessária a esse paciente; o nutricionista, o que realizará a anamnese alimentar e o diagnóstico nutricional, assim como prescreverá e orientará o paciente; o profissional de Educação Física, que atuará no planejamento, na orientação, no acompanhamento e na avalição das atividades físicas; e o psicólogo, que avaliará e acompanhará o tratamento por ele definido.

Quando o profissional de Educação Física está na área de Treinamento Esportivo, pode desempenhar diversas funções, como técnico, treinador, preparador físico, fisiologista e instrutor (individual ou coletivo). Além da atuação com outros profissionais desempenhando essas funções, ainda pode se relacionar com psicólogos desportivos, nutricionistas, administradores particulares ou públicos (nas mais diversas funções empresariais), atletas, fisioterapeutas, médicos desportistas, massagistas e, em alguns casos, também com comunicadores da mídia (imprensa), patrocinadores, gerenciadores de carreira e público em geral. Nem todos eles participam da equipe propriamente dita, porém esses relacionamentos devem ser estreitos, pois podem impactar positiva ou negativamente.

Especificamente nesta área esportiva, a equipe multidisciplinar pode variar bastante, conforme o objetivo (performance ou lazer) e o nível (iniciantes ou experientes). Além disso, dentro da performance de alto rendimento, existe diferenciação entre os atletas que participam de competições locais e aqueles que participam de competições internacionais (Olimpíadas, por exemplo).

Em busca dos melhores resultados esportivos, como vitórias e recordes, esses profissionais atuam de forma conjunta para conseguirem extrair o melhor de cada atleta:

- Ensinando e aprimorando os quesitos técnicos e táticos da modalidade.
- Prevenindo lesões e promovendo recuperações mais rápidas.
- Cuidando da sua alimentação e suplementação.
- Encarregando-se da manutenção da saúde mental e emocional.
- Mantendo o corpo apto para a prática em alta performance.

Na área do lazer, a intervenção pode ser pensada como recreação terapêutica (ou hospitalar), em que o profissional de Educação Física pode participar auxiliando na recuperação de pacientes junto à equipe da saúde (apresentada anteriormente). Ainda, pode ser entendida como prática recreativa de lazer, na qual o profissional de Educação Física, na maioria das vezes, atua com equipes formadas por outros recreadores, principalmente, das áreas de Educação e Artes, mas que podem ser de formações diferenciadas, além de estar em contato direto com os diversos *stakeholders* envolvidos na atividade.



### Saiba mais

Stakeholders é um termo corporativo (baseado em uma teoria da década de 1960) para designar todos os envolvidos no projeto (pessoas ou empresas). Existem os stakeholders internos, que fazem parte da empresa/organização (funcionários), e os externos, que não pertencem à empresa, como clientes, fornecedores, governos, sindicatos, etc.

Na área da Gestão Esportiva, apesar de algumas intervenções acontecerem de forma sequencial, e outras, sem vínculos temporais, podendo ser realizadas em momentos independentes (até concomitantes), algumas fases, como planejamento das ações e diversas avaliações, são realizadas em reuniões com a presença de boa parte da equipe. Dentre os integrantes dessa equipe multidisciplinar, é possível destacar as áreas de marketing, financeiro, recursos humanos, direito desportivo, comunicação, além de investidores (patrocinadores e outros).

O mais importante na atuação em equipes multiprofissionais ou que recebem interferência de outros stakeholders é conhecer sua área de atuação para saber qual a participação de cada um dentro da equipe (sua e dos outros), sabendo respeitar o trabalho de todos.

### O profissional de Educação Física na sociedade

É perceptível a velocidade com que a sociedade evolui e como as características deste constante desenvolvimento afetam todos os membros e as atividades realizadas. Com a profissão de Educação Física não é diferente, os impactos das mudanças devem ser analisados e reconfigurados conforme as novas necessidades.

Os diferentes valores cultuados, modificados conforme a época, apresentam, atualmente, uma importância maior para a estética do que para a saúde, trazendo algumas alterações nos hábitos de saúde, como a diminuição na prática de atividades físicas e o modo de vida sedentário, que influenciam diretamente na profissão. Cabe ao profissional de Educação Física a criação de alternativas para trazer mais pessoas para a prática de atividades físicas e a busca por um estilo de vida mais ativo. A falta de tempo, as novas configurações geográficas e a violência são fatores que impactam negativamente no perfil da sociedade.

Sendo um profissional da saúde, está diretamente envolvido com a qualidade de vida das pessoas, inspirando e ensinando os cuidados com a saúde, de forma prazerosa, mesmo com toda a cultura de maus hábitos e as diversas doenças associadas a eles.

A Educação Física é uma profissão nova (regulamentada em 1998) que ainda está construindo sua identidade, por isso ainda pode sofrer com uma conotação pejorativa às vezes (cada vez menos). Porém, essa mudança na imagem vem acontecendo por conta das diversas pesquisas na área (excelentes pesquisadores em diversas subáreas), das participações em debates pedagógicos e discussões na saúde, além de uma participação ativa em áreas gerenciais. Uma grande mudança surge no momento em que este profissional não possui apenas a capacidade de executar a prática mas também de transmitir as habilidades e fazer o indivíduo refletir sobre elas e tudo o que gira em torno dessa prática.

A atividade física também pode ser utilizada como ferramenta de inclusão social, tirando crianças e jovens das ruas, onde estão suscetíveis à marginalização e às drogas. Neste ponto, o profissional de Educação Física surge fazendo a diferença perante a sociedade, atuando como um agente de transformação social.

Algumas críticas são feitas com relação à imagem que a mídia transmite do profissional de Educação Física, pois ainda o enxerga como um profissional extremamente prático e com corpo bem definido. Esse debate já evoluiu ao ponto de entender que essa imagem (ainda representada por boa parte da sociedade) mudará conforme os profissionais mostrem o seu trabalho.

### A variação do mercado sazonal

Como em todos os mercados, a Educação Física também pode sofrer influências sazonais, isto é, pode variar conforme o período, que só acontece em determinado espaço de tempo, em determinada época, que é temporário, por exemplo, uma data comemorativa (a Páscoa), um evento (uma partida final de Copa do Mundo) ou algum período específico do ano (verão).

Se não houver planejamento, a sazonalidade de alguns produtos e serviços podem atrapalhar tanto na época em que acontece como na época em que não há nada. Para exemplificar: um profissional de Educação Física que atua com recreação precisa saber que há maior procura por seus serviços durante as férias escolares, de modo que não fique sobrecarregado nesses meses ou sem nenhuma atividade nos outros.



### **Assimile**

Sabendo as principais datas em que há aumento ou diminuição na procura por determinada modalidade, o profissional de Educação Física tem a oportunidade de estruturar seu planejamento, de modo que aproveite melhor (e se estruture) os períodos de "boom" de alunos/ clientes/pacientes/atletas e prepare alternativas para se manter durante as temporadas de baixa procura.

No Brasil, a atividade física e os cuidados com a saúde costumam variar sazonalmente, conforme alguns exemplos a seguir:

- Segunda-feira, também conhecida como o "dia da culpa", costuma ser o dia mais cheio nas academias, por conta dos excessos do final de semana. Também, marca o início da semana "ativa" da pessoa, momento que coincide com novos "inícios".
- O período que antecede o início do verão também é uma época que a frequência nas academias aumenta, porque as pessoas querem exibir seus corpos mais "malhados" nos trajes mais curtos do verão.
- A procura por modalidades esportivas específicas aumenta quando surge um novo destaque esportivo ou um campeão (um novo herói nacional) naquela modalidade.
- Quando uma prática é exibida pela mídia, principalmente TV e internet, também ganha novos adeptos, que tendem a realizar a mesma prática que seus ídolos, buscando "aproximar-se" deles.

- O início do ano também marca o início de cumprimento das promessas de final de ano, um reset na vida sedentária e o início de uma vida mais saudável.
- Com o frio, o inverno marca a época do ano na qual as pessoas "fogem" do exercício físico, principalmente daqueles realizados em espaços abertos ou piscinas.
- Em uma academia de ginástica, existem aquelas pessoas que fazem sempre as mesmas atividades, porém também tem aquele grupo de pessoas que participa de todas as novidades (por isso, deve-se sempre aparecer com algo novo para cativar esse público).
- Eventos esportivos são criados com a temática do período, aproveitando uma recente manifestação, como uma aula especial de Carnaval, Copa do Mundo de futebol da empresa, entre outros.
- De maneira geral, as mulheres cuidam mais da saúde do que os homens.
- Escolinhas esportivas tendem a acompanhar o calendário letivo de férias das crianças.
- Estes são alguns dos exemplos de mercado sazonal que o profissional de Educação Física precisa conhecer para manter em seu planejamento as ações referentes ás épocas boas e naquelas que nem são tão promissoras assim.

### Tecnologias e o mercado do profissional de Educação Física

Conforme já visto anteriormente, a permanente transformação da sociedade também traz consigo avanços tecnológicos. O profissional de Educação Física precisa estar atento a eles (atualizar constantemente sua prática), principalmente para utilizar novas ferramentas, as quais facilitam sua intervenção profissional, e novos conhecimentos, que são discutidos a todo momento.

É importante o profissional conseguir integrar as novas tecnologias à sua prática, automatizando-as como se elas sempre estivessem ali, facilitando sua compreensão e assimilação. Os avanços tecnológicos não são representados apenas pelas constantes evoluções na área de informática, mas em todos os instrumentos (ferramentas tecnológicas), métodos e técnicas (a forma como usamos essas ferramentas).

Algumas ferramentas são bem conhecidas dos profissionais de Educação Física, como o frequencímetro, o pedômetro e os aparelhos diagnósticos

(análises biomecânicas e fisiológicas). Como técnica, pode ser destacado o uso de vídeos em câmera lenta e animações em 3D para observação e (auto) análise do movimento.

Em toda área da Educação, desde o uso de computadores pessoais e videogames até os novos cursos EAD, os avanços tecnológicos estão presentes. A oportunidade de diversificar as aulas com esses conteúdos digitais e até a intervenção realizada total ou parcialmente a distância (via aplicativos de celular, por exemplo) surgem como uma tendência irreversível nos dias atuais.

No campo do treinamento esportivo de alta performance, os competidores de alto nível têm à sua disposição tecnologias que permitem realizar exames mais precisos, além da manutenção e recuperação física de atletas, oportunizando condições de um melhor desempenho esportivo. Esse diagnóstico rápido e preciso de lesões, associado às melhores formas de tratamento, permite ao profissional de Educação Física oferecer ao atleta uma intervenção profissional cada vez mais qualificada.



#### Reflita

Em um mundo cada vez mais conectado e automatizado, a procura por um profissional de Educação Física tende a diminuir, aumentar ou se manter? Pense nos programas de computador e em toda inteligência artificial que conseguem elaborar e acompanhar treinos cada vez mais específicos. Será que é só essa parte técnica que as pessoas procuram? Será que é só isso que o bacharel (ou licenciado) em Educação Física pode oferecer? Esses instrumentos vieram pra agregar ou competir com a profissão?

### Sem medo de errar

Em sua nova função de consultor de carreira da Educação Física, você se depara com diversos clientes que querem entender um pouco mais sobre essa profissão. Seu primeiro cliente faz muitas perguntas relacionadas ao mercado de atuação profissional. Você resolve que, ao caracterizar este mercado, já responderia a diversas perguntas que ele havia feito a você. Portanto, inicia falando sobre a atuação deste profissional em equipes multidisciplinares, principalmente na promoção à saúde e no treinamento esportivo, e sobre a relação com outros profissionais (direta e indiretamente) ao atuar com recreação e lazer ou com gestão esportiva. Explica também ao seu cliente sobre as características de mercado sazonal em algumas funções na área e como a tecnologia está presente na atuação deste profissional. Encerra sua explanação mostrando a imagem que o profissional de Educação Física tem na

sociedade, como esta imagem foi construída e como ela pode ser alterada. De posse dessas informações, este profissional é capaz de reconhecer as principais características do seu campo de atuação profissional, facilitando e qualificando a sua intervenção na área.

### Avançando na prática

### Imagem do profissional de Educação Física

### Descrição da situação-problema

Você, profissional de Educação Física, tem um amigo que é formado e atua em uma área diferente da sua. Você percebe que ele tem bastante preconceito com relação à sua área, por vezes, fazendo comentários sobre sua formação e atuação sem nenhum embasamento. Como você agiria neste caso para evitar este preconceito?

### Resolução da situação-problema

O primeiro passo é você mesmo entender que essa imagem foi construída durante certo tempo, e a todo momento esta percepção está sendo influenciada por ações e atitudes desempenhadas pelos profissionais desta área. Cabe, então, mostrar a todas as pessoas a verdadeira imagem da Educação Física por meio da sua própria atuação, sempre estudando, pesquisando, se atualizando e realizando sua atuação profissional da melhor maneira possível. Vale, também, ao surgir a oportunidade, mostrar de forma embasada todas as vezes que ele está equivocado, porém de forma educada e sem querer "impor" sua visão – lembre-se de que é uma construção de décadas que se pretende romper.

### Faça valer a pena

1. O Conselho Nacional de Saúde (CNS), órgão vinculado ao Ministério da Saúde e instância máxima de deliberação do Sistema Único de Saúde (SUS), reconheceu alguns cursos de nível superior como participantes da equipe multidisciplinar de atenção à saúde, junto à Educação Física.

Quais dos conjuntos de cursos de graduação a seguir fazem parte desta equipe multidisciplinar?

- a) Biomedicina, Biologia e Fonoaudiologia.
- b) Enfermagem, Farmácia e Fisioterapia.

- c) Medicina, Veterinária, Nutrição e Odontologia.
- d) Psicologia, Serviço Social e Terapia Ocupacional.
- e) Todas as alternativas anteriores.
- **2.** Em todas suas áreas de atuação (promoção à saúde, treinamento esportivo, recreação e lazer, ou administração esportiva), o bacharel em Educação Física precisa se relacionar direta ou indiretamente com os *stakeholders* (todos os envolvidos em determinado projeto) para o melhor desempenho de suas funções.

Quem são os principais stakeholders em uma equipe de treinamento esportivo de alto rendimento?

- a) Biomédicos, farmacêuticos, fonoaudiólogos e terapeutas ocupacionais.
- b) Contadores, publicitários, vendedores e departamento pessoal.
- c) Atletas, médicos esportistas, fisioterapeutas e nutricionistas.
- d) Arte-educadores, turismólogos, pedagogos e animadores.
- e) Nenhuma das alternativas anteriores.
- **3.** Como em todos os mercados, a Educação Física também pode sofrer influências sazonais. Isto quer dizer que pode variar conforme o período, que só acontece em determinado espaço de tempo, em determinada época, que é temporário.

Assinale com V as afirmações verdadeiras, e F as afirmações falsas:

- ( ) Segunda-feira costuma ser o dia mais cheio nas academias, também conhecido como o "dia de culpa", por conta dos excessos do final de semana.
- ( ) A procura por modalidades esportivas específicas aumenta quando surge um novo destaque esportivo ou um campeão (um novo herói nacional) naquela modalidade.
- ( ) As práticas exibidas pela mídia, principalmente na TV e internet, não trazem novos adeptos, que não querem realizar a mesma prática que seus ídolos.
- ( ) De maneira geral, as mulheres cuidam menos da saúde do que os homens.

Assinale a alternativa que apresenta a sequência correta de afirmações verdadeiras e falsas.

- a) V V V V.
- b) V V V F.
- c) V V F F.
- d) V F F F.
- e) F F F F.

## Campos de atuação do profissional de Educação Física

## Diálogo aberto

Caro aluno! Em diversos lugares, é possível encontrar textos que apresentem as características de diversas funções, dentro das áreas da Educação Física. Porém, quando o profissional recém-formado começa a trabalhar, surgem diversas "novidades": algumas que fazem parte de todo trabalho (problemas de relacionamento com colegas de trabalho, impacto de medidas do governo, concorrência obrigando a realizar alterações, entre muitas outras), e outras que são específicas da Educação Física.

Você, agora, atuando como um consultor de Educação Física em uma empresa de orientação profissional, entra em contato com seu primeiro cliente e explica detalhadamente sobre o mercado do profissional de Educação Física. Quando as perguntas cessam, você compreende que ele já é capaz de entender o essencial para atuar nesta profissão e resolve conversar sobre algumas dicas e características presentes nos campos onde este futuro profissional atuará. Você é capaz de apresentar algumas peculiaridades de cada área da Educação Física?

Apesar de estarem divididas por áreas, na maioria das vezes, é possível que um item se enquadre em duas ou mais delas (com pequenas modificações). Não há intensão de abordar tudo o que acontece na área, mas fazer uma leitura parcial de coisas que podem acontecer.

Bons estudos!

## Não pode faltar

O profissional de Educação Física atua na Cultura Corporal do Movimento Humano (CCMH), como já visto no início deste material. Dentro deste cenário, é possível optar, na graduação, entre as ênfases Licenciatura e Bacharelado. O licenciado é o profissional que atuará na escola, ministrando aulas de Educação Física; já o bacharel terá sua formação voltada para o uso da CCMH nos outros ambientes, atuando com prevenção à saúde, treinamento esportivo, lazer e gestão esportiva.

Atualmente, a fuga do estresse e a busca por um estilo de vida mais ativo oportunizam a atuação do profissional do bacharelado. O aumento na

expectativa de vida na 3ª idade, a prevenção e o cuidado com algumas lesões laborais também ampliam as possibilidades desta intervenção.

Existem muitas opções para atuação neste campo, e diversas variações sendo criadas a todo momento, por isso, quando se tenta criar uma lista, ao terminá-la, ela já estaria desatualizada provavelmente. São diversos serviços (e até alguns produtos) gerados por todas as manifestações da atividade física. Portanto, o bacharel tem diversas opções durante a definição de sua carreira, em que deverá pesar seus objetivos e suas paixões, seu perfil e sua afinidade, além das oportunidades e dos benefícios (incluindo a remuneração).

## Atuando na área do treinamento esportivo

A área esportiva oportuniza a maior quantidade de possibilidades para este profissional, englobando centenas de modalidades esportivas, com vários níveis de aprendizagem e diferentes objetivos para a realização da prática. Este trabalho também pode ser individualizado ou em grupos. O profissional também tem a opção de atuar direta ou indiretamente com a atividade esportiva.



#### **Exemplificando**

- Atuação direta com o esporte: treinador de um atleta.
- Atuação indireta com o esporte: consultor sobre a modalidade esportiva.
- Atuação direta com o esporte: ser recreador em um hotel.
- Atuação indireta com o esporte: escrever um livro sobre recreação.
- Atuação direta com o esporte: realizar exercícios preventivos com pacientes acamados.
- Atuação indireta com o esporte: escrever um site/blog sobre a atuação do profissional de Educação Física na área da saúde.

Durante a intervenção profissional na área dos esportes, nem sempre o profissional se depara com o ambiente e as condições de trabalho adequados. Uma grande falha na interpretação de mercado refere-se aos atraentes salários de profissionais envolvidos com esportes de alto rendimento (principalmente, o futebol no Brasil), porém apenas uma pequena parte dos profissionais nesta função recebem esses valores (e nem sempre conta apenas o mérito).

Mesmo sabendo que existem diversos fatores que influenciam o desempenho esportivo, alguns cargos e funções dependem de resultados, por exemplo, quando alguns atletas não apresentam um bom desempenho e o técnico é mandado embora (mesmo realizando um bom trabalho), ou quando atletas e equipes aceitam recompensas para perder, quando interrompem suas carreiras por causa de graves lesões ou banimento do esporte por conta de dopagem.

Nas categorias feminina ou de base, as condições são ainda piores. O trabalho do profissional é muito prejudicado pela falta de estrutura: problemas no local de treino, falta de profissionais capacitados nas diversas profissões que integram a equipe, ausência de materiais específicos apropriados, além de dificuldades com recursos (para viagens, uniformes, inscrições em competições, alimentação, alojamento, etc.). A falta de investimento torna as competições menos interessante e, consequentemente, afasta os investidores.

A falta de estrutura também atinge a maioria (embora existam bons exemplos contrários) dos equipamentos públicos.



#### **Assimile**

Entende-se por equipamentos públicos esportivos e de lazer as quadras, os ginásios, as pistas de caminhada, as piscinas e todos os demais estabelecimentos públicos que prestam serviço à comunidade na área de esportes e lazer, incluindo toda a infraestrutura e os materiais necessários para seu funcionamento.

Outro aspecto presente na atuação de alguns profissionais responsáveis por aulas de ginástica em academias é o esgotamento físico. Por vezes, o excesso de aulas, aliado à realização de movimentos e à fala (incentivando e corrigindo) ao mesmo tempo, trazem a fadiga, além de possíveis problemas de saúde.

Em diversos clubes esportivos, nos quais a participação é focada no lazer para todos, é muito comum algumas pessoas levarem a competição com mais intensidade do que outras. Um bom exemplo são os pais que querem que seus filhos pertençam às equipes do clube e joguem, porém não aceitam eles na reserva e nem que saiam de uma partida com a derrota.

Nos esportes aquáticos, alguns problemas, como a temperatura e a qualidade da água, fazem parte do cotidiano do profissional. Além de que uma possível interdição da piscina para reparos e/ou manutenção inviabiliza totalmente a prática das modalidades. Isso também pode ser observado nas atividades praticadas ao ar livre (como o surfe, o montanhismo ou o paraquedismo) que dependem de condições climáticas para serem realizadas.

Ao trabalhar com esportes ar livre ou em ambientes controlados, algumas atividades estão mais suscetíveis a acidentes, conforme suas peculiaridades, e mesmo com atendimento adequado, muitas vezes, a culpa recai sobre o profissional responsável pela atividade. Essa adversidade é ainda maior ao trabalhar com crianças.

Alguns obstáculos culturais também podem influenciar na prática profissional de envolvidos no esporte, como o ensino de lutas e dança. Algumas pessoas defendem a formação profissional (Educação Física), enquanto outras, a formação esportiva (mestre, sensei, faixa preta). Infelizmente, outro hábito cultural de não dar a devida importância para o lazer pode trazer consigo uma falta de compromisso de alunos/clientes/pacientes/atletas que pode prejudicar a realização de algumas atividades, como a ausência de alguns participantes, comprometendo a prática de esportes coletivos ou a não realização de algumas atividades programadas, impactando diretamente nas metas estipuladas pelo *personal trainer*. Ainda, culturalmente, a maioria dos esportes novos e não tradicionais tem entrada no mercado prejudicada, dificultando sua divulgação, seu preço e, consequentemente, influenciando seu interesse.

Para ministrar aulas de algumas modalidades esportivas (principalmente, ginástica e dança), são necessárias certificações específicas que, em sua maioria, têm custo elevado e são atividades sazonais (alta procura quando estão em destaque e, logo após, perdem espaço para outras novidades). Ainda em relação aos gastos, existem algumas práticas que o profissional precisa manter alguns equipamentos e/ou insumos que possuem preços elevados, como a escalada ou o tiro esportivo.

#### Atuando na área da saúde

Diversos bacharéis optam pela atuação na área de prevenção à saúde, quer seja em equipes multiprofissionais, na reabilitação ou na ginástica compensatória laboral. A primeira resistência encontrada é referente à falta de credibilidade da sociedade, gerada por diversos motivos, dentre os principais: reconhecimento recente da profissão e da equipe multidisciplinar da saúde), formação voltada para o esporte (em grande parte dos cursos) e consequente limitação na atuação de alguns profissionais. Por não existir muitos profissionais atuando nesse mercado, ainda há um pouco de desconfiança.

Nas empresas, a ginástica laboral também é vista como um campo exclusivo da fisioterapia, apesar de ambas as profissões capacitarem para lidar com exercícios preventivos. Atuando na reabilitação, ainda é muito comum o médico encaminhar o paciente para a realização de uma atividade física e

buscar o auxílio de um fisioterapeuta (inclusive, é bem incomum encontrar o nome de um profissional de Educação Física nas listas dos planos de saúde). Nas vezes que o paciente procura um profissional de Educação Física, ainda o considera como um profissional apartado da área da saúde.

Nesta área, ainda é preciso contar com alguns imprevistos ligados aos problemas estruturais da saúde pública, os quais raramente apresentam boa estrutura e sofrem um sucateamento ao longo de diversas gestões de má qualidade. Os poucos locais públicos que já admitem profissionais de Educação Física em seus núcleos da saúde não oferecem os equipamentos, materiais e infraestrutura suficientes para o melhor desempenho da função.

## Atuando no campo da recreação e do lazer

O profissional de Educação Física que decide seguir na área de recreação e lazer precisa conhecer alguns possíveis percalços durante sua intervenção. A característica lúdica presente nessas atividades traz uma errônea associação com a atuação desse profissional, o qual, apesar de atuar de forma a incentivar a "não seriedade", encara-a desta forma (estudando, preparando-se e estando atento a tudo durante a realização das atividades).

Por uma questão histórica e sociocultural, o tempo despendido ao lazer é menor durante os dias da semana (comparado ao trabalho e ao descanso), por isso, as atividades de lazer se concentram mais nos finais de semana e, principalmente, durante as férias escolares.

Essa sazonalidade também é perceptível em hotéis, spas, resorts e pousadas, que oportunizam (ou aumentam) o quadro desses funcionários durante feriados prolongados, principalmente, nos recessos escolares.

Outra característica da atuação com lazer e recreação é a participação voluntária. Como os participantes entram e saem das atividades a qualquer momento, o profissional que exercer essa função precisa ter dinamismo para alterar atividades conforme a necessidade e ter a sensibilidade para perceber o momento certo dessas mudanças. Além disso, a participação voluntária permite a interação de pessoas com diferentes idades na mesma atividade, exigindo que o profissional não deixe uma atividade desmotivante para um participante mais velho e muito complexa para outro mais novo.

A animação motivacional, durante muito tempo, faz parte do cotidiano desse profissional, principalmente daquele que trabalha em navios de cruzeiros, pois a maioria deles contratam recreadores por temporadas de, no mínimo, três meses. Essa intensidade aumenta muito as chances de esgotamento físico e mental, e a única forma de não adoecer é conseguir utilizar alguma "válvula de escape", como aproveitamento das poucas horas de folga e revezamento de funções.



#### Saiba mais

Nem toda atividade utilizada como válvula de escape é benéfica. Existem alguns comportamentos que podem trazer prejuízos para a saúde, como é o caso de vícios, como bebidas e cigarros, ou compulsão por comer. Por um lado, consegue-se controlar o estresse, mas, por outro, traz riscos à própria saúde.

Dentro das atividades recreativas, talvez a mais constante seja a realizada em clubes esportivos recreativos, os quais, em sua maioria, focam nelas. Porém, como já apresentado anteriormente, uma competição realizada com muita intensidade pode não ser compatível com a visão de lazer de algumas pessoas e trará mais informações que precisaram ser equalizadas pelo profissional responsável.

## Atuando no campo da gestão esportiva

No Brasil, essa área de atuação ainda é recente para o profissional de Educação Física, por isso, ainda é atribuída, principalmente, aos administradores. Por ser algo contemporâneo na profissão, os cursos de graduação ainda estão "engatinhando" com relação a tais conhecimentos, o que cria uma demanda de futuros profissionais que desejam suprir a necessidade de informação, principalmente, por meio de cursos de pós-graduação.

Mesmo com esse cenário se tornando mais favorável à obtenção de informações e formações sobre esse assunto em nosso país, o amadorismo ainda toma conta de grande parte das competições e dos eventos esportivos realizados. A falta de conhecimento também pode ser observada nos diversos estabelecimentos relacionados à atividade física, os quais são abertos por profissionais que não entendem de gestão (e não contratam pessoas dessa área) e fecham em pouco tempo (ou sofrem para se manterem), ou não conseguem crescer, mesmo possuindo potencial para isso.

Dentro de todos esses campos, há, ainda, a atenção às pessoas com alguma deficiência, as quais devem ter assegurado, pelo profissional de Educação Física, o seu direito à participação. Não foi considerado criar um subitem especial para esse grupo, como foi feito em algumas ocasiões, pelo entendimento de que as pessoas com alguma deficiência devem realizar as atividades junto às outras.



#### Reflita

São diversos pontos que podem influenciar na escolha e, posteriormente, no campo de atuação do profissional de Educação Física. Alguns

especialistas costumam indicar a profissão conforme as características da pessoa. Você acredita que existe um "perfil perfeito" para cada função dentro das áreas? Ou que pessoas com determinado perfil não se "encaixam" em determinadas profissões? Ou ter conhecimento e vontade de trabalhar em determinada área já são o suficiente?

#### Sem medo de errar

Como consultor de carreira de Educação Física, você se depara com diversos clientes que querem entender um pouco mais sobre essa profissão. Após responder às perguntas do seu primeiro cliente sobre mercado, você começa a contar para ele diversas "habilidades" necessárias para cumprir cada função, além de mostrar que o luxuoso mundo da área esportiva não é exatamente assim. Lembra a ele que a profissão é nova, logo, ainda traz bastante preconceito em algumas atividades, unido à conhecida falta de estrutura na saúde pública. Outra área que também é afetada pela "juventude da profissão" é a de gestão esportiva, a qual, usualmente, substitui o profissional formado em Educação Física por outro da área de Administração. Com esse reforço da realidade profissional, seu cliente já se sente mais seguro para optar (ou não) por essa carreira.

## Avançando na prática

# Abrindo um negócio próprio

## Descrição da situação-problema

Um ex-aluno da faculdade se formou recentemente e pediu seu auxílio para montar seu próprio negócio em sua terra natal. Seu maior dilema é: contratar profissionais da área de gestão ou estudar esse assunto?

## Resolução da situação-problema

A primeira coisa que você sugere é o mínimo de estudo antes de começar, pois, mesmo se optar pela contratação de outros profissionais, é importante saber o básico do funcionamento de uma empresa para auxiliar nas futuras tomadas de decisões. A melhor forma encontrada para aprender esse conteúdo novo na Educação Física é a pós-graduação. Portanto, sua orientação é para que ele anote todos os valores e "pese" qual é o melhor investimento, observando todas as características, não apenas o financeiro.

## Faça valer a pena

1. A maioria dos esportes novos e aqueles que não são tidos como tradicionais têm sua entrada no mercado dificultada. Há dificuldade na sua divulgação e no seu preço (equipamentos, vestes e exibição) e, como consequência, diminui-se o interesse por eles.

Qual é a influência que atrapalha na entrada de outros produtos (esportes) novos no Brasil? Assinale a alternativa correta.

- a) Influência esportiva.
- b) Influência cultural.
- c) Influência fisiológica.
- d) Influência filantrópica.
- e) Influência econômica.

2.	Diversos	bacharéis	optam pela	atuação	na ár	ea de	preven	ção à s	saúde,	mesmo
enc	ontrando	resistência	a referente à	falta de	credib	ilidad	e da so	ciedad	e, a qu	al pode
ter	sido gerac	la por vári	os motivos.							

Observe os motivos a seguir e marque se são verdadeiros (V) ou falsos (F).

(	) Reconhecimento recente da profissão.
(	) Formação voltada para o esporte.
(	) Imitação na atuação de alguns profissionais.

Assinale a alternativa que apresenta a sequência correta.

- a) V V V.
- b) V F F.
- c) V V F.
- d) F F V.
- e) F F F.

## **3.** Analise a frase a seguir:

Assinale a alternativa que apresenta a sequência de palavras que preenche as lacunas corretamente. a) a qualquer momento – dinamismo – sensibilidade.

- a) a qualquer momento dinamismo sensibilida
- b) no final da partida força destreza.

- c) no meio da partida coragem calma.
- d) no início da partida destreza força.
- e) conforme o árbitro sinaliza inteligência sorte.

# A atuação do profissional de Educação Física

## Diálogo aberto

Caro aluno, já pensou em qual é o melhor nome para chamarmos o usuário da Educação Física? Cliente, paciente, aluno, atleta ou outro? Como é a pesquisa científica nessa área? É um campo em que a atualização profissional é essencial? O entendimento dessas percepções ajuda na compreensão da atuação do profissional de Educação Física.

Recentemente, você foi contratado como consultor de carreiras, especializado na área de Educação Física. Já com o seu primeiro cliente, você consegue mostrar como é o mercado e os campos de atuação do profissional de Educação Física. Agora, você entende que, para finalizar a consultoria, precisa apresentar a ele algumas características da atuação profissional. Quais características você considera importantes para a compreensão dessa intervenção? Quais peculiaridades você apresentaria na tentativa de trazê-lo mais próximo da realidade profissional?

Aproveite os conteúdos para refletir e "formatar" o melhor perfil de profissional, conseguindo ainda subsídios para formular sua resposta aos questionamentos apresentados.

Bons estudos!

## Não pode faltar

## Público e objetivos da Educação Física

O público-alvo da Educação Física, formado por todas as pessoas que utilizam os serviços desse profissional, em suas mais diversas manifestações, pode ser nomeado conforme seus objetivos e/ou com relação aos locais de atuação.

O termo **paciente** é muito utilizado para descrever as pessoas que são cuidadas por profissionais da área da saúde (principalmente, em locais específicos, como hospitais, postos de saúde, etc.). Pressupõe-se que as pessoas que procuram esses profissionais estão com algum problema na saúde, porém, no caso da Educação Física (excluindo a reabilitação neuromotora), o foco é na prevenção, e essa associação não é necessariamente verdadeira, pois muitas pessoas com bom estado de saúde buscam a prevenção.

Quando há relação esportiva (sendo competição ou não), o termo

correto é **atleta**, que é o praticante de qualquer modalidade esportiva, em qualquer nível, porém essa nomenclatura costuma ser utilizada para aqueles que praticam esportes profissionalmente.

Se o profissional de Educação Física está ensinando alguma modalidade esportiva, costuma-se utilizar o termo **aluno** (também chamado de estudante ou discente). Este, inclusive, é o termo mais utilizado sempre que se estabelece uma relação de ensino-aprendizagem. Na atuação dentro da escola (licenciado), esta será a relação predominante. É o termo mais utilizado, pois o profissional de Educação Física apresenta a postura de educador na maioria das vezes, sempre ensinando, orientando e corrigindo.

Utiliza-se **cliente** quando existe relação comercial, adquirindo ou utilizando bens ou serviços de atividades que envolvam a Educação Física. Essa relação de consumo é mais empregada quando há relação direta como de um *personal trainer*, por exemplo. Na área de gestão esportiva também é muito usual, pois essa terminologia vem do meio administrativo.



## Exemplificando

Essas complexas relações podem gerar situações nas quais o usuário dos serviços pode receber mais de uma nomenclatura para descrevê-lo, por exemplo, uma pessoa que fez uma cirurgia recentemente contrata um profissional de Educação Física para auxiliá-la nas aulas de corrida, então, ao mesmo tempo, ela é atleta (pois está envolvida na prática de uma modalidade esportiva), aluno (pois está aprendendo o que o professor ensina), cliente (pois estabeleceu-se uma relação comercial) e paciente (pois está realizando atividades para sua reabilitação).

Ainda existem outras nomenclaturas, que são utilizadas com menor frequência ou em situações mais específicas, como:

- Discípulo/aprendiz (no caso de algumas lutas).
- Bailarino (no caso de algumas danças).
- Jogador (no caso de atletas de esportes coletivos).
- Leitor (no caso de produção de conteúdo por escrito físico ou virtual).
- Audiência (no caso de produção de vídeos).
- Público (no caso de apresentações e espetáculos).
- Torcedor (no caso de consumo indireto esportivo).

Independentemente do termo utilizado, o importante é saber que existem diversos nomes (e novas nomenclaturas surgem a todo momento) e entender que algumas pessoas podem se sentir ofendidas caso sejam nomeadas de forma diferente.

# Especificidades da intervenção profissional e campos de atuação profissional

O profissional de Educação Física é responsável pelas diversas manifestações da atividade física, como já visto anteriormente. Durante essa intervenção, existem diversas especificidades, que são apresentadas e divididas na Resolução do Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) nº 046, de 2002, que trata da intervenção do profissional de Educação Física e suas respectivas competências, definindo seus campos de atuação profissional. Elas são divididas em sete grupos, a saber:

- Regência/Docência em Educação Física: atua em todos os níveis da Educação Básica com os conteúdos do componente curricular. No ensino superior, além das disciplinas de formação profissional, ainda atua nas atividades de pesquisa e extensão.
- Treinamento Desportivo: atua no treinamento técnico e tático de modalidades desportivas.
- Preparação Física: atua no aprimoramento do funcionamento fisiológico e orgânico, além do condicionamento e desempenho físico dos praticantes de esportes.
- Avaliação Física: atua na coleta de dados, com uso de métodos e técnicas de medidas e avaliação, para mensurar as dimensões e o funcionamento do corpo e a execução de técnicas de movimentos.
- Recreação em Atividade Física: atua em atividades físicas lúdicas e recreativas, promovendo o lazer e o bem-estar psicossocial da população (além das relações socioculturais).
- Orientação de Atividades Físicas: atua com exercícios físicos, objetivando melhora no funcionamento, condicionamento e desempenho fisiocorporal, orientando para um estilo de vida ativo e um bem-estar psicossocial.
- Gestão em Educação Física e Desporto: atua com métodos e técnicas de administração em instituições que trabalham com atividades físicas e/ou esportivas.

Essa intervenção é direcionada a qualquer pessoa, de qualquer idade, em qualquer condição física, individualmente ou em grupo. Dentre outros

preceitos, preconiza-se a responsabilidade, a atitude crítico-reflexiva, a segurança, o conhecimento técnico e a ética para este profissional que

(...) utiliza diagnóstico, define procedimentos, ministra, orienta, desenvolve, identifica, planeja, coordena, supervisiona, leciona, assessora, organiza, dirige e avalia as atividades físicas, desportivas e similares, sendo especialista no conhecimento da atividade física/motricidade humana nas suas diversas manifestacões e objetivos, de modo a atender às diferentes expressões do movimento humano presentes na sociedade, considerando o contexto social e histórico-cultural, as características regionais e os distintos interesses e necessidades, com competências e capacidades de identificar, planejar, programar, coordenar, supervisionar, assessorar, organizar, lecionar, desenvolver, dirigir, dinamizar, executar e avaliar serviços, programas, planos e projetos, bem como, realizar auditorias, consultorias, treinamentos especializados, participar de equipes multidisciplinares e interdisciplinares, informes técnicos, científicos e pedagógicos, todos nas áreas das atividades físicas, do desporto e afins. (CONFEF, 2002, [s.p.])



#### **Assimile**

Dentre as diversas manifestações da atividade física, o documento elaborado pelo CONFEF (2002) delimita: ginásticas, exercícios físicos, desportos, jogos, lutas, capoeira, artes marciais, danças, atividades rítmicas, expressivas e acrobáticas, musculação, lazer, recreação, reabilitação, ergonomia, relaxamento corporal, ioga, exercícios compensatórios à atividade laboral e do cotidiano e outras práticas corporais.

## A pesquisa na Educação Física

Por se tratar de uma disciplina nova, principalmente se for comparada às "disciplinas mães", como Sociologia, Psicologia ou Filosofia, a Educação Física ainda galga um maior reconhecimento da comunidade científica. Até pouco tempo atrás, boa parte das produções de conhecimento neste campo eram baseadas nas ciências naturais (por exemplo, fisiologia, bioquímica, antropometria e biomecânica) ou ciências humanas e sociais (como sociologia, antropologia, psicologia e pedagogia). Porém, atualmente, já estamos chegando a um equilíbrio, em que quase metade das produções já são referentes à Educação Física. O motivo principal foi a definição mais clara

de seu objeto de estudo específico, que é a motricidade humana e tudo que se refere a ela.

Hoje, as principais pesquisas em Educação Física estão dentro das universidades; algumas delas com a perspectiva mais voltada para a saúde; outras, para o treinamento; e outras, ainda, para a educação. Existem pouquíssimos centros de pesquisas específicos na área, e quase nenhuma empresa do setor investe muito em pesquisa e desenvolvimento específico. Algumas pesquisas também são desenvolvidas junto a profissionais de outras áreas, tornando o trabalho interdisciplinar.

Como acontece com toda profissão, hoje em dia, é muito comum encontrar conteúdos na internet (sites, blogs, redes sociais e comunidades de vídeos), porém deve-se tomar muito cuidado para saber se são confiáveis ou não. Existem muitas pessoas sem formação "ensinando" e generalizando treinos sem orientação e acompanhamento adequados.

## Educação Física e atualização profissional

O mercado profissional de hoje, inserido em um mundo globalizado e, principalmente, conectado, exige de qualquer profissional estar bem informado sobre todas as novidades da sua área, e isso requer constante atualização. Assim que a pessoa sai da faculdade, já está defasada em relação aos conteúdos e suas aplicações na vida profissional.

Para manter-se atualizado, existem diversas formas. Além do uso das plataformas já citadas para acompanhamento de artigos científicos e pesquisas mais recentes, ainda existem os cursos de pós-graduação nas modalidades lato sensu (especialização, aprimoramento e MBA) e stricto sensu (mestrado – acadêmico e profissional – e doutorado). Em alguns locais de trabalho que desenvolvem e executam um plano de carreira, esses cursos são responsáveis por promoções (de cargo e/ou financeiras).

Existem, também, diversas palestras e cursos livres, que são realizados em curto prazo e conseguem ser mais específicos. Nesse mesmo ritmo, destacam-se os encontros de profissionais (como congressos e seminários), nos quais, além de conteúdos, também são possíveis a troca de vivências práticas e a realização de networking, criando ou aumentando sua rede de contatos profissionais. Ainda neste mesmo caminho, existem cursos que agregam à sua prática, mesmo não sendo específico da área, por exemplo, cursos de softwares específicos, de outros idiomas ou dentro das competências específicas exigidas para o seu cargo/função.

Não se pode deixar de lado os "estudos por conta", em que a busca pelo conteúdo é feita sem o auxílio de um professor, por meio de livros, artigos,

vídeos e, também, em conversas com outros profissionais (pessoal e digitalmente). Nesse mesmo molde, ainda agregam as visitas técnicas, frequentando outros ambientes profissionais, e a análise de concorrentes, que pode ser feita a distância ou in loco.

O profissional utiliza alguma dessas formas (ou todas elas) para manter-se atualizado, porém deve sempre se lembrar de trazer todo esse conhecimento para sua rotina profissional e fazer uma análise crítico-reflexiva da sua prática, pois só dessa forma reciclará sua intervenção.



#### Reflita

A atualização profissional continuada é de extrema importância para todas as funções desempenhadas na área da Educação Física? Ou existem alguns cargos que não têm necessidade de mudanças, pois sua atuação acaba sendo feita da mesma forma sempre? Os profissionais devem ir atrás de atualização, ou ela deve ser oferecida pelos patrões?

#### Sem medo de errar

Atuando como consultor de carreiras na área de Educação Física, você explica para seu primeiro cliente sobre o mercado e os campos de atuação profissional, caracterizando-os e sanando todas as dúvidas que foram aparecendo durante a explanação. Você confirmou a antiga percepção sobre a visão que muitas pessoas de fora da área tem sobre a Educação Física e conseguiu desconstruir junto ao cliente alguns conceitos culturalmente construídos, porém já ultrapassados. Você debate com ele as possíveis nomenclaturas do usuário da Educação Física, sua relação com a atividade e o objetivo que está sendo utilizado. Fala, também, sobre a "juventude" da área e o impacto nas pesquisas. Além disso, finaliza mostrando a importância da atualização profissional, oportunizando ao seu novo cliente compreender a atuação e o campo do profissional de Educação Física.

## Avançando na prática

## Aluno ou cliente?

## Descrição da situação-problema

Você é *personal trainer* de um jovem que faz atividades em uma academia de musculação. Ao encontrá-lo em um ambiente fora da academia,

apresentou-o como sendo seu cliente. Isso o incomodou a ponto de, no dia seguinte, ir conversar contigo na academia, pois se considerava um aluno particular.

#### Resolução da situação-problema

Você se desculpa e conversa com seu aluno/cliente sobre a utilização desses termos, e aproveita para mostrá-lo que existem outros e que nenhum deles é pejorativo, apenas culturalmente usuais. Porém, pergunta qual é o termo que ele se sente mais à vontade, pois o utilizará, afinal, o termo refere-se a ele e, se não está confortável, não o chamará mais dessa forma.

## Faça valer a pena

1. Diversas terminologias são utilizadas para identificar os usuários de serviços da Educação Física. Os nomes são usados conforme os objetivos e/ou o local da realização da atividade. Algumas vezes, é comum existir diferentes termos para uma pessoa realizando a mesma atividade.

Assinale o termo mais utilizado para nomear o usuário da Educação Física Escolar dentro de uma escola.

- a) Cliente.
- b) Aluno.
- c) Atleta.
- d) Paciente.
- e) Discípulo.
- **2.** O profissional de Educação Física é responsável pelas diversas manifestações da atividade física e, durante essa intervenção, existem diversas especificidades, as quais são apresentadas e divididas na Resolução do Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) nº 046, de 2002, que trata da intervenção do profissional de Educação Física e suas respectivas competências, definindo seus campos de atuação profissional.

Observe os grupos de atividades a seguir:

- I. Regência/Docência em Educação Física; Treinamento Desportivo; e Preparação Física.
- II. Avaliação Física; e Recreação em Atividade Física.
- III. Orientação Nutricional Esportiva; e Tratamento em Psicologia Esportiva.
- IV. Orientação de Atividades Físicas; e Gestão em Educação Física e Desporto.

Com base nas afirmações anteriores, quais delas apresentam os grupos de atividades na intervenção profissional em Educação Física?

- a) Apenas as afirmações I e II.
- b) Apenas as afirmações III e IV.
- c) Apenas as afirmações I, II e IV.
- d) Apenas as afirmações I, III e IV.
- e) Apenas as afirmações II, III e IV.

3.	Leia	atentamente	a	frase	a	seguir:

"Hoje, as principais pesquisas em Educação Física estão dentro
algumas delas, com a perspectiva mais voltada para a saúde; outras, para o treina-
mento; e outras, ainda, para a educação. Existem pouquíssimos
específicos na área, e quase nenhuma empresa do setor investe muito em pesquisa
e desenvolvimento específico. Algumas pesquisas também são desenvolvidas junto a
profissionais de outras áreas, tornando o trabalho"

Assinale a alternativa que apresenta a sequência de palavras que preenche as lacunas corretamente.

- a) Dos sites de busca canais de vídeos cansativo.
- b) Das universidades centros de pesquisas interdisciplinar.
- c) Das empresas websites invalidado.
- d) Dos centros de pesquisa centros universitários inacessível.
- e) Da graduação – artigos – sem importância.

## Referências

ANJOS, T. C.; DUARTE, A. C. G. O. A Educação Física e a Estratégia de Saúde da Família: formação e atuação profissional. Physis: **Revista de Saúde Coletiva**, v. 19, p. 1127-1144, 2009. ANTUNES, A. C. Mercado de trabalho e Educação Física: aspectos da preparação profissional. **Revista de Educação**, v. 10, n. 10, 2015.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. CONFEF. **Resolução nº 046, de 18 de fevereiro de 2002**. Dispõe sobre a Intervenção do Profissional de Educação Física e respectivas competências e define os seus campos de atuação profissional. Disponível em: https://www.confef.org.br/confef/resolucoes/82. Acesso em: 22 dez. 2018.

CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE. CNS. **Resolução nº 287, de 8 de outubro de 1998**. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/1998/res0287\_08\_10\_1998.html. Acesso em: 10 dez. 2018.

DARIDO, S. C. Teoria, prática e reflexão na formação profissional em Educação Física. **Motriz**, v. 1, n. 2, p. 124-128, 1995.

HAGSTROMER, M.; RIZZO, N. S.; SJOSTROM, M. Associations of season and region on objectively assessed physical activity and sedentary behaviour. **Journal of sports sciences**, v. 32, n. 7, p. 629-634, 2014.

HAMMES, M. H.; WEISS, J. R. A imagem social do professor de Educação Física. **Revista Digital**, v. 6, n. 161, p. 88, 2011. Disponível em: https://www.efdeportes.com/efd161/a-imagem-social-do-professor-de-educacao-fisica.htm. Acesso em: 10 dez. 2018.

RANGEL-BETTI, I. C.; BETTI, M. Novas perspectivas na formação profissional em Educação Física. **Motriz**, v. 2, n. 1, p. 10-15, 1996.

SILVA, R. V. S. et al. **Pesquisa em Educação Física**: determinações históricas e implicações epistemológicas. Tese (Doutorado em Educação) – Universidade Estadual de Campinas. Campinas, 1997.

SORIANO, J. B.; WINTERSTEIN, P. J. A constituição da intervenção profissional em educação física: interações entre o conhecimento" formalizado" e as estratégias de ação. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 18, n. 4, p. 315-332, 2004.

VERENGUER, R. C. G. Intervenção profissional em Educação Física: expertise, credencialismo e autonomia. **Motriz**, Rio Claro, v. 10, n. 2, p. 123-134, 2004.

