

**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE CAMPINAS**

**LUANA NUNES BORGES VIANA CAMELO**

**CORPO EM MOVIMENTO: NARRATIVAS DE UMA PROFESSORA DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA E O DESENVOLVIMENTO DA CONSCIÊNCIA CORPORAL  
NO ENSINO FUNDAMENTAL**

**CAMPINAS**

**2024**

**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE CAMPINAS  
ESCOLA DE CIÊNCIAS HUMANAS, JURÍDICAS E SOCIAIS  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO *STRICTO SENSU* EM EDUCAÇÃO  
LUANA NUNES BORGES VIANA CAMELO**

**CORPO EM MOVIMENTO: NARRATIVAS DE UMA PROFESSORA DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA E O DESENVOLVIMENTO DA CONSCIÊNCIA CORPORAL  
NO ENSINO FUNDAMENTAL**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Educação da Escola de Ciências Humanas, Jurídicas e Sociais da Pontifícia Universidade Católica de Campinas, como exigência parcial para obtenção do título de Mestre em Educação.

Orientadora: Profa. Dra. Celi Espasandin  
Lopes

**CAMPINAS**

**2024**



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE CAMPINAS  
ESCOLA DE CIÊNCIAS HUMANAS, JURÍDICAS E SOCIAIS

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO *STRICTO*  
*SENSU* EM EDUCAÇÃO

---

**LUANA NUNES BORGES VIANA CAMELO**

**CORPO EM MOVIMENTO: NARRATIVAS DE UMA  
PROFESSORA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E O  
DESENVOLVIMENTO DA CONSCIÊNCIA CORPORAL NO  
ENSINO FUNDAMENTAL**

Este exemplar corresponde à redação final da  
Dissertação de Mestrado em Educação da PUC-  
Campinas, e aprovada pela Banca Examinadora.

APROVADA: 03 de dezembro de 2024.

DRA. CELI APARECIDA ESPASANDIN LOPES  
Presidente (PUC-CAMPINAS)

DR. ARTUR JOSE RENDA VITORINO  
PUC-CAMPINAS

DR. LUCIANO ALLEGRETTI MERCADANTE  
UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS – UNICAMP

---

Rua Professor Doutor Euryclides de Jesus Zerbini, 1.516 - Parque Rural Fazenda Santa Cândida – CEP  
13087-571 - Campinas (SP)

Fone: (19) 3343-7409 – correlo eletrônico: [hjs.poseduc@puc-campinas.edu.br](mailto:hjs.poseduc@puc-campinas.edu.br)

Sistema de Bibliotecas e Informação - SBI  
Gerador de fichas catalográficas da Universidade PUC-Campinas  
Dados fornecidos pelo(a) autor(a).

C181c	<p>Nunes Borges Viana Camelo, Luana</p> <p>Corpo em movimento : narrativas de uma professora de Educação Física e o desenvolvimento da consciência corporal no ensino fundamental / Luana Nunes Borges Viana Camelo. - Campinas: PUC-Campinas, 2024.</p> <p>94 f.</p> <p>Orientador: Celi Espasandin Lopes.</p> <p>Dissertação (Mestrado em Educação) - Programa de Pós-graduação em Educação, Escola de Ciências Humanas, Jurídicas e Sociais, Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas, 2024. Inclui bibliografia.</p> <p>1. Educação Física Escolar. 2. Trabalho Docente. 3. Consciência Corporal. I. Espasandin Lopes, Celi. II. Pontifícia Universidade Católica de Campinas. Escola de Ciências Humanas, Jurídicas e Sociais. Programa de Pós-graduação em Educação. III. Título.</p>
-------	---

## RESUMO

CAMELO, Luana Nunes Borges Viana. **Corpo em movimento: narrativas de uma professora de Educação Física e o desenvolvimento da consciência corporal no ensino fundamental.** 2024. 94 f. Dissertação (Mestrado em Educação), Pontifícia Universidade Católica de Campinas, PUC-Campinas, 2024.

Trata-se de natureza qualitativa na perspectiva de uma pesquisa (auto)biográfica, em que se considerou as narrativas de uma professora de Educação Física do 1º ano do Ensino Fundamental a fim de analisar como seu trabalho docente impacta o desenvolvimento da consciência corporal de seus alunos. Para tanto, buscamos responder o seguinte problema de pesquisa: quais práticas docentes, para alunos de 1º ano do Ensino Fundamental, são narradas por uma professora de Educação Física? Para isso, definimos como objetivo identificar e analisar a prática docente de uma professora de Educação Física ao ministrar aulas para o 1º ano do Ensino Fundamental e estar inserida em um espaço de formação contínua. E, também, os seguintes objetivos específicos: 1. Discutir o processo formativo e cotidiano do trabalho docente, especificamente relacionado à Educação Física escolar; 2. Investigar a definição e as formas de aplicação e desenvolvimento da consciência corporal nos primeiros anos do Ensino Fundamental; 3. Compreender, por meio das narrativas, aspectos relativos ao trabalho docente e às atividades pedagógicas da professora de Educação Física, bem como se as atividades propostas para as crianças promoveram a consciência corporal; 4. Analisar se a participação da professora nos encontros formativos, com foco na educação interdisciplinar, favoreceu a ampliação do seu conhecimento profissional. Os resultados evidenciam que: 1. A Educação Física, quando orientada pedagogicamente, pode ser uma ferramenta poderosa para desenvolver a consciência corporal nas crianças, o que contribui para o autoconhecimento e aprimoramento de habilidades motoras. 2. Os professores de Educação Física enfrentam dilemas e desafios estruturais e materiais, o que impacta a qualidade das aulas e a criatividade das práticas pedagógicas. 3. A interdisciplinaridade enriquece o ensino e facilita a compreensão do corpo e do movimento. 4. A formação contínua e o trabalho colaborativo são fundamentais para que os professores consigam adaptar suas práticas e atender melhor às necessidades dos alunos. 5. A prática de atividades diversificadas, bem como a repetição dos movimentos, foram consideradas importantes para aprimorar a consciência corporal e a autoconfiança dos alunos, especialmente aqueles com mais dificuldades. Como conclusão, esta pesquisa destaca a importância da disciplina de Educação Física como esse para desenvolver a consciência corporal desde a infância, integrando aspectos motores, cognitivos e socioemocionais para promover o bem-estar integral. Defende também a formação contínua e a colaboração interdisciplinar entre os educadores na criação de práticas educativas que, além de estimular as crianças, valorizem a saúde física e mental ao longo da vida.

**Palavras-chave:** Trabalho docente, Consciência Corporal, Educação Física Escolar, Anos iniciais do Ensino Fundamental.

## ABSTRACT

CAMELO, Luana Nunes Borges Viana. **Corpo em movimento: narrativas de uma professora de Educação Física e o desenvolvimento da consciência corporal no ensino fundamental.** 2024. 94 f. Dissertação (Mestrado em Educação), Pontifícia Universidade Católica de Campinas, PUC-Campinas, 2024.

This is a qualitative study from the perspective of (auto)biographical research, which considered the narratives of a Physical Education teacher in the 1st year of Elementary School in order to analyze how her teaching work impacts the development of body awareness in her students. To this end, we sought to answer the following research problem: what teaching practices for 1st year Elementary School students are narrated by a Physical Education teacher? To this end, we defined as an objective to identify and analyze the teaching practice of a Physical Education teacher when teaching classes for the 1st year of Elementary School and being inserted in a space of continuous training. And, also, the following specific objectives: 1. To discuss the formative and daily process of teaching work, specifically related to Physical Education at school; 2. To investigate the definition and forms of application and development of body awareness in the first years of Elementary School; 3. To understand, through the narratives, aspects related to the teaching work and the pedagogical activities of the Physical Education teacher, as well as whether the activities proposed for the children promoted body awareness; 4. To analyze whether the teacher's participation in training sessions, focusing on interdisciplinary education, favored the expansion of her professional knowledge. The results show that: 1. Physical Education, when pedagogically guided, can be a powerful tool for developing body awareness in children, which contributes to self-knowledge and improvement of motor skills. 2. Physical Education teachers face structural and material dilemmas and challenges, which impact the quality of classes and the creativity of pedagogical practices. 3. Interdisciplinarity enriches teaching and facilitates understanding of the body and movement. 4. Continuous training and collaborative work are essential for teachers to be able to adapt their practices and better meet the needs of students. 5. The practice of diversified activities, as well as the repetition of movements, were considered important for improving body awareness and self-confidence of students, especially those with more difficulties. In conclusion, this research highlights the importance of Physical Education as a discipline to develop body awareness from childhood, integrating motor, cognitive and socio-emotional aspects to promote comprehensive well-being. It also advocates continuous training and interdisciplinary collaboration between educators in the creation of educational practices that, in addition to stimulating children, value physical and mental health throughout life.

**Keywords:** Teaching work, Body Awareness, School Physical Education, Elementary School.

## SUMÁRIO

<b>MEMORIAL</b>	<b>7</b>
<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>13</b>
<b>1 TRABALHO DOCENTE E EDUCAÇÃO FÍSICA</b>	<b>16</b>
1.1 O trabalho docente no cotidiano educacional	16
1.2 Trabalho docente interdisciplinar e a formação pedagógica	20
1.3 A docência na Educação Física Escolar	26
<b>2 CONSCIÊNCIA CORPORAL</b>	<b>32</b>
2.1 Percebendo o corpo: integração entre físico e cognitivo	32
2.1.1 A respiração como elemento central	40
2.2 O corpo em movimento desde a infância	41
2.3 Os porquês de se desenvolver a consciência corporal logo na infância	47
<b>3 METODOLOGIA</b>	<b>50</b>
3.1 Pesquisa (auto)biográfica por meio narrativas	50
3.2 Biograma	52
3.3 Contexto e participantes da pesquisa	53
3.4 Etapas da pesquisa	53
3.5 Vivência a partir do projeto interdisciplinar	55
<b>4 PROFESSORA J E SEU TRABALHO DOCENTE</b>	<b>58</b>
4.1 Biograma da professora J	58
4.2 Percurso biográfico da professora J	60
4.3 Projeto: Saúde e qualidade de vida	64
4.3.1 Realização das atividades	67
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>81</b>
<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>84</b>
<b>APÊNDICES</b>	<b>89</b>

## MEMORIAL

Respirando no mestrado.

Neste texto, pretendo compartilhar um pouco da minha vida profissional. Aprender, ensinar, redimensionar ideias, ampliar meus conhecimentos, compartilhar experiências que ajudem outras pessoas que fazem parte do meu dia. Meu nome é Luana Camelo, sou filha, esposa, mãe, estou fisioterapeuta e amo pessoas.

Meu objetivo é fazer com que as pessoas se conscientizem de si mesmas por meio dos exercícios físicos utilizando a mente em conjunto com o princípio da vida que é RESPIRAR.

Atualmente, uso o pilates para ativar o corpo através da mente e isso só é possível se houver uma ótima comunicação, intenção, resiliência e criatividade. Percebi que ensinar as pessoas sobre anatomia do próprio corpo, de como acontecem os movimentos no dia a dia, é necessário utilizar exemplos de situações reais dentro do contexto individual, pois ajudam e curam vidas. A cada dia, estou aprendendo que a técnica é importante, sim, mas sem experiência e a boa intenção de mostrar o caminho, a prevenção e o tratamento não funcionam.

A grande maioria dos pacientes que chegam até mim são para tratamento de dores osteomusculares crônicas, buscam o pilates porque o médico indicou devido à dor, e após 3 meses do início do tratamento adotam o método como estilo de vida devido à identificação e conhecimento do próprio corpo que proporcionam melhor qualidade de vida.

Trabalhar com a dor é ensinar as pessoas a se conhecerem de fora para dentro e isso acontece devido à mudança de mentalidade que necessita ser transformada para ativar o corpo através das próprias percepções.

Na minha rotina uso a sensibilidade o todo tempo, porque são vidas que chegam até mim com suas histórias, crenças, culturas, profissão, que estão diretamente registrados no corpo, na mente e no espírito. Necessito saber ouvir cada relato desses pacientes para poder traçar juntos os exercícios para ativar os músculos e, também, sugerir outros tratamentos que podem ajudar a integrar.

Acredito que na vida, saber gerenciar o emocional, irá ajudar significativamente e se tratando de dores, posso dizer que é necessário canalizar as emoções para prevenir, tratar e curar, já que elas também surgem de fundo emocional.

Todo ser humano vivo respira, mas de forma inconsciente. E o que a respiração tem a ver com a reabilitação e, também, com essa pesquisa de mestrado?

Tudo!!!

Acredito que a respiração consciente nos ajuda a passar pelas fases boas e também as ruins da vida, para tomada de decisões.

Exercitar a respiração pode parecer simples e fácil, mas não é bem assim. Isso exige foco, e a maioria das pessoas não sabe como tirar um tempo para praticar a respiração nem como realizá-la corretamente.

Na minha rotina, educo meus pacientes sobre a importância de entenderem sobre o sistema respiratório, na prática, acompanhado dos movimentos intencionais.

Os exercícios para criar mobilidade, flexibilidade, estabilidade e fortalecer o corpo só são possíveis através do respirar consciente para ativar os músculos profundos.

É necessário ensinar a tratar as causas e não apenas as dores. Muitas queixas de dores estão relacionadas às preocupações, que levam à ansiedade ou depressão, resultando em desequilíbrios emocionais e mentais, má qualidade de sono, distúrbios alimentares, incontinência urinária, sedentarismo, má postura e, conseqüentemente, as lesões osteomusculares que propiciam hábitos prejudiciais; fazendo com que as pessoas deixem de realizar o autocuidado e amor-próprio.

Quando o paciente chega até minhas mãos para iniciar o tratamento ou treinamento, realizo uma avaliação dinâmica e sempre identifico: tudo o que a pessoa precisa é aprender a se conhecer, localizar a anatomia do próprio corpo e conseguir respirar. Os exercícios só serão eficazes se o corpo acompanhar a mente através da respiração.

Como mencionei, parece fácil, mas não é. Nosso cérebro não quer sair da zona de conforto devido às crenças que carregamos.

A minha intenção como fisioterapeuta e pesquisadora em educação é usar a consciência corporal como uma ferramenta que pode obter ótimos resultados, proporcionando saúde física e emocional.

Relatei um pouco da minha trajetória profissional como fisioterapeuta e vou relatar agora, para entenderem melhor, como cheguei até aqui no mestrado.

Vamos lá!

Por meio do pilates conheci minha orientadora, professora Celi, que chegou até mim para tratamento de coluna e não tinha consciência que para tratar a coluna

precisaria aprender a respirar. Foi a partir da minha experiência com minha querida paciente de reabilitação que estou no mestrado hoje.

No período da pandemia, quando todos nós tivemos que nos reinventar, foi o momento que pensei em criar um método digital, pois eu precisei aprender a atender meus pacientes de modo remoto, onde achava ser impossível, mas funcionou naquele momento. Solicitei à minha querida paciente Celi, uma ajuda de como começar a criar o meu método, prontamente ela respondeu que poderia me instruir.

Marcamos a primeira reunião para alinharmos os pensamentos em relação ao método e a Celi me perguntou se eu já havia pensado em fazer pesquisa, e logo respondi NUNCA!!! (rsrs).

Após três anos da ocorrência dessa conversa, estou aqui no último semestre do mestrado em educação. Mas, porque educação, formação de professores? Acredito que se ensinarmos as crianças a conhecerem o próprio corpo, autoconhecimento, educar o corpo através da mente, teremos adultos com mais saúde, equilíbrio emocional e desenvolvidos profissional e socialmente.

Até aqui, fiz um pequeno resumo da minha vida profissional, mas não foi fácil escrever minha história para você! Vou contar um pouquinho mais da minha trajetória de vida para, quem sabe, inspirar você que, por vezes, não se acha capaz de estudar e se tornar um ser humano cada vez melhor.

Eu nunca gostei de estudar, talvez por ter vários bloqueios e traumas durante minha infância. Nasci em Porto Velho-RO, vivi lá até os 4 anos. Minha mãe engravidou de mim e foi para Porto Velho porque eu era filha do compadre dela, padrinho do meu irmão mais velho e assim ela foi em fuga buscar nova vida.

Durante esses 4 anos que vivemos longe de todos da nossa família, minha mãe se casou e teve mais dois filhos e também se separou. Nesse período, minha mãe (Dina) conversava muito com sua irmã (Nora) minha tia, que conversava muito comigo por telefone. Após a separação, minha mãe decidiu retornar para sua cidade de origem no interior do Tocantins, onde nos deixou com uma de suas irmãs (minha tia Caçula) para cuidar de nós, seus três filhos, para que ela pudesse trabalhar. E assim minha mãe foi para o Estado de Goiás recomeçar uma nova vida deixando seus filhos para que sua irmã criasse.

No mesmo ano que chegamos a Tocantins, minha prima, que hoje é minha irmã de criação, resolveu me levar para sua casa em Goiânia para que pudesse me ajudar, afinal de contas ela é filha da minha tia Nora, irmã da minha mãe que conversa comigo

por telefone e que sentíamos afeto.

Ufa! Estão conseguindo entender um pouco essa minha história?

Aos 4 anos fui levada por minha prima para morar em sua casa onde fui criada e ganhando mais uma família que me ensinou os valores que carrego. E Deus me presenteou com minha tia Nora como minha mãe do coração e seu esposo João como pai, Dona Aninha como avó, Janaína, Frederico e Carlos Henrique como irmãos.

Sempre fui uma criança quieta e tímida, só me lembro do primeiro ano da escola, o pré. No primeiro dia de aula, pedi à professora para ir ao banheiro e a mesma não autorizou, logo, fiz xixi sentada na carteira. Após o ocorrido, a professora me colocou para fora da sala para secar, eu tinha 6 anos e depois disso não tenho mais memórias da escola.

Quando criança me lembro da vida em casa, minha tia tinha uma confecção de roupas íntimas onde todos nós ajudávamos. Desde os 7 anos de idade, trabalho. Lembro-me de sentar na máquina de costura nessa época e de como as pessoas ficavam encantadas ao me ver costurar. Minha tia também me ensinou a cuidar da casa, cozinhar e a vender. Ah! Da época da escola eu me lembro que vendia geladinho. Então, após a aula, as crianças passavam em frente à minha casa para comprar geladinho, porque havia colocado uma placa no portão da minha casa como anúncio.

Quando completei 13 anos, minha tia me incentivou a trabalhar no escritório de contabilidade de sua prima, para que eu pudesse ganhar meu dinheiro e comprar minhas coisas como roupas, sapatos e perfumes e assim saber dar valor ao meu trabalho. Então, eu estudava pela manhã e trabalhava no escritório à tarde e no período da noite e aos finais de semana, ajudava em casa, na confecção e ia para feira hippie aos domingos vender a produção.

Logo veio o 2º grau optei por fazer técnico em contabilidade, pois já estava trabalhando no escritório, onde aprendi a me comunicar um pouquinho. Fazia o serviço nos órgãos públicos, então eu precisava abrir a boca apesar da minha timidez.

No primeiro ano do segundo grau, no mural da escola tinha um anúncio de estágio no banco de Brasília, onde me candidatei e fui selecionada. Lá trabalhei por um ano e, nesse período, além de todo aprendizado de atendimento ao cliente, financiamento de imóveis, eu vivenciei a busca pelo meu pai biológico.

Sou grata aos meus tios que me criaram e me ensinaram a trabalhar e a buscar minha independência financeira.

Quando comecei a trabalhar fora de casa e ganhar meu dinheiro eu queria sair, me divertir e minha tia não deixava, ela queria que eu trabalhasse em casa, só poderia sair após todo trabalho realizado, mas o trabalho nunca tinha fim rsrs... e ficava pensando como eu iria criar as oportunidades para sair de casa e prosperar? Foi aí que decidi procurar meu pai biológico para que pudesse me ajudar.

Ainda na infância, eu sofria muito com cáries dentárias e quando ia ao consultório da dentista eu ficava encantada e falava que seria odontóloga. No entanto, todos que conviviam comigo diziam que seria impossível esse sonho acontecer, devido a minha condição financeira e por não acreditarem no meu potencial, até porque eu só frequentei a escola e minha preocupação sempre foi em trabalhar.

Retomando a busca da minha paternidade, foi emocionante. Afinal, eu queria meus direitos, saber minhas origens, o nome na minha documentação e que meu pai me ajudasse nos meus estudos porque queria seguir meu sonho, ser dentista e sair da casa dos meus tios e ter minha independência.

Conheci meu pai, um bom homem, casado, pai de 3 filhos, médico, e na época era prefeito em seu município. Ah! Um detalhe importante, ele não sabia da minha existência até porque minha mãe fugiu por vergonha de ter engravidado do seu próprio compadre. Mas com a graça de Deus e por toda minha força e coragem de encarar minha história e poder ressignificar deu tudo certo, ganhei mais uma família. Ufa, mais uma vez!

E aí tive a oportunidade de fazer o vestibular sonhado para odontologia, mas não passei e naquele momento descobri que tudo que queria, na verdade, era sair da casa dos meus tios e poder viver minha vida. Então decidi iniciar o curso de Direito porque era o que havia sido aprovada na lista de segunda chamada. Fiz por três meses, e logo surgiu outro vestibular fora de época para Fisioterapia. Pensei que estaria próximo daquilo que queria, por ser uma área da saúde, algo que me agradava. Além disso, o principal motivo era não precisar fazer cursinho e esperar mais um ano para sair de casa. Nesse período eu fiz o vestibular no interior de São Paulo para iniciar um sonho e poder viver minha vida.

Comecei a cursar Fisioterapia, me formei, aprendi a servir mais ainda as pessoas, salvar vidas, atuei 4 anos em um hospital geral e foi ali que descobri a fisioterapia respiratória. Amava a adrenalina de plantões na UTI (Unidade de Terapia Intensiva) onde pude ajudar muitas vidas através da minha profissão.

Em 2011 decidi formar minha família. Casei-me e nos mudamos para Valinhos,

onde atuo como fisioterapeuta e empreendedora. Montei minha clínica, na qual reabilito vidas através do pilates até hoje.

Com meu trabalho de reabilitação, identifico que a consciência corporal precisa ser estimulada na infância, que ensinar as crianças é o melhor trabalho preventivo que podemos fazer.

Decidi fazer minha pesquisa em educação porque acredito que as crianças são o nosso futuro e que precisam ser ensinadas, e o professor tem um papel importante nessa primeira infância.

O conhecimento do próprio corpo, entender como nos movemos mecanicamente, a anatomia, as funções, o sistema do corpo desde criança, ajudam a aumentar a consciência não só corporal, mas também consciência para a realidade da vida.

Ensinar as crianças a exercitar o corpo usando a consciência corporal ajudará no equilíbrio físico, emocional, social e espiritual. Consequentemente, elas se tornarão adultos mais seguros para tomadas de decisões assertivas e de seguir acreditando que precisam se movimentar para buscar e viver seus sonhos livremente.

## INTRODUÇÃO

O presente estudo apresenta uma discussão sobre a consciência corporal na infância a partir do desenvolvimento de uma pesquisa financiada pela Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP) e coordenada pela Profa. Dra. Celi Espasandin Lopes, a qual investiga a agência de professores dos anos iniciais do Ensino Fundamental por meio de suas narrativas ao implementarem projetos interdisciplinares. Esse projeto é intitulado “O desenvolvimento profissional e a agência de professores dos anos iniciais do ensino fundamental ao promoverem uma educação interdisciplinar” e possui como objetivo:

[...] analisar o desenvolvimento profissional e a agência de professores que promovem a educação interdisciplinar de alunos dos anos iniciais do Ensino Fundamental, a partir do desenvolvimento de projetos interdisciplinares que envolvem conceitos e procedimentos das áreas de Ciências, Educação Física, Geografia, História, Língua Portuguesa e Matemática (Lopes, 2023).

No âmbito desse projeto situa-se esta pesquisa de mestrado, considerando que possui relação direta com a escola pesquisada e o próprio tema, que envolve a parte interdisciplinar de Educação Física a partir das práticas docentes de uma professora do Ensino Fundamental.

A Educação Física escolar, na perspectiva da maioria dos professores, deve ser vista e trabalhada de forma mais abrangente, considerando os alunos como “[...] um sujeito-próprio, que possui uma identidade, capacidades e limitações e, principalmente, dotado de intencionalidade” (Brandl, 2000, p. 52).

Nesse contexto, Galindo e Tenório (2021, p. 31) apresentam que a Educação Física escolar se destaca por ser diferente das demais disciplinas, principalmente por trabalhar de modo ativo os conteúdos de corpo e movimento com as crianças. Entretanto, “os saberes explorados por meio da linguagem escrita é (sic) uma das maneiras de transmissão do conhecimento, sendo mais valorizada”, enquanto “[...] o movimento é o que dá especificidade à disciplina, representado pelos jogos, brincadeiras, esportes, danças, ginásticas, lutas, práticas corporais de aventura e esportes adaptados”.

A Educação Física escolar, principalmente durante a década de 1980, “toma uma dimensão mais reflexiva” ao incorporar em suas práticas a consciência corporal,

que passou a ter mais destaque na área tanto acadêmica quanto prática como uma atividade corporal alternativa. Para sua divulgação, diversos profissionais que tiveram contato com essas técnicas, sejam “profissionais da Educação Física, psicomotricistas, fisioterapeutas e, principalmente, psicoterapeutas”, começaram a viajar para ministrar cursos “[...] com o intuito de divulgar outra forma de praticar exercícios físicos, contrapondo-se ao modelo hegemônico de aula de Educação Física desenvolvida nas escolas” (Melo, 2014, p. 78).

Eis que a Educação Física, pautada nessa influência, toma uma dimensão mais reflexiva, e seus profissionais passam a advogar a consciência corporal como um dos objetivos das suas ações pedagógicas, tanto em termos teóricos quanto metodológicos expressos na aplicação das técnicas corporais de conscientização na escola (Melo, 2014, p. 78).

A partir disso, podemos afirmar que a consciência corporal e a promoção de saúde têm sido uma das preocupações crescentes nas produções acadêmicas, embora ainda incipientes (Freire, 1994; Hrach, 2021; Melo, 2014; Sena; Galvão; Mota, 2020; Silva; Andrieu; Nóbrega, 2018; Soares *et al.*, 2022). Isso remete a se pensar o papel da Educação Física escolar como um dos incentivadores ao cuidado do corpo que tanto contribui para a saúde e o desenvolvimento cognitivo, emocional e social (Soares; Ferreira, 2023), lembrando que os humanos são vulneráveis à sobrecarga cognitiva, que pode ser agravada por fatores como falta de sono, nutrição inadequada e ansiedade (Hrach, 2021).

Nesse sentido, para Soares *et al.* (2022), a discussão sobre saúde na escola destaca a importância de integrar os aspectos pedagógicos e biológicos na Educação Física. Enfatizamos que a promoção da saúde deve considerar a interconexão entre essas áreas, reconhecendo o papel fundamental da disciplina no ambiente escolar. Não podemos desconsiderar, no entanto, os resultados da pesquisa de Soares e Ferreira (2023, p. 562) que “revelaram a fragilidade do planejamento de conteúdos relacionados ao ensino da saúde na escola”. Em contrapartida, consideramos “[...] que a promoção de saúde inserida de uma maneira lúdica e descontraída possibilita a construção de um vínculo pessoal que estimula a satisfação e bem-estar da população [...]” (Soares *et al.*, 2022, p. 1974).

Desse modo, a pesquisa de Soares e Ferreira (2023, p. 562) destacou a importância de ensinar saúde nas escolas e a necessidade de uma formação

continuada que valorize essa dimensão tanto no currículo escolar quanto fora dele, considerando que, nas aulas de Educação Física observadas, “[...] os professores participantes destacaram a relevância de abordar temas relacionados à saúde, contribuindo assim para a formação integral dos alunos”.

Assim, consideramos que o professor de Educação Física pode contribuir para os cuidados com a saúde física e emocional das crianças na escola e, a partir dessa concepção, desenvolvemos esta pesquisa em colaboração com uma professora de Educação Física, investigando, a partir de narrativas orais e escritas, o trabalho docente realizado por ela com as crianças.

Diante do exposto, buscamos investigar a seguinte questão: quais práticas docentes, para alunos de 1º ano do Ensino Fundamental, são narradas por uma professora de Educação Física? Para respondê-la, delineamos como objetivo geral: identificar e analisar a prática docente de uma professora de Educação Física ao ministrar aulas para o 1º ano do Ensino Fundamental e estar inserida em um espaço de formação contínua. E, também, os seguintes objetivos específicos:

1. Discutir o processo formativo e cotidiano do trabalho docente, especificamente relacionado à Educação Física escolar.
2. Investigar a definição e as formas de aplicação e desenvolvimento da consciência corporal nos primeiros anos do Ensino Fundamental.
3. Compreender, por meio das narrativas, aspectos relativos ao trabalho docente e às atividades pedagógicas da professora de Educação Física, bem como se as atividades propostas para as crianças promoveram a consciência corporal.
4. Analisar se a participação da professora nos encontros formativos, com foco na educação interdisciplinar, favoreceu a ampliação do seu conhecimento profissional.

Para responder ao problema de pesquisa e atingir os objetivos, desenvolvemos uma pesquisa qualitativa (auto)biográfica que toma as narrativas de si como práticas de formação, possibilitando o redimensionamento do trabalho docente.

Com isso, organizamos este texto iniciando com o memorial da pesquisadora, seguido desta introdução e dos seguintes capítulos: capítulo 1 – Trabalho docente e Educação Física; capítulo 2 – Consciência corporal; capítulo 3 – Metodologia; capítulo 4 – Professora J e seu trabalho docente. Encerramos com nossas considerações finais e as referências.

# 1 TRABALHO DOCENTE E EDUCAÇÃO FÍSICA

Este capítulo tem por objetivo conceituar a formação e o trabalho docente no cotidiano educacional, bem como a Educação Física Escolar. Para isso, foram utilizados materiais bibliográficos compostos essencialmente de artigos e livros distribuídos em três tópicos conceituais: o trabalho docente no cotidiano educacional; o trabalho docente interdisciplinar e a formação pedagógica; e a docência na Educação Física Escolar.

## 1.1 O trabalho docente no cotidiano educacional

Tardif (2023, p. 228) nos remete sobre os saberes e a subjetividade dos professores:

[...] os professores de profissão possuem saberes específicos que são mobilizados, utilizados e produzidos por eles no âmbito de suas tarefas cotidianas [...] em seu trabalho cotidiano com os alunos, são eles os principais atores e mediadores da cultura e dos saberes escolares. [...] É tentar penetrar no próprio cerne do processo concreto de escolarização, tal como ele se realiza a partir do trabalho cotidiano dos professores em interação com os alunos e com os outros atores educacionais.

O processo de reflexão é uma parte essencial da rotina do professor, que ao planejar considera as experiências vividas em sala de aula com seus alunos. A partir dessa reflexão sobre o que ocorreu, o que foi positivo e o que poderia ser melhorado, ele inicia um novo planejamento (Santos; Montiel; Afonso, 2021). Partindo dessa concepção, acreditamos ser necessário refletir teoricamente sobre o seu cotidiano e as suas práticas pedagógicas no contexto ao qual estão inseridos, o que pode ser provocado pelo diálogo, promovendo maior possibilidade de compreensão do mundo em que vivemos, considerando os seres históricos que somos uma educação problematizadora:

A concepção e a prática “bancárias”, imobilistas, “fixistas”, terminam por desconhecer os homens como seres históricos, enquanto a problematizadora parte exatamente do caráter histórico e da historicidade dos homens. Por isto mesmo é que os reconhece como seres que estão sendo, como seres inacabados, inconclusos, em e

com uma realidade, que sendo histórica também, é igualmente inacabada (Freire, 1987, p. 47).

Sendo assim, defendemos o trabalho com a educação libertadora por meio do verdadeiro diálogo, em que ocorre a aprendizagem coletiva e constantemente em mudança:

A educação libertadora é, fundamentalmente, uma situação na qual tanto os professores como os alunos devem ser os que aprendem; devem ser os sujeitos cognitivos, apesar de serem diferentes. Este é, para mim, o primeiro teste da educação libertadora: que tanto os professores como os alunos sejam agentes críticos do ato de conhecer (Freire; Shor, 2021, p. 62).

Assim, os autores Tardif e Lessard (2005, p. 37) propõem que os julgamentos de valor sobre a docência sejam colocados “entre parênteses” para que se possa “compreender melhor qual é a obra dos professores nas suas diferentes tarefas cotidianas”. Nesse sentido, Tardif e Lessard (2005), assim como Pimenta (2002), consideram que a trajetória profissional do professor é construída numa linha temporal que inicia na infância com as primeiras experiências educacionais, sejam elas na escola ou por meio de um ensino informal.

Tardif (2023) reflete sobre o ensino no ambiente escolar, considerando que existem tensões e dilemas que nos permitem compreender melhor a prática pedagógica na escola. O autor sugere uma pedagogia enquanto “tecnologia da interação humana, colocando em evidência, ao mesmo tempo, a questão das dimensões epistemológicas e éticas subjacentes ao trabalho com o ser humano” (Tardif, 2023, p. 114).

Tardif (2023) pondera ainda, que não se deve deixar de considerar as coisas fundamentais e simples do cotidiano do trabalho do professor, considerando que, embora não sejam fatores determinantes, dificultam a realização do trabalho: carga horária, as disciplinas ministradas, a quantidade de alunos sob sua responsabilidade, os recursos disponíveis na escola e também suas relações com os colegas, com os professores especialistas, funcionários e a gestão escolar. Galindo e Tenório (2021, p. 31) seguem a mesma linha de argumentação ao discorrerem que, independente da área de atuação, os professores enfrentam em seu cotidiano “[...] sobrecarga de trabalho, jornadas extenuantes, remuneração insatisfatória, desvalorização

profissional”. Para eles, é fundamental compreender esses fatores que integram a ação docente e não podem ser desconsiderados dos professores.

Os resultados de Soares e Ferreira (2023) também revelaram os desafios e dificuldades enfrentados pelos professores, como a falta de tempo, a escassez de recursos didáticos adequados e a resistência de alguns alunos. Esses obstáculos destacam, para os autores, a necessidade de investimentos na formação inicial e continuada dos educadores.

Os fatores citados, como dito, não podem ser desconsiderados diante da realidade vivida na docência, algo que é agravado quando se aborda burocracias excessivas e o desgaste dos professores (seja ele físico ou psicológico):

Na contemporaneidade, uma das questões que vem sendo observadas no campo educacional como um todo é a burocratização e o controle do trabalho. No caso da EF, essa questão fica evidente por interferir na especificidade da disciplina. Ou seja, o professor/ a professora de EF é levado a assumir funções que são “estranhas” à sua formação, se ajustando ao formato da cultura letrada, tendo que seguir novas demandas de conteúdos prescritos por orientações curriculares (Galindo; Tenório; 2021, p. 37).

Desse modo, consideramos o que realmente o professor executa na sua docência, seja na escola, na sala de aula ou no ambiente de trabalho. Isso acontece, pois, no cotidiano, mesmo diante das adversidades, cabe a ele transformar os recursos que possui a partir de suas necessidades profissionais, tendo como objetivo principal o processo de ensino e aprendizagem dos alunos (Galindo; Tenório, 2021).

Nesse contexto, vale lembrar a fala de Paulo Freire apresentada por Dickmann e Dickmann (2021, p. 9) “[...] se quiser me seguir, não me siga, me reinvente”, algo que os autores consideraram difícil, mas possível:

[...] Cada um/uma precisa fazer uma análise do contexto pedagógico que atua e encontrar formas de reinventar o mestre no seu cotidiano educativo. Isso se faz adequando nossa didática na perspectiva freiriana, utilizando o diálogo como princípio epistêmico-metodológico, trazendo o entorno da escola/universidade para dentro da sala de aula, produzindo novos conhecimentos comprometidos com a transformação da realidade [...] (Dickmann; Dickmann, 2021, p. 9).

Assim, enquanto há professores conformados com as normas estabelecidas pelo sistema educacional, sem propor alterações ou questionamentos, outros buscam

o aprofundamento profissional, chegando a exceder sua carga horária com cursos de formação específica e participação em projetos, como é o caso desta pesquisa, que surgiu a partir da realização de um grupo de estudo interdisciplinar.

Para Tardif e Lessard (2022) a carga de trabalho docente é complexa devido a muitas variáveis. Destacamos alguns fatores apontados pelos autores, como:

- Fatores materiais e ambientais: o espaço de trabalho, a falta de materiais apropriados e a escassez de recursos financeiros;
- Fatores sociais: escola rural ou urbana, violência, situação socioeconômica dos alunos e sua família;
- Fatores relacionados ao objeto de trabalho: faixa etária dos alunos, a presença dos alunos com necessidades especiais e as adversidades relacionadas à adaptação e a aprendizagem, tamanho das turmas;
- Fenômenos decorrentes da organização do trabalho: o tempo de trabalho, o número de aulas, o vínculo empregatício, planejamento, as atividades fora do horário de trabalho e a falta de práticas de formação de conhecimentos específicos;
- Exigências burocráticas: reuniões obrigatórias, atendimento às famílias, tarefas administrativas, avaliação dos alunos, observância dos horários.

Além desses fatores, consideramos ainda como os professores concebem todos esses aspectos acima citados, e como elaboraram estratégias para assumi-los ou evitá-los. A de se considerar também, a idade, o tempo de profissão, sua experiência, como eles conciliam a vida pessoal e profissional e como se veem no seu papel de professor e seu objetivo (Tardif; Lessard, 2022).

Dessa forma, a carga de trabalho docente torna-se complexa e cheia de tensões diversas, como as tarefas invisíveis que demandam igualmente o emocional, a afetividade e o pensamento dos professores. Por exemplo, orientar os alunos com dificuldade de aprendizagem e resolver conflitos. Essas situações podem gerar ainda uma carga mental, provocando um esgotamento que pode dificultar o controle sobre o seu ambiente escolar (Tardif; Lessard, 2022).

Perante o exposto, entendemos que a reflexão do professor sobre a sua própria ação é essencialmente importante para adequar o seu planejamento de ensino e, assim, fomentar o desejo de mudança para aprimorar o seu trabalho.

## **1.2 Trabalho docente interdisciplinar e a formação pedagógica**

Este tópico aborda a necessidade de se trabalhar intencional e interdisciplinarmente, assim como o processo de formação dos professores.

O conceito de interdisciplinaridade abrange nossas reflexões sobre a fragmentação das ciências. É nesse contexto que consideramos a especialização acelerada do conhecimento científico e, ao mesmo tempo, expressamos nossa nostalgia por um saber unificado. Assim, a interdisciplinaridade se torna um conceito quase mágico, invocado sempre que nos deparamos com os limites do nosso campo de conhecimento (Pombo, 2021). Souza *et al.* (2022) reforçam essa ideia ao destacar duas características relevantes para a reflexão sobre essa abordagem. A primeira, evidente e bem definida, diz respeito à superespecialização das disciplinas que fragmentam o conhecimento. A segunda, mais sutil, envolve as várias tentativas de reverter esse processo e promover o diálogo entre diferentes áreas do saber.

Nesse contexto, a interdisciplinaridade se apresenta como uma abordagem teórico-prática que guia pesquisadores e docentes a analisar fenômenos sob diversas perspectivas, sendo considerada uma prática pedagógica que é exercida e vivenciada pela escola, pelos alunos e pelos professores. Isso não implica acreditar que "tudo está relacionado", mas sim reconhecer a vasta rede de conexões entre diferentes disciplinas, a qual deve ser considerada para realizar uma análise mais profunda e abrangente (Souza *et al.*, 2022).

Assim, no contexto escolar, evidenciamos a prática docente interdisciplinar "[...] como uma das maneiras de diminuir o afastamento entre a realidade escolar e a realidade dos alunos, sem desconsiderar os desafios gerados pela tentativa de implementação dessa nova prática" (Mattos; Oliveira, 2021, p. 5). Isso também pode ser visto na fala de Souza *et al.* (2022, p. 21):

Analisando as falas dos professores, o Projeto Político-Pedagógico e os dados da observação participante, observamos que a interdisciplinaridade, para os professores, está intimamente relacionada ao aluno e às formas de se aprender e ensinar na escola. Quando se fala em interdisciplinaridade, os professores a relacionam com palavras como 'sentido' e 'autonomia', centralizando-as na palavra 'aluno', colocando-o como objetivo principal da escola. Nesse sentido, parece-nos que o trabalho interdisciplinar está diretamente ligado ao aluno e para o aluno e promove uma compreensão mais ampliada do conhecimento e dos processos educativos. Essa compreensão reverbera, inevitavelmente, sobre como o docente compreende seu papel e sua prática (Souza *et al.*, 2022, p. 21).

Diante disso, entendemos que a proposta de interdisciplinaridade na escola se revela para os profissionais como uma alternativa em desenvolvimento profissional, visando reorganizar suas práticas, criar um espaço escolar mais participativo e formar alunos sob uma perspectiva integral (Souza *et al.*, 2022). Todavia, como afirmam Mattos e Oliveira (2021), não podemos ignorar que essa aplicação da interdisciplinaridade enfrenta vários obstáculos, como a necessidade de maior comprometimento dos alunos e mudanças em seus hábitos de estudo, além da exigência de que os professores se envolvam plenamente nas atividades e desenvolvam relações interpessoais. Essa abordagem requer uma atitude diferente do modelo disciplinar tradicional, que é linear e individualista, limitando o desenvolvimento das relações e a contextualização dos conteúdos.

Não podemos negar que atualmente, ainda existem práticas educativas baseadas no modelo tradicional, que centraliza o docente especializado e foca em conteúdos disciplinares, sem considerar a interação entre os participantes do ambiente escolar. Nesse contexto, os alunos são vistos como sujeitos passivos, recebendo o conhecimento de forma unilateral (Guidolin, 2022; Silva; Figueiredo, 2021). Entretanto, para além das dificuldades apresentadas, Mattos e Oliveira (2021, p. 5) concluíram que a:

[...] interdisciplinaridade e contextualização caminham incorporadas às práticas docentes inovadoras e insurgentes a respeito do que está posto no currículo prescrito e nos materiais didáticos, além de favorecer a aprendizagem significativa dos alunos, estimulando-os a querer aprender os conteúdos escolares. Cabe ressaltar que consideramos práticas inovadoras e insurgentes aquelas que, mesmo não sendo originais, incorporam algo novo para alterar ideias, concepções e práticas que transitam na direção renovadora da intenção docente. Portanto, são práticas que insurgem contra a passividade e a falta de criatividade dos alunos e os vê como copartícipes de suas aprendizagens.

O exposto acima está em concordância com o complemento apresentado por Guidolin (2022) sobre a importância de dinamizar o ambiente escolar por meio de atividades diversificadas e inovadoras que desafiem os modelos fragmentados de ensino ainda comuns nas instituições. Diante dessa necessidade, ser capaz de “aproximar as cadeiras”, reorganizando a mobília, facilita a interação humana, mesmo diante da comunicação interpessoal sendo complexa. Independente da disciplina

ministrada, é importante observar as posturas dos alunos em grupos e como o mobiliário pode favorecer ou dificultar relações produtivas, já que somos sensíveis à presença dos outros e interpretamos a linguagem corporal com facilidade (Hrach, 2021).

Nesse sentido, a prática interdisciplinar surge como uma alternativa viável, pois pode promover um maior envolvimento e colaboração entre os docentes e incentivando educadores a novas práticas pedagógicas e viabilizando que os alunos sejam protagonistas no processo de ensino e aprendizagem. Ela favorece a compreensão de fenômenos naturais e sociais por meio da integração de saberes de diferentes áreas, resultando em uma visão mais ampla e aprofundada desses fenômenos.

Como consequência de se adotar uma prática interdisciplinar, temos que considerar também a necessidade de os professores trabalharem em conjunto. Para Lopes (2003), a autonomia e o trabalho colaborativo são essenciais para a construção do conhecimento e o desenvolvimento profissional. Isso envolve a aquisição de competências e atitudes que promovam relações saudáveis e produtivas entre os colegas. Como exemplo, temos que a colaboração entre professores deve ser estimulada, primeiramente, em iniciativas de formação docente.

O mais importante é ter essa consciência e aos poucos vamos aprendendo a conviver colaborativamente, pois com o tempo, vamos percebendo que todos, alunos e professores, adquirem novas aprendizagens. Desse modo, concordamos com Freire (2001, p. 66) quando diz que:

O sujeito pensante não pode pensar sozinho; não pode pensar sem a co-participação de outros sujeitos no ato de pensar sobre o objeto. Não há um "penso", mas um "pensamos". E o "pensamos" que estabelece o "pensamento" e não o contrário. Esta co-participação dos sujeitos no ato de pensar se dá na comunicação.

Nesse mesmo contexto, Jeanne L. Narum (diretora do Learning Spaces Collaboratory), citada por Hrach (2021), pensa em algumas ideias que otimizam os espaços de aprendizagem ao defender e buscar promover que eles possibilitem a atuação colaborativa por meio da comunicação. A diretora faz uma reflexão sobre os espaços escolares, mas não deixa de enaltecer a importância da troca entre os alunos, a colaboração entre quem apresenta e quem ouve e a comunicação como a mais importante ferramenta a ser utilizada pelo professor.

Logo, se a colaboração e a colegialidade são vistas como impulsionadoras do crescimento profissional e do desenvolvimento interno das escolas, também são amplamente reconhecidas como meios para garantir a implementação de mudanças externas (Hargreaves, 1998). Isso, pois, para Lopes (2003), o trabalho colaborativo oferece aos professores a oportunidade de compartilhar ideias, valores e compreensões por meio da socialização de seus pensamentos e práticas. É importante adotar um processo dialético que critique as questões emergentes no planejamento, na execução e na avaliação das atividades de ensino, priorizando a comparação das práticas e a reflexão sobre as decisões tomadas ao longo do processo de ensino e aprendizagem.

Para que esse processo de reflexão ocorra, deve haver a influência das formações continuadas, ajudando os docentes a valorizarem suas práticas positivas e a explorarem novas possibilidades. Destacamos a importância da formação continuada para a inovação e qualificação da prática docente, mas ressaltamos que a mudança pedagógica não ocorrerá imediatamente, pois é necessário refletir sobre as aulas para promover uma reorganização do trabalho do professor (Santos; Montiel; Afonso, 2021).

A pesquisa de Santos, Montiel e Afonso (2021) indicou, por meio da fala de um docente participante, que a capacidade de unir teoria e prática é essencial para o processo educativo, pois permite que o professor compreenda e visualize o que é apresentado em uma formação contínua, facilitando sua posterior aplicação na prática pedagógica. Nesse sentido, entendemos que “ao transpor o que a legislação apresenta para a realidade concreta, a formação continuada implica uma articulação entre os saberes docentes, as competências profissionais e a prática pedagógica dos professores” (Santos; Montiel; Afonso, 2021, p. 3).

Dessa forma, para Soares e Ferreira (2023), é essencial que as abordagens de formação continuada sejam atrativas e inovadoras, atendendo às demandas dos profissionais para promover um desenvolvimento efetivo e melhorar a qualidade da educação nas escolas. Além dos cursos tradicionais, workshops e eventos, os profissionais devem explorar outras formas de atualização, como a leitura de artigos científicos e livros especializados, para se manterem informados sobre as pesquisas mais recentes na área.

Ainda, Santos, Montiel e Afonso (2021) observaram que a participação nos processos formativos é intrínseca ao professor, refletindo sua disposição para a

constante atualização e aprimoramento, visando expandir seu aprendizado e incorporar novos conhecimentos e experiências para qualificar a sua prática pedagógica.

Em decorrência disso, Silva e Figueiredo (2021) consideram que interpretar “por dentro das coisas” pode permitir que os docentes identifiquem dissonâncias no processo educativo, considerando as realidades e necessidades das partes envolvidas, apoiados por teorias relevantes. Assim, refletir sobre como “as coisas são” em colaboração com os professores, os órgãos centrais e o meio acadêmico se mostra essencial e viável para valorizar cada realidade e enfrentar os desafios educacionais existentes. Entretanto, no livro *Educação de corpo inteiro*, de João Batista Freire (1994), são apresentadas nuances do processo de formação de professores, mais especificamente os responsáveis pela disciplina de Educação Física escolar:

O quadro de formação de profissionais para o magistério que se apresenta atualmente deixou muito a desejar, porque se mostra muito fortemente carregado de vícios e defeitos. No que tange ao aspecto da Educação que aqui estou julgando indispensável (a educação motora), tanto nas escolas de formação de magistério como nas de Educação Física, nada leva a crer que, a curto prazo, profissionais de um desses setores possam agir com competência. Na formação do magistério, a insignificante quantidade de pessoas que frequenta as aulas de Educação Física realiza, na verdade, uma prática desportiva ou atividades físicas inconsequentes para o futuro exercício da profissão de professor. Nas faculdades de Educação Física, a excessiva preocupação com o biológico e a fixação em torno de práticas desportivas impedem que o sujeito, uma vez no seu ambiente de trabalho, possa cumprir a contento sua tarefa pedagógica de orientar a Educação de crianças (Freire, 1994, p. 79).

Embora o texto seja do final do século XX, mesmo com mudanças curriculares e de formação, não é algo que ocorre imediatamente ou de forma simplificada, como citado anteriormente em Santos, Montiel e Afonso (2021). Logo, partimos da concepção de que a afirmativa de Freire (1994) se mantém uma discussão atual e necessária.

Exemplo disso é a afirmação de Soares e Ferreira (2023) ao concluírem que a formação continuada em Educação Física enfrenta diversas fragilidades, incluindo a falta de investimento e apoio institucional, a desconexão entre teoria e prática, abordagens genéricas e a ausência de continuidade e acompanhamento. Para

superar esses desafios, é fundamental um compromisso conjunto entre instituições, gestores e profissionais, visando valorizar e aprimorar constantemente a formação continuada nessa área.

A pesquisa de Soares *et al.* (2022) revela que a dicotomia entre teoria e prática, assim como entre currículo e mundo do trabalho, dificulta a formação inicial e a profissionalização. Isso levanta questionamentos sobre a adequação dos conhecimentos adquiridos nos cursos de formação em relação à realidade profissional dos egressos, que relatam uma significativa distância entre as experiências universitárias e o mercado de trabalho.

Em face dessa problemática entre a teoria na formação inicial e a prática no cotidiano escolar, devemos considerar e defender que a formação continuada em Educação Física é fundamental para o desenvolvimento profissional, a atualização de conhecimentos e a melhoria da qualidade educacional. Por meio desse processo, os docentes podem se manter atualizados sobre as transformações da área, adquirir novas competências e habilidades e aprimorar suas práticas pedagógicas. Além de beneficiar os educadores, essa formação impacta diretamente os estudantes, oferecendo uma Educação Física escolar mais enriquecedora e significativa (Soares; Ferreira, 2023).

Por fim, neste tópico buscamos apresentar e relacionar os conceitos de interdisciplinaridade, trabalho coletivo e formação pedagógica. Concluímos que a interdisciplinaridade volta a ganhar destaque frente à cultura de especialização das áreas do conhecimento e que, para isso ocorrer, é preciso desenvolver habilidades de trabalho colaborativo entre os docentes. Além disso, para aprimorar essas novas práticas e se manter atualizado para manter uma conexão com os alunos em busca de melhorar a qualidade do ensino e aprendizagem, o professor precisa continuar estudando, investindo em seu desenvolvimento profissional.

### **1.3 A docência na Educação Física Escolar**

A Educação Física Escolar pode contribuir para um processo de educação no qual os alunos, de diferentes faixas etárias, possam desenvolver a consciência corporal, percebendo cada um o seu corpo em movimento. De acordo com Betti e Zuliani (2002), foram introduzidas na Educação Física, no ano de 1992, novas formas para sua prática pedagógica. Em 1996 houve uma reformulação na Educação Física que assumiu a responsabilidade de formar cidadãos capazes de assumir, produzir, reproduzir e transformar novas formas da cultura corporal do movimento. Os autores ainda afirmam que a Educação Física escolar tem como concepção educacional formar crianças para serem críticas e conhecedoras das diversas formas de comunicação.

Darido e Rangel (2005), assim como Barros, Rangel e Paz (2023) defendem que a Educação Física Escolar deve envolver conteúdos como: lateralidade, noção espacial, tempo de reação e habilidades básicas como saltar, correr, pular e lançar. Percebemos que tais conteúdos podem agregar significativamente para o desenvolvimento dessa consciência corporal, tema que será discutido mais detalhadamente no segundo capítulo desta dissertação.

Para Hrach (2021), os estudos em ensino e aprendizagem, apoiados pela neurociência, destacam a importância da prática espaçada e das conexões sociais e emocionais na aquisição de conhecimento. A cognição incorporada revela que a fisiologia desempenha um papel crucial, com a adaptação ao ambiente ocorrendo antes da consciência plena. Além disso, admiramos a agilidade de animais como a poderosa velocidade da onça, o arco gracioso da águia e a intrincada sincronia dos peixes nadando nos cardumes, por exemplo, que aperfeiçoaram movimentos específicos, enquanto os humanos podem desde bebês rolar, sentar, engatinhar, dançar, correr e pular, refletindo nossa capacidade única de desenvolver habilidades complexas.

Ao ler o documento da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), acreditamos ser importante para esta pesquisa mencionar algumas orientações descritas no componente curricular de Educação Física, as quais consideramos relevantes para a prática do professor no que se refere ao seu trabalho na escola. Assim, a Educação Física escolar é concebida pela BNCC como um:

[...] componente curricular que tematiza as práticas corporais em suas diversas formas de codificação e significação social, entendidas como manifestações das possibilidades expressivas dos sujeitos, produzidas por diversos grupos sociais no decorrer da história. Nessa concepção, o movimento humano está sempre inserido no âmbito da cultura e não se limita a um deslocamento espaço-temporal de um segmento corporal ou de um corpo todo. [...] Desse modo, é possível assegurar aos alunos a (re)construção de um conjunto de conhecimentos que permitam ampliar sua consciência a respeito de seus movimentos e dos recursos para o cuidado de si e dos outros e desenvolver autonomia para apropriação e utilização da cultura corporal de movimento em diversas finalidades humanas, favorecendo sua participação de forma confiante e autoral na sociedade (Brasil, 2017, p. 213).

Alves (2007) apresenta em seu estudo alguns fatores que desmotivam os alunos à prática de Educação Física, como pouco envolvimento do professor ao trabalhar com a infância, o limitado conhecimento sobre o trabalho de Educação Física escolar para essa fase, a falta de orientação e supervisão por parte dos gestores escolares e a ausência de compreensão sobre o desenvolvimento da consciência corporal e a promoção da saúde, voltada para as crianças dos anos iniciais do Ensino Fundamental.

Desse modo, integrar atividade física oferece uma excelente chance de mostrar como o exercício é crucial para o funcionamento saudável do cérebro. Estudos científicos indicam que o exercício desempenha um papel vital no crescimento e bem-estar cerebral, que aprimora a memória de trabalho, protege neurônios já existentes e estimula o crescimento de novos (Hrach, 2021).

Dentro desse contexto, temos as práticas corporais como base para se trabalhar na Educação Física escolar ao começar a promover os movimentos e a própria consciência corporal em função do desenvolvimento de autonomia e de novas habilidades nos alunos. Sobre isso, na BNCC, temos alguns:

[...] **elementos fundamentais comuns às práticas corporais: movimento corporal** como elemento essencial; **organização interna** (de maior ou menor grau), pautada por uma lógica específica; e **produto cultural** vinculado com o lazer/entretenimento e/ou o cuidado com o corpo e a saúde (Brasil, 2017, p. 213).

Para que os elementos acima possam ser evidenciados nas práticas educativas, é necessário haver a transposição do conteúdo para a prática e o cotidiano dos alunos, proporcionando a vivência do processo de aprendizagem. Os professores

de Educação Física têm uma abordagem mais prática, pois lidam com uma disciplina voltada para o movimento, o corpo e a ação, mas ainda é fundamental terem clareza sobre a teoria que sustenta cada movimento, elemento e princípio relacionado aos diversos conteúdos da cultura corporal (Santos; Montiel; Afonso, 2021). As recomendações curriculares apresentadas na BNCC consideram que:

[...] a vivência da prática é uma forma de gerar um tipo de conhecimento muito particular e insubstituível e, para que ela seja significativa, é preciso problematizar, desnaturalizar e evidenciar a multiplicidade de sentidos e significados que os grupos sociais conferem às diferentes manifestações da cultura corporal de movimento (Brasil, 2017, p. 214).

Assim, a Educação Física Escolar analisa o movimento corporal e tem o papel de pesquisar dentre os grupos sociais (como se expressam pelos movimentos, criando esportes, jogos, lutas, ginásticas, brincadeiras e danças), esclarecer as condições que inspiraram essas criações e experimentá-las, aplicando sobre quais opções e alterações forem necessárias para vivê-las no espaço escolar (Neira, 2007).

Para Freire (1994, p. 24), “em relação ao seu papel pedagógico, a Educação Física deve atuar como qualquer outra disciplina da escola, e não desintegrada dela”, ou seja, deve ser integrada, assegurando que as ações físicas e noções lógico-matemáticas da criança estejam bem estruturadas, tanto na escola quanto fora dela, considerando que as habilidades motoras são essenciais e suas consequências precisam ser compreendidas nos aspectos cognitivo, social e afetivo.

Não nos esqueçamos de que, em passado recente, o padrão social de movimento na Alemanha nazista era de um tipo muito especial, rígido, disciplinado. A Educação Física corria atrás desse padrão. Hoje, entre nós, qual é o padrão desejado? As academias estão aí para responder. Como deve se movimentar uma criança atualmente? Somos nós que devemos responder a isso? Será que sua forma de movimentação, mesmo contrariando os padrões, não é sua maneira possível de estar no mundo? Adianta mudar uma parte de seu corpo sem mudar o todo? É bem possível que estejamos procurando definir maneiras corretas de movimentação das crianças sem querer entendê-las como seres que vivem em sociedade num determinado mundo (Freire, 1994, p. 23).

Em contrapartida, Hrach (2021) nos traz uma medida que pode contribuir para responder aos questionamentos de Freire. Para a autora, a exploração física é essencial para entender o ambiente, permitindo a percepção visual e tátil, pois, por

exemplo, ao explorar as estantes de uma biblioteca, os alunos aprendem sobre a organização do conhecimento e a evolução dos interesses ao longo do tempo, adicionando uma dimensão temporal à sua percepção. Isso nos leva a considerar maneiras de ajudar os alunos a manter ou recuperar a energia necessária para aprender, promovendo ambientes que favoreçam sua saúde geral.

Sobre considerar o contexto dos alunos, temos ainda o destaque apresentado na BNCC no que se refere ao papel do professor enquanto orientador de um ensino intencional e que possibilite a construção de valores para que os alunos exerçam a cidadania e respeitem as diferenças:

**Construção de valores:** vincula-se aos conhecimentos originados em discussões e vivências no contexto da tematização das práticas corporais, que possibilitam a aprendizagem de valores e normas voltadas ao exercício da cidadania em prol de uma sociedade democrática. [...] No entanto, essa dimensão está diretamente associada ao ato intencional de ensino e de aprendizagem e, portanto, demanda intervenção pedagógica orientada para tal fim. Por esse motivo, a BNCC se concentra mais especificamente na construção de valores relativos ao respeito às diferenças e no combate aos preconceitos de qualquer natureza (Brasil, 2017, p. 221).

Para que isso ocorra, devemos realizar uma análise sobre como compreender o corpo, como se movimentar e, mais especificamente, como ele deve se movimentar em cada atividade proposta, considerando os objetivos de cada uma, ou seja, uma análise que

[...] está associada aos conceitos necessários para entender as características e o funcionamento das práticas corporais (saber sobre). Essa dimensão reúne conhecimentos como a classificação dos esportes, os sistemas táticos de uma modalidade, o efeito de determinado exercício físico no desenvolvimento de uma capacidade física, entre outros (Brasil, 2017, p. 221).

Partindo dessa análise, precisamos também olhar o aluno na totalidade, compreendendo a sua individualidade para poder ser estimulada de modo intencional e direcionado, assim como as dificuldades que possam apresentar em algumas atividades e, assim, trabalhar para superá-las. Isso diz respeito ao desenvolvimento da criança, em que devemos integrar as nossas vivências e as disciplinas para viabilizá-lo (Barros; Fabrício; Paz, 2023). Assim:

Considerando as características dos conhecimentos e das experiências próprias da Educação Física, é importante que cada dimensão seja sempre abordada de modo integrado com as outras, levando-se em conta sua natureza vivencial, experiencial e subjetiva. Assim, não é possível operar como se as dimensões pudessem ser tratadas de forma isolada ou sobreposta (Brasil, 2017, p. 222).

A BNCC, enquanto uma base, permite que os professores possam adequar os seus conteúdos às suas realidades e de seus alunos, integrando diversos conhecimentos na organização das atividades que promoverão as habilidades propostas, já que:

[...] os critérios de organização das habilidades na BNCC (com a explicitação dos objetos de conhecimento aos quais se relacionam e do agrupamento desses objetos em unidades temáticas) expressam um arranjo possível (dentre outros). Portanto, os agrupamentos propostos não devem ser tomados como modelo obrigatório para o desenho dos currículos (Brasil, 2017, p. 222).

Desse modo, diante do exposto, temos que a concepção de Educação Física está amplamente ligada à própria definição de educação, ou seja, ela nos induz a pensar e a associar os conhecimentos que temos com as nossas necessidades. A constituição do ser em sua totalidade está embasada também com o desenvolvimento do corpo, uma mente sadia requer e precisa de um corpo condizente com o mesmo (Glaser, 1981).

Dessa forma, os professores de Educação Física podem adicionar uma nova opção frente à estrutura educacional, procurando possibilitar em suas aulas, não somente a visão da prática de atividades esportivas e recreativas, mas também, a criarem metas voltadas à educação, mediante seleção, organização e desenvolvimento de experiências que propiciam aos alunos, não apenas situações que os tornem crianças e adolescentes ativos fisicamente, mas, também, que os possibilitem a optarem por um estilo de vida saudável (Guedes, 1999). Isso porque promover a prática de movimentos e atividades no esporte ajuda a se disciplinar e a facilitar o processo de aprendizagem para se desenvolver, buscando promover mudanças nos hábitos de vida dos alunos a médio e longo prazo.

Para Ferreira (2005), é recomendado que os conteúdos da Educação Física escolar devam expandir diversos conhecimentos produzidos pela cultura corporal e

conteúdos que contemplem áreas diversificadas para permitir que os alunos compreendam o próprio corpo sem fragmentar o físico e cognitivo.

Portanto, este capítulo, além de conceituar e problematizar a Educação Física escolar e os seus componentes, também apresentou aspectos relacionados ao cotidiano dos docentes na escola e abordou a necessidade e as dificuldades de se ter um ambiente interdisciplinar, colaborativo e que utilize atividades baseadas em conteúdo que sejam aplicadas com intencionalidade, seja pela formação deficitária, sobrecarga de responsabilidades ou foco em dar aulas mais mecânicas centradas em práticas desportivas que acabam por não integrar o físico e o cognitivo dos alunos. Para tanto, consideramos imprescindível a formação contínua dos docentes.

## 2 CONSCIÊNCIA CORPORAL

Inicialmente consideramos importante destacar a escassez de pesquisas acadêmicas e intervenções sobre *mindfulness*, consciência corporal e o papel da Educação Física escolar para promover o aprendizado dos alunos desde a infância (Barros; Fabrício; Paz, 2023; Modena, 2023; Nieminen; Sajaniemi, 2016). Desse modo, o objetivo deste capítulo envolveu investigar a definição e as formas de aplicação e desenvolvimento da consciência corporal nos primeiros anos do Ensino Fundamental.

### 2.1 Percebendo o corpo: integração entre físico e cognitivo

A consciência corporal refere-se à nossa habilidade de perceber o corpo de maneira mais profunda, compreendendo nossos movimentos, os limites físicos, a relação entre o corpo e o ambiente, e a resistência necessária para alcançar os resultados desejados. De forma mais ampla, essa consciência envolve reconhecer que somos um corpo e todas as nossas ações são expressões corporais (Barros; Fabrício; Paz, 2023).

O texto de Silva, Andrieu e Nóbrega (2018) discute a educação dos fatores do movimento, ressaltando o corpo como uma unidade psicomotora, que deve ser analisada em conjunto com aspectos mentais, emocionais e neurovegetativos. A noção de esquema corporal é fundamental para organizar a ação motriz, permitindo ajustes posturais a partir da percepção integrada do corpo.

Nesse sentido, o movimento é visto como uma expressão significativa da conduta humana, e a Psicocinética de Le Boulch busca integrar corpo e espírito, enfatizando a intencionalidade do movimento. O conceito de corpo próprio une fisiologia e psicologia, considerando-o um "ser-situado-no-mundo". Os objetivos da Psicocinética incluem o desenvolvimento da percepção corporal, a promoção de uma motricidade equilibrada e a regulação postural, visando um desenvolvimento motor consciente e harmonioso (Silva; Andrieu; Nóbrega, 2018).

A compreensão do corpo surge das experiências nas relações pessoais, sociais e com o mundo. A capacidade de se apropriar do próprio corpo como forma de manifestação é chamada de corporeidade. Ao reconhecer a corporeidade como a união entre corpo e mente, entendemos que a educação do ser humano é efetiva

quando se desenvolvem todos os seus aspectos de forma integrada (Barros; Fabrício; Paz, 2023). Diante disso, é fundamental destacar que:

A consciência corporal é aprimorada aos poucos, com cada escolha do dia a dia. É preciso saber que ela é também uma escolha de vida, que pode fazer toda diferença para um futuro mais saudável e duradouro. É importante lembrar que todos os movimentos, as posturas e as ações podem ser observados para que você conheça amplamente o seu corpo e as suas limitações físicas e, dessa forma, tenha total controle sobre ele (Barros; Fabrício; Paz, 2023, p. 9).

Assim, compreendemos que a consciência corporal, de uma maneira mais ampla, vai além do simples conhecimento ou domínio físico; trata-se de reconhecer que somos, essencialmente, um corpo e todas as nossas ações envolvem o movimento promover essa consciência, podemos oferecer maior autonomia nas práticas motoras (Barros; Fabrício; Paz, 2023; Brandl, 2000).

Um exemplo prático é quando, em determinadas situações, você se encontra em uma posição desconfortável e percebe a tensão nos ombros e no pescoço, ou sente dor nas pernas devido ao esforço físico, sensações e percepções que fazem parte da consciência corporal (Barros; Fabrício; Paz, 2023).

O que foi exposto até o momento nos leva a considerar a amplitude do conceito de consciência corporal, que pode ser trabalhado diretamente na Educação Física, mas contempla outras áreas:

Observa-se, numa análise sobre consciência, por exemplo, que a mesma pode ser evidenciada por diferentes vias de interpretações, as quais passam pela biologia, psicologia, filosofia, medicina, sociologia, religião, entre outras áreas, e, muitas vezes, os discursos ultrapassam o universo acadêmico e invadem a oralidade das pessoas comuns nos diferentes segmentos sociais. É comum ouvirmos alguém falar que “agiu de acordo com sua consciência”, pois ouviu sua voz e/ou que só tomou determinada atitude, geralmente agressiva, porque “estava fora da minha consciência”. Tais atitudes expressam algo que se tem e se perde. Essa perda, mesmo que momentânea, leva-nos, muitas vezes, a tomarmos atitudes impulsivas, as quais, em muitos casos, resultam em eventos trágicos para os atores envolvidos (Melo, 2014, p. 71).

Nesse caso da relação entre consciência e ação, os autores pesquisados também utilizam o conceito de *mindfulness* para abordar o assunto, diretamente relacionado à consciência do corpo. Para Nieminen e Sajaniemi (2016), as práticas de *mindfulness* têm por objetivo aprimorar a autogestão da atenção, aumentar a

concentração, melhorar a autorregulação emocional e desenvolver a resiliência socioemocional, em que o elemento central é praticar a consciência plena no dia a dia, mantendo-se atento ao foco da atenção durante as atividades cotidianas. Assim, conforme Almeida, Rocha e Silva (2021, p. 2), o *mindfulness* “[...] é uma prática que pode ser desenvolvida e treinada visando desenvolver a consciência do que estamos pensando, sentindo e fazendo no exato momento, é prestar atenção no momento presente, no aqui e agora”.

Em outras palavras, o estado de *mindfulness* permite que a pessoa se conecte mais profundamente com suas sensações, percepções, emoções e comportamentos. Isso envolve cultivar uma maior abertura, curiosidade e aceitação em relação a situações do dia a dia, mesmo aquelas que podem gerar estresse e desconforto (Almeida; Rocha; Silva, 2021). Desse modo, embora o conceito de *mindfulness* esteja bem definido, são múltiplos os aspectos desenvolvidos nessa prática:

As conceitualizações diferem em algum nível, mas os termos atenção, propósito, intenção, momento presente, experiência, pensamentos, eventos mentais, sem julgamentos e abertura se repetem. A partir disso é possível afirmar que invariavelmente nas práticas de *mindfulness* haverá, então, um processo intencional de focalização da atenção no momento presente, sem julgar as possíveis emoções e pensamentos que surgirem neste instante (Modena, 2023, p. 9).

Logo, para Modena (2023), existem diferentes formas de praticar a atenção plena: podemos fazer isso com o auxílio de um guia ou de forma independente, por meio de práticas formais e estruturadas, ou de maneira livre. Nesta última abordagem, a pessoa escolhe um ponto do corpo, um momento ou uma sensação como âncora de atenção, dedicando um tempo para observá-la, descrevê-la ou simplesmente senti-la.

Nesse sentido, a prática da atenção plena, conforme discutido por Modena (2023), oferece um espaço para que os indivíduos se conectem mais profundamente com suas experiências corporais e sensações. Essa conexão é fundamental para o entendimento dos princípios da cognição incorporada apresentados por Hrach (2021), que destacam como nossos corpos, em constante movimento e interação, influenciam e moldam o processo de aprendizagem. Ao cultivar a atenção plena, não apenas observamos nossas sensações, mas também reconhecemos a dinâmica entre nossos corpos e o ambiente, promovendo um aprendizado mais eficaz e significativo.

Assim, Hrach (2021) apresenta os seis princípios da cognição incorporada que identificou como relevantes para compreender como os corpos impactam o processo de aprendizagem: 1. Como nuvens ou ondas, nossos corpos estão em constante movimento; 2. Nossos corpos em constante movimento valorizam a eficiência; 3. Nossos órgãos eficientes envolvem ferramentas, tecnologias e outras pessoas para ampliar nossas capacidades; 4. Cada um de nós afeta o ecossistema incorporado dos outros; 5. O conhecimento é construído por meio de incorporações de experiência; 6. Nossos corpos recompensam o aprendido.

Consoante os princípios da cognição incorporada, uma experiência de aprendizagem eficaz envolve incentivar os alunos a se moverem — de preferência, a ficarem de pé — enquanto processam ideias. O movimento é fundamental para a percepção e acelera a circulação de sinais neuroquímicos, fazendo com que as pessoas realmente pensem melhor quando estão em pé (Hrach, 2021).

Ainda no tocante à aprendizagem eficaz, Hrach (2021) nos apresenta três sistemas que estão interconectados e influenciam nossa capacidade de aprender, dependendo do nível de consciência corporal desenvolvida: interocepção (sensações internas - como o cérebro processa informações provenientes de órgãos e tecidos internos), exterocepção (sensações externas - sentidas pelos nossos olhos, ouvidos, nariz, boca e pele) e propriocepção (posição e movimento do corpo - dos nossos membros sobre a própria posição espacial do corpo e movimento).

Como exemplo prático sobre o desenvolvimento das crianças, temos o desequilíbrio muscular, a má postura adotada, maus hábitos alimentares e de sono em casa, considerando que especialmente no século XXI elas possuem muito contato com as telas, fazendo mau uso e ocasionando dificuldades de movimentar-se e de prestar atenção, o que impacta diretamente no aprendizado dessas crianças:

Concordo que nas práticas corporais de conscientização somos levados a uma sensibilização corporal que nos faz sentir bem, melhorar nossas funções, contribui para termos um sono tranquilo, enfim, resgata uma harmonia corporal perdida ao longo de uma história de castrações, disciplinações e, até mesmo, de vícios alimentícios e posturais, entre outros, e que se possa até dizer que está convivendo melhor consigo e com os outros. Mas se não visualizarmos atitudes que denunciem os poderes escusos que agem sobre o corpo e minimizarmos suas consequências, não acredito que estamos falando de uma verdadeira consciência corporal (Melo, 2014, p. 83).

Além disso, para Hrach (2021), se a educação priorizasse o movimento físico e a saúde corporal, isso poderia transformar como aprendemos, lembrando que o desenvolvimento de habilidades físicas e uma maior consciência corporal poderiam aumentar a eficiência do pensamento, promovendo a formação de sinapses mais densas e eficazes no cérebro.

A ciência que fundamenta as atividades de aprendizagem baseadas no movimento e aprimoradas pelos sentidos explica sua eficácia: os corpos são essenciais para os processos cognitivos. Quando nossos cérebros operam em piloto automático para economizar energia, aprender novas ideias exige um esforço que deve vir dos nossos corpos. O estado do sistema imunológico, os níveis hormonais e a qualidade do descanso e da nutrição influenciam diretamente a quantidade de energia que podemos mobilizar para testar ativamente informações sensoriais em relação a previsões baseadas em experiências anteriores (Hrach, 2021).

Além disso, como nossas percepções visuais e auditivas são influenciadas pelo contexto, o olfato é afetado por expectativas. De acordo com o princípio 4 da cognição incorporada, “cada um de nós afeta o ecossistema incorporado dos outros” e somos muito sensíveis a sinais sociais ao interpretar cheiros. Por exemplo, embora a aromaterapia possa trazer benefícios reais, isso geralmente se baseia em expectativas positivas, porque nosso olfato é efêmero; adaptamo-nos rapidamente aos cheiros, dificultando sua detecção, mas recuperamos a sensibilidade ao nos afastarmos da fonte. A intensidade e a especificidade dos odores influenciam nossas respostas adaptativas, permitindo uma adaptação mais rápida a aromas mais fortes, enquanto permanecemos sensíveis a outros cheiros, mesmo na presença de odores intensos (Hrach, 2021).

A propriocepção, por sua vez, nos permite perceber o movimento e a posição do nosso corpo, sendo uma das capacidades perceptivas mais fascinantes, nos tornando conscientes de como estamos integrados ao espaço ao nosso redor, nossa posição em relação a outras pessoas e como nossos corpos comunicam nossa presença. Atividades que melhoram o equilíbrio e a consciência da posição dos membros, como dança, artes marciais (incluindo ioga, por exemplo) e esportes que envolvem manuseio de objetos, aumentam nosso sentido proprioceptivo (Hrach, 2021). Nesse contexto, é por meio da propriocepção que enviamos as informações para o cérebro, dependendo diretamente de qual atividade ela está fazendo e como se movimenta, ou seja, para Hrach (2021), as demandas constantes ou esperadas do

nosso corpo afetam diretamente nosso funcionamento cognitivo, utilizando as reservas de energia disponíveis.

Os cérebros interpretam essas condições e avaliam as necessidades potenciais, exigindo uma gestão cuidadosa. No entanto, nossos cérebros não são totalmente confiáveis; os processos de percepção, memória e construção de significado são fortemente influenciados por expectativas anteriores que moldam nossa atenção e pela energia corporal disponível (Hrach, 2021).

As evidências anedóticas mostram que o cérebro tende a economizar energia ao se basear em previsões. O segundo princípio da cognição incorporada destaca que, dado que nossos corpos estão em constante movimento, devemos valorizar a eficiência, reconhecendo as altas demandas energéticas da aprendizagem. Quando as reservas de energia corporal estão baixas, devido a estresses emocionais, sociais ou físicos, os alunos têm dificuldade em aprender e reter novos conceitos. Portanto, é crucial pensar em como podemos ajudar os alunos a manter ou recuperar a energia necessária para aprender (Hrach, 2021).

Ainda em relação ao segundo princípio, reconhecemos que nossos pensamentos e sentimentos influenciam nossas percepções sensoriais e podem nos enganar, levando-nos a acreditar em experiências que, na realidade, são apenas imaginações. Como resultado, tendemos a perceber principalmente o que esperamos, podendo até ver coisas que não existem e, nesse caso, o uso de ilusões de ótica ilustra nossas vulnerabilidades mentais e ressalta a importância de manter um olhar crítico sobre nossas percepções, sejam elas concretas ou abstratas (Hrach, 2021).

Assim, é difícil subestimar o impacto da tendência do nosso corpo de conservar energia. O cérebro opera em um modo eficiente e preditivo, utilizando experiências passadas como referência, o que molda nossas percepções de objetos, atmosferas e ideias abstratas. Em geral, vemos e ouvimos o que o cérebro espera, e nossos julgamentos sobre outras pessoas e novas ideias são limitados pelo que já sabemos por experiência (Hrach, 2021).

Complementando tais considerações, Melo (2014, p. 73) pondera que “[...] os estudos da biologia contemporânea muito têm contribuído para a compreensão do fenômeno consciência, centrados em desmistificar os seus mistérios a partir do levantamento de hipóteses sobre como tal fenômeno é produzido na mente”. Sua condição física e biológica, juntamente com o acesso a ferramentas e interações sociais, moldam sua mente. Dessa forma, as nossas percepções são construídas pelo

cérebro a partir de sinais simultâneos de diferentes sistemas internos do corpo e comparadas a previsões baseadas em experiências passadas. O que sentimos não representa a "realidade" de forma objetiva, mas sim uma interpretação seletiva dela, influenciada por nossas experiências, habilidades e necessidades (Hrach, 2021).

No entanto, enfatizamos que os caminhos da biologia não são suficientes para dirimir os mistérios da consciência, principalmente se não conseguirmos transpor os conhecimentos produzidos nas ciências cognitivas para o mundo vivido dos sujeitos, numa transposição que fomenta práticas educativas que despertem as pessoas para uma tomada de consciência. Deixamos clara, desta forma, a idéia (sic) de que apenas uma perspectiva teórica não é suficiente para compreendermos fenômeno complexo como a consciência. Ciências cognitivas e ciências sociais, em princípio pensamentos antagônicos, devem se encontrar nesse intento, pois não existe separação entre biológico e social. É importante considerar que as nossas relações são impulsionadas pelos mecanismos internos de que dispomos (Melo, 2014, p. 74).

As análises realizadas por Hrach (2021) mostraram que nossos cérebros em evolução estão improvisando, conectando o pensamento conceitual abstrato (especialmente o moral) a caminhos neurais bem estabelecidos para a entrada sensorial. Portanto, as interações interpessoais podem tanto reabastecer quanto esgotar nossa energia; por exemplo, segurar as mãos de um familiar pode ajudar a reduzir a frequência cardíaca, enquanto ser alvo de raiva no trânsito pode acelerá-la. Além disso, você pode se sentir excessivamente irritado com um pequeno incidente, como a violação do seu espaço pessoal, devido ao impacto emocional dessas interações.

Melo (2014) destaca dois problemas que merecem investigação: o que ocorre entre o estímulo e a experiência de consciência, e como os processos auxiliares influenciam essa relação. Estudar esses aspectos pode nos ajudar a entender melhor os mecanismos mentais que dão origem à consciência:

A consciência surge da apropriação da realidade, na qual as representações mentais são construídas a partir das inúmeras interpretações que fazemos dos diversos eventos vivenciados. A tomada de consciência estrutura-se pela percepção de elementos isolados que aos poucos vão dando sentido e compreensão dos fatos, gerando conceitos que vão dar o tom na construção do conhecimento (Melo, 2014, p. 75).

Assim, mesmo ao proporcionar experiências sensoriais ricas, devemos estar atentos ao nosso próprio processamento mental, pois refletir criticamente sobre o funcionamento do nosso cérebro pode ser uma das formas mais valiosas de pensamento crítico que podemos ensinar. Ao obter um certo distanciamento de nossas próprias percepções, nos tornamos menos suscetíveis a comportamentos instintivos ou rígidos que podem não nos beneficiar (Hrach, 2021).

Podemos, portanto, inferir que a consciência surge da subjetividade, refletida na interpretação única que cada indivíduo faz de um mesmo objeto ou evento. Além disso, é relevante considerar que existem diferentes níveis de consciência, que variam do mais básico ao mais complexo (Melo, 2014).

Assim, consciência corporal ou consciência do corpo não se diferenciam, troca-se o adjetivo pelo substantivo, mas não se dilui a essência que ambas evocam, embora possamos vislumbrá-las como dualistas. Se a consciência emerge no corpo, não precisaríamos substantivar ou adjetivar, apenas precisaríamos mencionar consciência, nada mais. Porém, não podemos esquecer que na cultura acadêmica, principalmente na Educação Física, tais termos são usados com frequência e devem ser respeitados, mas nada impede que sejam levantados pontos para reflexão, auxiliando-nos na compreensão desse fenômeno. Talvez, como fruto de novas reflexões e de novos estudos, a utilização do termo consciência do corpo seja mais interessante, como avanço nas discussões e, principalmente, dando-nos um sentido mais amplo, relacionado a uma leitura crítica da realidade e dos poderes que agem sobre o corpo (Melo, 2014, p. 80).

Por fim, independente do conceito utilizado, consideramos que o conteúdo apresentado neste tópico deve ser trabalhado nas crianças como uma forma de desenvolver, tanto nelas quanto nos professores, a consciência corporal e uma consequente melhora de vida e de ações cotidianas, promovendo o aprendizado a partir da educação e das próprias experiências. Nesse processo concebemos que cada aluno possui dentro de si um potencial imensurável e que cabe ao professor promover acesso a ele, abrindo caminhos para que as crianças se desenvolvam enquanto melhores seres humanos em suas tomadas de decisões.

### 2.1.1 A respiração como elemento central

Para iniciar este tópico, partimos da concepção de que a respiração é fundamental para o conhecimento e o desenvolvimento das percepções do próprio corpo. Para Sena, Galvão e Mota (2020), a respiração atua como uma ponte para a vida emocional, sendo uma ferramenta para revitalizá-la. Para Freire (1994, p. 22):

[...] toda criança que nasce possui recursos biológicos para respirar. Porém, isso não garante que ela respire. Um dos elementos indispensáveis ao ato de respirar - oxigênio do meio externo - não nasce com o indivíduo: é um componente vital que não pertence a ele. Não posso sequer afirmar que existe um ato respiratório em cada pessoa, mas sim, que a ação de respirar só exigirá no momento em que o aparelho respiratório e oxigênio se encontrarem. Portanto, ao descrever qualquer ação, qualquer movimento, não posso deixar de considerar que o ser humano é uma entidade que não se basta por si. Parte do que ele precisa para viver não está nele, mas no mundo fora dele.

Assim, partindo do exposto acima, consideramos que para respirar é necessário agir, partir para o movimento de respirar, ou seja, o ar precisa entrar pelo nariz inspirando e expandindo toda a região da caixa torácica tridimensionalmente e depois deve sair pela boca expirando, esvaziando a mesma região torácica. Isso permite as trocas gasosas e favorece a fluidez do corpo, promovendo o aumento da circulação sanguínea. Tal processo nos remete de volta ao supracitado *mindfulness*, pois a respiração vai além ao ser um mecanismo utilizado isoladamente ou incorporado a outras atividades para aumentar o foco, a ação e força muscular e o balanceamento corporal.

Na terapia de consciência corporal, um fisioterapeuta utiliza movimentos, respiração e massagem para restaurar o equilíbrio entre corpo e mente, visando desenvolver aspectos do eu, melhorando a capacidade de relacionamento do paciente e sua interação com a realidade. O foco principal é ajudar o paciente a se reconectar com as dimensões motora e sensorial de seu corpo, começando pela aceitação e conscientização. Essa terapia é orientada a recursos, incentivando movimentos que promovem controle postural, equilíbrio e coordenação, utilizando tanto o corpo quanto a linguagem para guiar o paciente (Sena; Galvão; Mota, 2020).

Para Sena, Galvão e Mota (2020, p. 14), “o objetivo da terapia de consciência corporal é integrar o organismo na total experiência do eu e restaurar a consciência e

o controle corporal, na qual, a respiração pode ser usada como um meio de redescobrir e vitalizar a vida emocional de alguém”. Além disso, para Hrach (2021), em momentos estressantes, uma técnica útil é respirar profundamente: inspirando pelas narinas por 3 segundos, segurando a respiração por 2 segundos e expirando lentamente pela boca por 4 segundos. Como alternativa, você pode apenas observar sua respiração sem tentar alterá-la, concentrando-se na elevação e descida do peito ou na sensação nas narinas. É normal que a mente divague, distraída por pensamentos ou sensações corporais. Nesse caso, apenas reconheça isso e gentilmente redirecione sua atenção de volta à respiração.

Logo, “na natureza psicobiológica da mindfulness, o exercício consciente induz relaxamento interno, relaxando os músculos, desacelerando a respiração e, o mais importante, acalmando a mente” (Sena; Galvão; Mota, 2020, p. 19). A respiração pode ser tratada então como a principal técnica para se desenvolver a consciência corporal, sendo usada para detectar problemas que estejam ocorrendo em qualquer um dos três sistemas (interocepção, exterocepção e propriocepção), seja após uma atividade física, em momentos de ansiedade ou estresse, por exemplo.

## **2.2 O corpo em movimento desde a infância**

Esta pesquisa é fundamentada na perspectiva freiriana de que “ensinar não é transferir conhecimentos”, mas criar possibilidades para a produção coletiva do saber (Freire, 1996, p. 27). Ao reimaginar a Educação Física sob uma nova perspectiva — em que a criança é vista como um ser pensante, atuante e que possui sentimentos, e não como um mero objeto — estaremos respeitando sua condição humana e, conseqüentemente, promovendo sua liberdade (Barros; Fabrício; Paz, 2023; Brandl, 2000). Isso requer que o professor crie dentro desse processo educativo possibilidades para que as crianças se sintam seguras e confiantes dentro do espaço de aula para desenvolver atividades psicomotoras que favoreçam a compreensão da cultura corporal:

As aulas de Educação Física são de grande importância para o desenvolvimento da consciência corporal, podendo ser trabalhada desde a educação infantil. Durante os primeiros anos da criança é onde surge o conhecimento e controle do próprio corpo, é onde ela vai descobrir e desenvolver suas habilidades (Benini; Sousa, 2019, p. 7).

A infância, que abrange o período do nascimento até os 12 anos, é uma fase fundamental para o desenvolvimento físico, mental, social e emocional do indivíduo. Entre os 6 e 9 anos, as crianças começam a se descobrir, identificando e expressando seus gostos e interesses, o que pode levar a conflitos internos e entre os pares (Barros; Fabrício; Paz, 2023; Modena, 2023). Assim, a infância e a adolescência são fases críticas e essenciais para o desenvolvimento humano. As características físicas mudam significativamente ao longo do tempo, enquanto o desenvolvimento emocional acontece de forma contínua. Além disso, intelectualmente, o indivíduo está sempre em processo de aprendizagem (Modena, 2023).

Para Barros, Fabrício e Paz (2023) a infância é uma fase altamente complexa, marcada por mudanças rápidas e profundas ao longo do ciclo de vida humano. Tanto no aspecto físico, devido ao crescimento, quanto nas esferas psíquica e cognitiva, as transformações são significativas. Desse modo, “o treinamento da atenção plena parece ser uma maneira ideal de começar a ensinar as crianças desde cedo a lidar com o estresse e a ansiedade e a melhorar a atenção concentrada” (Nieminen; Sajaniemi, 2016, p. 8 - tradução nossa). Para isso ocorrer, é necessário um processo de reflexão:

**Reflexão sobre a ação:** refere-se aos conhecimentos originados na observação e na análise das próprias vivências corporais e daquelas realizadas por outros. Vai além da reflexão espontânea, gerada em toda experiência corporal. Trata-se de um ato intencional, orientado a formular e empregar estratégias de observação e análise para: (a) resolver desafios peculiares à prática realizada; (b) apreender novas modalidades; e (c) adequar as práticas aos interesses e às possibilidades próprios e aos das pessoas com quem compartilha a sua realização (Brasil, 2017, p. 221).

Nesse sentido, consideramos que o estudo de Barros, Fabrício e Paz (2023) é importante por oferecer reflexões essenciais para entender como os indivíduos interagem com seus próprios corpos no tempo e no espaço, por meio das diversas compreensões sobre a "consciência corporal" e das discussões relacionadas ao "corpo", destacando a conexão direta da Educação Física nesse processo e sua relevância para o desenvolvimento de uma boa consciência corporal desde a infância. Ainda em relação a esse aspecto, destacamos que:

Uma criança em fase de aprendizagem se depara, muitas vezes, com seus erros e é preciso lidar com as emoções difíceis que estes erros

podem aflorar. Assim como possíveis ansiedades no processo de aquisição de conhecimento para leitura, ela está sendo apresentada ao mundo das letras e ainda não consegue compreender de fato o que lê, o que pode ser bem ansiogênico tanto para as crianças quanto para os pais e professores que depositam expectativas neste processo de aprendizagem (Modena, 2023, p. 10).

Para que esse processo de aprendizagem ocorra, é necessário o envolvimento de certos profissionais, como psicólogos, cuidadores e educadores, desde que “[...] sejam ensinados a utilizar das práticas em benefício das crianças para que sejam facilitadores e propagadores deste conhecimento” (Modena, 2023, p. 21).

A Educação Física, nesse contexto, em conjunto com a psicomotricidade, desempenha um papel crucial no desenvolvimento integral da criança, promovendo estímulos que favorecem a consciência corporal, lembrando que aprender em um ambiente equilibrado, que integra informações familiares e novas, pode liberar endorfinas que ativam os receptores de prazer no cérebro (Barros; Fabrício; Paz, 2023; Hrach, 2021). Ao considerar o preparo para a aprendizagem, também precisamos destacar que:

O movimento corporal nos anos iniciais ‘pode e deve’ ser tratado como um relevante recurso para as práticas pedagógicas dos docentes, considerando que nessa fase, ação física e ação mental estão de tal forma associadas que examinar um desses aspectos isoladamente causaria graves prejuízos, não só para a aprendizagem escolar, mas para todo o desenvolvimento da criança (Freire, 1994, p. 78).

De acordo com Silva, Andrieu e Nóbrega (2018), baseados em Le Boulch, a psicocinética emprega jogos e atividades de livre expressão, como jogos dramáticos e musicais, para facilitar uma “aprendizagem rápida” focada na percepção corporal, respeitando o desenvolvimento infantil e evitando a aprendizagem técnica. Assim, as crianças vivenciam objetos de forma global, por meio de atividades espontâneas, o que lhes permite diversificar e ajustar essas experiências para utilizá-las tanto no lazer quanto na vida profissional. Outro aspecto que consideramos importante é o mecanismo da imaginação e da criatividade:

[...] a imaginação como fundamento de toda a atividade criadora manifesta-se igualmente em todos os aspectos da vida cultural, possibilitando a criação artística, científica e tecnológica. Nesse sentido, absolutamente tudo o que nos rodeia e que foi criado pela mão do homem, todo o universo cultural, ao contrário do universo

natural, é produto da imaginação e criação humanas (Vigotsky, 2014, p. 4).

Assim, somente por meio da consciência é que nos aproximamos da realidade e assim podemos utilizar a nossa imaginação, pois quanto mais a criança usar os seus sentidos (paladar, audição, visão, tato e olfato) e quanto maior a composição da realidade à sua disposição, mais produtiva será a sua atividade imaginativa, proporcionando também bases sólidas para a atividade criativa. Para o trabalho com a consciência corporal, entendemos que os sentidos são importantes para o aumento da percepção sensorial e o desenvolvimento dessa consciência. Perceber os sentidos em nossa vida cotidiana pode favorecer o desenvolvimento das habilidades físicas e cognitivas necessárias para o equilíbrio físico e emocional. Para Hrach (2021), uma vez que todos os nossos dados sensoriais são influenciados por redes interoceptivas e pelos comportamentos preditivos do cérebro, qualquer um dos sentidos pode proporcionar maneiras significativas de promover uma aprendizagem mais profunda e de estimular o pensamento crítico sobre a percepção.

Dentro dessa perspectiva, a imaginação e a criatividade estão intrinsecamente ligadas e são perspectivas reais para o desenvolvimento cognitivo e emocional dos indivíduos, em que a formação de uma personalidade criativa para o futuro é preestabelecida por meio da imaginação criativa vivida no presente. Dessa forma, a criatividade deve ser estimulada na escola desde cedo, considerando que todos têm esse potencial (Hrach, 2021; Vigotsky, 2014).

Como nossos cérebros tendem a conservar energia ao prever o que pode ocorrer em um contexto familiar, uma sala de aula tradicional, com todos os assentos voltados para a mesma direção e um quadro ou púlpito à frente, exige que os alunos façam um esforço intencional maior para superar a inércia da aprendizagem (Hrach, 2021). Para Melo (2014, p. 81):

Assim, desde o momento em que seus profissionais voltaram seus olhos para as práticas corporais alternativas, incorporando-as como atividades que serviram e servem para mostrar que existem formas mais humanas e menos mecânicas para se fazer exercícios físicos, prevalece, para muitos, essa visão unilateral. Naquele momento, os professores de Educação Física, que desenvolviam aulas unicamente baseadas nos exercícios calistênicos, encontraram um rumo coerente para favorecer a sensibilidade e a percepção dos movimentos.

A partir disso, entendemos, com a pesquisa de Hrach (2021), que perceber, imitar e praticar por meio de brincadeiras físicas pode ser um poderoso estímulo para o desenvolvimento da consciência, considerando que a imitação, como forma de aprendizagem, não apenas proporciona prazer, mas também pode promover a cura. A imitação é uma via para um aprendizado profundo, transformando nosso senso de consciência à medida que desenvolvemos novos padrões de percepção interoceptiva, exteroceptiva e proprioceptiva. Em disciplinas que exigem habilidades motoras finas, ensinar os alunos a aprimorar sua consciência corporal pode ajudar a prevenir lesões por movimentos repetitivos.

As estratégias de "Aprendizagem Baseada em Objeto" (OBL - *Object Based Learning*) incentivam os alunos a desacelerar e observar cuidadosamente suas percepções dos objetos, intensificando os sentidos e reconhecendo a complexa relação com o cérebro. O conhecimento é construído, como destaca o princípio 5, por meio de incorporações e experiências, sendo um processo que começa com a observação atenta. É importante considerar dois pontos: primeiro, atividades sensoriais, especialmente olfato e tato, que são menos comuns na sala de aula, ajudam a desenvolver habilidades de percepção; segundo, essas atividades devem promover a consciência de como nossos sentidos interagem com sentimentos e percepções, melhorando ou distorcendo a realidade (Hrach, 2021).

Ademais, “parece existir, e particularmente vimos acreditando nisso, uma estreita ligação entre consciência, aprendizagem e conhecimento, sendo possível, assim, fazê-la aflorar e ser ampliada” (Melo, 2014, p. 72), pois “[...] temos a consciência como elaboração mental, articulando ação/intenção/transformação, centrada numa visão mais ampla de consciência” (Melo, 2014, p. 76). Nesse meio, considerando a relevância do processo e do desenvolvimento de habilidades integradas à consciência, temos que:

A investigação aponta que ‘a repetição é a mãe de toda a aprendizagem’: repetir um exercício é fundamental para realmente desenvolver a atenção plena. Precisamos ensinar aos alunos habilidades reflexivas nas escolas. É mais eficaz praticar todos os dias, de preferência em casa e também na escola (Nieminen; Sajaniemi, 2016, p. 8 - tradução nossa).

Ao abordar o conjunto orgânico e progressivo de aprendizagens essenciais indicados para a formação que todos os estudantes devem obter ao longo das etapas

e modalidades da Educação Básica, a BNCC define que os alunos tenham “[...] assegurados seus direitos de aprendizagem e desenvolvimento, conforme o que preceitua o Plano Nacional de Educação” (Brasil, 2017, p. 7). Sobre práticas corporais, a BNCC apresenta que:

Ressalta-se que as práticas corporais na escola devem ser reconstruídas com base em sua função social e suas possibilidades materiais. Isso significa dizer que as mesmas podem ser transformadas no interior da escola (Brasil, 2017, p. 219).

Os aspectos acima citados, que estão presentes no texto da BNCC, nos clarifica como integrar o desenvolvimento da consciência corporal durante as atividades propostas pelo professor nas aulas de Educação Física, mas não são suficientes para uma prática efetiva. É necessária a experiência do docente para que ele desperte, perceba e possa aprender com as suas sensações sobre como ocorre o trabalho com a consciência corporal, pois somente dessa forma ele poderá propor concretamente às crianças uma abordagem consciente sobre o corpo. Para finalizar, acreditamos que é importante ainda proporcionar atividades que estimulem a ausência do “modo automático” do nosso cérebro, desde que sejam planejadas e visando repetição e treinamento de diferentes formas, usando a criatividade.

Na Educação Física escolar, poderemos encontrar maneiras de despertar os sentidos e a consciência corporal das crianças, orientando sobre os músculos que realizam os movimentos do seu corpo e o ambiente em que está inserida. Por exemplo: ao iniciar e finalizar uma partida de futebol ou uma corrida, poderemos orientar às crianças que percebam quais foram as sensações que o seu corpo apresentou antes e após o exercício. Provavelmente, ao iniciar os relatos que ouviremos das crianças, eles estarão relacionados à respiração normal, ao corpo bem e à ausência de cansaço. Ao finalizar os exercícios observamos que as percepções mudam e relatam cansaço, tremores, coração batendo forte, suor excessivo, bochechas avermelhadas, sem fôlego, corpo mais quente, dores nas pernas ou em outras partes do corpo que foram mais exigidas.

Essa perspectiva para o trabalho da Educação Física na escola, conforme Daolio (2004), direciona a uma cultura corporal do movimento como um papel principal para a prática da atividade física.

Dessa forma, o processo educativo da cultura corporal nos anos iniciais tem como foco permitir às crianças desenvolverem capacidades de movimentos, criarem, explorarem seu próprio corpo e despertarem também sentimentos de liberdade, união, solidariedade, respeito e colaboração com os colegas, o que gera resultados positivos a curto, médio e longo prazo.

### **2.3 Os porquês de se desenvolver a consciência corporal logo na infância**

Esta pesquisa parte da concepção de que a consciência corporal é fundamental para auxiliar as crianças a desenvolverem as habilidades espaciais necessárias para se relacionarem com objetos e pessoas em casa, na escola, ao ar livre e nos mais diversos ambientes em que vivem.

Isso vai ao encontro do apresentado por Hrach (2021), sobre a consciência corporal ser importante para auxiliar as crianças a desenvolverem as habilidades espaciais necessárias para se relacionar com pessoas e objetos em seu ambiente, o que pode ser feito por meio de atividades verbais, visuais, físicas e, principalmente, da exploração ativa do ambiente.

Observamos que esses exercícios sensoriais permitem às crianças maior percepção do seu corpo, identificando a inter-relação entre o cérebro e as sensações, e entre seu corpo e o ambiente em que está inserido. Essa percepção é parte do desenvolvimento da consciência corporal:

Consciência corporal não é uma capacidade inata. Ou seja, são as interações com o ambiente que ajudam as crianças a ganhar a compreensão do espaço que o corpo ocupa, sua posição, como se move, a necessidade de empregar mais ou menos força em determinado músculo, de se manter em equilíbrio e de coordenar movimentos (Barros; Fabrício; Paz, 2023, p. 11).

Logo, ter uma boa consciência corporal é fundamental, pois a sua ausência pode resultar em diversos problemas, como má postura e dificuldades na execução de movimentos. Isso se manifesta, por exemplo, durante o treino, quando não conseguimos coordenar corretamente movimentos como agachamentos, ou quando uma dança se dificulta devido à falta de controle sobre o nosso corpo. Assim, é essencial desenvolver a consciência corporal desde a infância para evitar consequências negativas em fases posteriores da vida (Barros; Fabrício; Paz, 2023).

Em complemento aos aspectos apresentados, Benini e Sousa (2019, p. 3) apresentam que:

A consciência corporal é a percepção do próprio corpo, a compreensão de suas capacidades, a maneira como ele funciona, perceber o seu condicionamento físico e as suas limitações. Tomar consciência dos nossos movimentos corporais internos e externos nos proporciona um maior e melhor rendimento no desenvolvimento da criança, assim como traz a capacidade de realizar atividades físicas da maneira mais propícia.

A consciência corporal deve ser sempre abordada nas aulas de Educação Física, pois o conhecimento do próprio corpo ajuda a criança a desenvolver aspectos essenciais como coordenação motora, lateralidade, organização espacial e temporal. Esses elementos estão diretamente ligados ao desenvolvimento físico e motor da criança, e a falta de estímulo adequado pode prejudicar esse crescimento (Barros; Fabrício; Paz, 2023; Benini; Sousa, 2019). Além disso, o *mindfulness* pode ajudar a criança a reconhecer e nomear suas emoções, permitindo que ela reaja de maneira mais adequada. Exercícios de auto-observação, por exemplo, podem auxiliar a criança a perceber a intensidade e a diversidade de suas emoções, promovendo a autorregulação nesse processo (Modena, 2023).

Os dados indicam que crianças na segunda infância podem se beneficiar de programas de *mindfulness* de maneira mensurável e significativa. Esses programas mostram melhorias não apenas em termos científicos, mas também na vida cotidiana das crianças, já que o impacto nas relações sociais e no ambiente em que vivem é considerável e não deve ser subestimado (Modena, 2023).

Compreender como o corpo contribui para a construção de significado tem importantes implicações para a prática de ensino e aprendizagem, destacando a interconexão entre nosso ambiente físico, a percepção sensorial e a compreensão cognitiva. Em segundo lugar, embora possamos usar o ambiente e os sentidos para enriquecer a aprendizagem, é crucial estarmos cientes do realismo afetivo — como nossas condições internas moldam nossa percepção do mundo externo. O impulso do cérebro de economizar energia ao se basear em previsões significa que lidar com informações novas exige um gasto real de esforço. Se nossos corpos já estão com pouca energia ou percebem a necessidade de economizar, ficamos menos propensos a investir na exploração e nas previsões feitas pelo cérebro (Hrach, 2021).

Assim, a ação é fundamental para o desenvolvimento da consciência, exigindo um processo de reconstrução contínua de nossas ações. Ao fazê-lo, adquirimos um controle progressivo sobre o mundo, nosso corpo e nossas atitudes. No entanto, a noção de consciência corporal que se limita ao aspecto sensitivo se mostra insuficiente quando buscamos uma compreensão mais crítica e abrangente da sociedade, incluindo seus valores, conceitos distorcidos e preconceitos que influenciam nossos corpos (Melo, 2014).

Portanto, a definição de consciência corporal é a capacidade de entender onde nossos corpos estão no espaço e como nossos corpos se movem. As atividades de conscientização corporal para crianças nos ajudam a entender como nos relacionamos com objetos e pessoas em casa, na escola e ao ar livre. Por exemplo, a consciência corporal adequada nos diz a que distância alcançar objetos ou a que distância ficar ao lado de uma pessoa. Às vezes, se as pessoas têm dificuldades com a consciência corporal, elas podem parecer desajeitadas, descoordenadas ou ter atrasos no desenvolvimento de habilidades motoras, eis a maior ativação para se defender a promoção da consciência corporal.

E é por isso que a consciência corporal deve ser promovida pelas aulas não só de Educação Física, mas por toda a escola, e, embora pareça algo simples, não é o que ocorre na maior parte das vezes, seja pela formação deficitária dos professores, pela estrutura ou pela incerteza sobre como conduzir as crianças nesse processo. A Educação Física escolar, no entanto, possui papel fundamental no desenvolvimento da consciência corporal desde que haja investimento, treinamento e prática constantes para o aprimoramento dos profissionais. Essa percepção foi possível a partir dos estudos realizados e apresentados ao longo dos dois primeiros capítulos teóricos sendo a base para realizar a pesquisa empírica apresentada a seguir no capítulo metodológico.

### **3 METODOLOGIA**

Este capítulo apresenta as etapas metodológicas desenvolvidas ao longo desta pesquisa, em que foram realizadas atividades atreladas aos projetos interdisciplinares das professoras dos anos iniciais do Ensino Fundamental, como citado na introdução. Trata-se de uma pesquisa empírica (auto)biográfica que toma as narrativas de si como práticas de formação e autoformação e que se pauta nas narrativas da professora de Educação Física que será colaboradora na construção dos dados e foram analisadas por meio da elaboração de um biograma.

Para tanto, vale iniciar o capítulo retomando o problema de pesquisa e os objetivos desta pesquisa, que partiu da seguinte questão: quais práticas docentes, para alunos de 1º. Ano do Ensino Fundamental, são narradas por uma professora de Educação Física? Para respondê-la, delineamos como objetivo geral: identificar e analisar a prática docente de uma professora de Educação Física ao ministrar aulas para o 1º ano do Ensino Fundamental e estar inserida em um espaço de formação contínua. E, também, os seguintes objetivos específicos:

1. Discutir o processo formativo e cotidiano do trabalho docente, especificamente relacionado à Educação Física escolar.
2. Investigar a definição e as formas de aplicação e desenvolvimento da consciência corporal nos primeiros anos do Ensino Fundamental.
3. Compreender, por meio das narrativas, aspectos relativos ao trabalho docente e às atividades pedagógicas da professora de Educação Física, bem como se as atividades propostas para as crianças promoveram a consciência corporal.
4. Analisar se a participação da professora nos encontros formativos, com foco na educação interdisciplinar, favoreceu a ampliação do seu conhecimento profissional.

#### **3.1 Pesquisa (auto)biográfica por meio narrativas**

Para atingirmos os objetivos desta pesquisa, partimos do pressuposto de que o conhecimento dos professores, quando expresso em histórias sociais e individuais corporificadas, permite tomar a unidade narrativa para pensar de maneira mais detalhada e informativa sobre a construção da trajetória da vida profissional desses educadores.

Assumimos a terceira vertente da pesquisa (auto)biográfica apontada por Passeggi e Cunha (2013), a qual toma as narrativas de si como práticas de formação e de autoformação, visando investigar a reflexividade (auto)biográfica e suas repercussões nos processos de constituição da subjetividade e da inserção social do sujeito.

Passeggi, Souza e Vicentini (2011) consideram que a pesquisa (auto)biográfica toma a subjetividade como um alicerce para compreender a importância do professor e suas experiências vividas durante o seu processo de desenvolvimento profissional, tendo como pressuposto o poder transformador da ação de narrar a experiência vivida. Para Galvão (2005, p. 343):

A narrativa como processo de investigação, permite-nos aderir ao pensamento experiencial do professor, ao significado que dá às suas experiências, à avaliação de processos e de modos de atuar, assim como permite aderir aos contextos vividos e em que se desenrolaram as ações, dando uma informação situada e avaliada do que se está a investigar. Concepções, modos de praticar a profissão, conhecimento didático, significado de aprendizagens de formação, elaboração do conteúdo científico, são alguns exemplos de temáticas específicas passíveis de investigação por meio da narrativa, iluminativas de desenvolvimento profissional. A narrativa como processo de reflexão pedagógica permite ao professor, à medida que conta uma determinada situação, compreender causas e conseqüências de atuação, criar novas estratégias num processo de reflexão, investigação e nova reflexão. A narrativa é também um processo de interação com o outro, e nessa medida ajuda-nos a compreender qual o papel de cada um de nós na vida dos outros. A interação com um grupo de pessoas ao longo de vários anos, proporciona ao investigador um maior conhecimento de si próprio, pela reflexão sobre o efeito que as suas atitudes provocam nos outros, ao mesmo tempo em que obriga a equacionar aprendizagens, a reconhecer limites pessoais e a redefinir modos de agir.

Ainda segundo a autora, “a narrativa como processo de formação evidencia a relação investigação/formação, pondo em confronto saberes diferenciados, provenientes de modos de vida que refletem aprendizagens personalizadas” (Galvão, 2005, p. 343). Assim, a reflexividade narrativa propicia à pessoa que narra dar sentido ao que antes não tinha e, ao ordenar narrativamente os acontecimentos, ela (re)constrói outra versão de si e de sua formação (Passeggi, 2021). Isso remete à realização de uma investigação mais ética e democrática.

Diante desse contexto, é importante potencializar a essência do professor conforme a sua experiência com os alunos, em que ele se torna ativo na resolução

de conflitos e dilemas relativos à sua autoridade com os alunos em conformidade com a sua história de vida, suas crenças, valores e afetividade. Por conta disso, durante a narrativa, se torna crucial que o pesquisador evidencie uma maior aproximação da realidade vivida pelo professor e tenha a intenção de escutá-lo, identificando como ele se comunica.

### **3.2 Biograma**

Com as informações construídas, a análise se pautou na elaboração de um biograma, que está dentro das pesquisas (auto)biográficas.

Na segunda metade do século XX, as narrativas (auto)biográficas começaram a ser utilizadas na pesquisa em educação, extraídas por meio de entrevistas orais ou escritas, possibilitando assim a compreensão das formas de como os professores dão significado ao seu trabalho e como se empreendem nos diferentes pontos de vista nos cenários educacionais (Sá; Almeida, 2004).

Ao realizar as entrevistas biográficas, há a produção de um material de volume extenso, o que acaba se tornando um dificultador para a devolutiva das narrativas aos participantes da pesquisa e para o entendimento geral da narrativa para o leitor (Sá; Almeida, 2004).

No momento do relato biográfico, o presente, o passado e o futuro narrados pelo participante da pesquisa nem sempre estão alinhados numa ordem cronológica. O narrador vai relatando o momento vivido, as situações inesperadas, entrelaçando os fatos conforme as lembranças vão surgindo (Sá; Almeida, 2004).

Dessa forma, o biograma surge como um recurso para a análise da história de vida profissional e pessoal do professor, fazendo referências a situações relevantes ao longo da vida e da carreira docente, combinando acontecimentos e sua cronologia, colaborando para que o participante da pesquisa tenha uma noção do todo de sua trajetória (Sá; Almeida, 2004).

Os relatos biográficos tratam a carreira formal do professor, suas experiências que influenciam a sua visão sobre a profissão, bem como os “incidentes críticos ou eventos significativos” que provocaram mudanças ou se estabeleceram em um perfil do professor.

Para Bolívar, Domingo e Fernández (2001, p. 176):

Se os acontecimentos da biografia são contínuos, os incidentes críticos são descontínuos, na medida em que marcam uma inflexão, uma reorientação da trajetória de vida ou uma ruptura, que dão lugar à organização do tempo pessoal de vida. Com eles se configura o biograma profissional de cada pessoa. Esses incidentes fornecem uma boa base abrangente para acompanhar e analisar os setores da vida, na medida em que os processos de tomada de decisão que marcaram o desenvolvimento subsequente geralmente giram sobre eles.

O biograma favorece, então, uma análise vertical e possibilita a visualização de elementos-chave ou incidentes críticos na estrutura de vida de cada biografia, estabelecendo um diálogo entre o pesquisador e o participante da pesquisa. Sá e Almeida (2004) também consideram que o biograma é um recurso que promove a autoformação do pesquisador, visto que o provoca a refletir sobre sua própria trajetória profissional quando o leva a refletir sobre a trajetória do outro.

### **3.3 Contexto e participantes da pesquisa**

A pesquisa empírica foi realizada por meio de narrativas orais e escritas em duas etapas. A primeira teve um foco interdisciplinar e aconteceu em grupo, de agosto de 2023 a junho de 2024, com os professores de Ciências, Educação Física, Geografia, História, Língua Portuguesa e Matemática. Já a segunda foi conduzida individualmente com a professora de Educação Física, envolvendo narrativas orais e escritas em três momentos distintos - em julho de 2023, para conhecer a sua trajetória formativa; em dezembro de 2023, para acompanhar com ela o desenvolvimento do projeto; e em maio de 2024, para avaliar os resultados do projeto aplicado.

Os encontros em grupo foram realizados por meio da aplicação necessária do projeto que possibilitou esta pesquisa, algo que permitiu adentrar ao ambiente escolar; trabalhar a interdisciplinaridade nas práticas docentes para refletir sobre o desenvolvimento profissional; desenvolver e acompanhar em conjunto com os professores enquanto eles trabalhavam as atividades com as crianças.

### **3.4 Etapas da pesquisa**

Esta pesquisa empírica contou com sete etapas desenvolvidas entre abril de

2023 a junho de 2024, contando com a aprovação no Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade da PUC-Campinas sob o parecer n.º 6.071.230 em 22 de maio de 2023.

Na primeira etapa foi realizada a seleção da escola por meio do projeto preexistente e o contato inicial entre os pesquisadores e os professores envolvidos, além da apresentação do Projeto Fapesp, do detalhamento da proposta e da apresentação do cronograma (entre abril e junho de 2023).

A segunda etapa contemplou o contato inicial direto com a professora de Educação Física, ocorrendo, nesse momento, a primeira entrevista oral sobre a sua trajetória (julho de 2023). Ocorreram, no total, três entrevistas realizadas com a professora. Destacamos que duraram aproximadamente 50 minutos cada, com o dia, o horário e o local definidos conforme a disponibilidade da participante, que foi voluntária, sem nenhuma compensação financeira e sem sofrer qualquer tipo de constrangimento durante a entrevista, que, por sua vez, foi gravada e transcrita.

A terceira etapa deu início ao projeto em grupo interdisciplinar supracitado na introdução com os encontros formativos que alternaram entre horários semanais e quinzenais (agosto de 2023 a junho de 2024). A seguir foram descritos três momentos em que houve a nossa intervenção direta, embora todos os encontros estejam registrados e estruturados em quadros nos apêndices deste trabalho (apêndice A das atividades de 2023 e apêndice B de 2024).

Inicialmente, em 10 de agosto de 2023 realizei uma socialização sobre as primeiras ideias para o projeto por meio de uma dinâmica com os professores participantes do projeto para perceberem o seu corpo no espaço a partir de exercícios que levaram à percepção corporal e para que começassem a pensar sobre o tema e como poder usar com as crianças. Posteriormente, em 9 de novembro de 2023 realizei uma discussão teórica sobre consciência corporal, em que sugeri um trabalho com o livro “A cor de Coraline”, para introduzir informações sobre consciência corporal e como esse livro poderia ser apresentado para as crianças. A partir da leitura desse livro buscamos clarificar essa consciência pautada no respeito e na ética, conversando também sobre o que é o corpo para cada um e como ele é uma “máquina” que precisa de manutenção. Por fim, participamos da avaliação do processo formativo realizado, em que houve um retorno positivo sobre o trabalho com a consciência corporal que, segundo os professores, levou os alunos a ficarem mais focados, calmos e a falarem das suas emoções.

A quarta etapa se deu no mesmo período da anterior, em que a professora de Educação Física foi produzindo narrativas sobre a sua trajetória e sobre as atividades conduzidas por ela e seus colegas de forma interdisciplinar. Isso também foi possível a partir da sua participação nos encontros formativos com a duração aproximada de 2 horas cada.

A quinta etapa ocorreu em meio às atividades em grupo, sendo realizada a segunda entrevista oral com a professora de Educação Física (dezembro de 2023).

A sexta etapa contou com a terceira e última entrevista oral com a professora de Educação Física, sendo realizada próximo da finalização das atividades em grupo (maio de 2024).

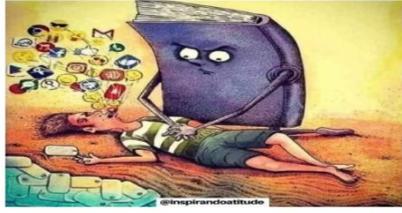
A sétima envolveu a análise de todas as informações construídas por meio de um biograma e da (auto)biografia apresentados no capítulo 4 desta dissertação.

### **3.5 Vivência a partir do projeto interdisciplinar**

Durante a construção dos dados do projeto interdisciplinar e desta dissertação, fiquei surpresa e muito feliz ao receber o convite do Prof. L para conversar com a sua turma do 4º ano sobre a qualidade do sono. Vale destacar que ele é um dos professores participantes do projeto em grupo e já havia introduzido a temática sobre a qualidade de vida das crianças e sobre o uso das telas considerando a promoção da saúde e de uma consciência corporal sobre os seus hábitos e as consequências. A seguir está o convite formalizado pelo professor, que se mostrou cuidadoso e ético:

**Figura 1** - Imagem do convite do Prof. L.

PROJETO VALINHOS E QUALIDADE DE VIDA  
CONVITE ESPECIAL



De: Professor L  
Para: Fisioterapeuta Luana Camelo  
Evento: Palestra - Qualidade do sono e consciência corporal  
Público: 4º ano B  
Sala: 09  
Dia: 12 de abril de 2024  
Horário: 15h20min às 16h

**Objetivo:** Incentivar os alunos desta turma a ter uma melhor qualidade do sono, à medida que tomam consciência de seus corpos, têm boa postura corporal, dormem cedo, acordam cedo, realizam atividades físicas etc.

Fonte: Arquivo da pesquisadora.

O encontro ocorreu no dia 11 de abril de 2024 e foi registrado pela fotografia apresentada a seguir:

**Figura 2 - Primeiro contato com a turma.**



Fonte: Arquivo da pesquisadora.

Para iniciar, me apresentei e perguntei se eles sabiam o que faz uma fisioterapeuta. Em nosso encontro, questionei às crianças sobre como é a rotina de vida diária delas e a partir das respostas, fui introduzindo a importância de alguns hábitos para a saúde do corpo.

O mais interessante é que a maioria das crianças relatou que dorme tarde devido ao uso excessivo da tecnologia (celular, jogos, televisão, etc.) e, com esses dados, fui conversando com as crianças que foram identificando os maus hábitos em

relação ao uso da tela, como: má postura, dores no pescoço, no braço, falta de sono, excesso de sono, alimentação desequilibrada (comem fora do horário), entre outros. Embora a maioria das crianças pratique atividades físicas, elas admitem passar mais tempo em contato com as telas.

Após identificar os hábitos das crianças, foi discutida a necessidade de estabelecer regras de horários para garantir uma boa qualidade de sono, manter uma alimentação saudável, praticar atividades físicas e reduzir o uso das telas. Em seguida, realizamos exercícios práticos voltados aos sentidos e à consciência corporal. Uma das atividades envolveu o olfato, por meio de uma dinâmica com óleo essencial de lavanda, conhecido por seus benefícios na promoção da comunicação. As crianças apreciaram o aroma e demonstraram curiosidade sobre sua composição.

Posteriormente, realizamos exercícios de movimentos da região cervical, usando a respiração, visando melhorar a postura do pescoço. Também, praticamos mobilidade dos ombros e da coluna vertebral, para aumentar a consciência sobre a postura adotada. Como resultado, puderam sentir o próprio corpo e relataram as sensações de bem-estar que tiveram.

Considerei que foi um encontro importante, pois pude presenciar como as crianças são ativas e interagem muito bem com as atividades propostas, não apresentando nenhum tipo de dificuldade. Dessa forma, observei como a prática da interdisciplinaridade é fundamental para o enriquecimento da troca de experiências entre os professores e conseqüentemente entre as crianças. Agradeço a iniciativa do Prof. L, que me proporcionou um momento tão especial de carinho com os alunos.

## **4 PROFESSORA J E SEU TRABALHO DOCENTE**

A partir do exposto no capítulo metodológico e da coleta das informações durante o grupo interdisciplinar e as conversas com a professora, queremos, como objetivo deste capítulo, compreender, por meio das narrativas, aspectos relativos ao trabalho docente e às atividades pedagógicas da professora de Educação Física, bem como se as atividades propostas para as crianças promoveram a consciência corporal.

Para isso, seguiremos Tardif e Lessard (2005) sobre realizar uma análise focada em quem é a participante, sua trajetória, e o que ela faz em seu cotidiano enquanto docente. E, nesse contexto, a professora terá oportunidades de criar conjuntamente com seus colegas novas atividades fundamentadas e intencionais que auxiliem o desenvolvimento da consciência corporal.

Nesse sentido, ao focalizarmos nosso estudo sobre o trabalho docente de uma professora de Educação Física, discutimos, a partir de suas narrativas, como ocorre a sua preparação do conteúdo, o desenvolvimento das atividades e a avaliação dos resultados de suas aulas ministradas para alunos do 1º ano do Ensino Fundamental.

Desse modo, apresentamos a seguir o biograma da professora, bem como uma análise (auto)biográfica a partir das entrevistas e das narrativas realizadas.

### **4.1 Biograma da professora J**

O biograma da participante desta pesquisa foi construído pela pesquisadora, a partir de uma análise da textualização das narrativas orais e escritas. Sua elaboração seguiu as orientações de Bolívar, Domingo e Fernández (2001). Destacamos que o biograma foi lido e complementado pela professora envolvida na pesquisa e está apresentado no quadro 1:

**Quadro 1 - Biograma do percurso (auto)biográfico da J.**

(continua).

<b>Fatos da cronologia (sucessão do tempo)</b>	<b>Acontecimento (situações, eventos)</b>	<b>Avaliação (significado, incidentes críticos)</b>
Na infância	Brincava de ser professora.	Já pensava em ser professora.
Ensino Fundamental (5º, 6º ano)	Não frequentava as aulas de Educação física.	As aulas eram no horário contrário do período de todas as aulas e tinha que ajudar em casa. Quando conseguia ir para a aula só tinha futebol, queimada.
Ensino Fundamental 7º ano	Conseguiu frequentar as aulas de Educação Física na escola.	Ficou apaixonada porque fez alongamentos, atividades em roda, alongamento, consciência corporal, socialização, fez uma atividade diferente e gostou tanto que decidiu que iria trabalhar com isso. Gostou de sentir a respiração, de fazer os alongamentos.
Fim do Ensino Médio	Pensou em ser professora de Educação Física.	Não se imaginava fazendo faculdade, seu pai falava que não ia pagar o curso e nem sabia se conseguiria fazer. Seu pai tinha 5 filhos e se pagasse para ela, teria que pagar para os outros 4 filhos.
Curso de Magistério Ano: 1993	Pensou em dar aula do 2º ao 5º ano.	No magistério, poderia trabalhar com as crianças, mas ficou chocada com o salário. Considerava o salário muito baixo. Ganhava mais trabalhando como caixa de supermercado do que como professora.
Formação inicial – Faculdade 1996 - 1999	Cursou a Faculdade de Educação Física (4 anos).	Queria fazer o curso de Fisioterapia, mas resolveu cursar Educação Física. Considerava que não se dava bem com nenhum esporte: basquete, vôlei, futebol, não gostava muito, nem de ficar assistindo, não era ligada em esporte. Sempre achou mais interessante a parte da saúde mesmo, de consciência corporal, de atividades livres, ao ar livre. Conseguiu bolsa de estudos e dava para trabalhar. Estudava a noite, trabalhava como caixa de supermercado e fazia estágio. Deu tudo certo.
Faculdade de Educação Física	Estágio.	Ficou horrorizada com o estágio em Educação Física. Ela falou que na época não iria trabalhar em escola, porque ela ficou horrorizada. “Era uma escola estadual, o professor ficou roxo brigando com o menino assim na minha frente. O menino não respeitou ele, mandou para fora, foi falar com o diretor, uma confusão assim fiquei, nossa, eu não quero isso para mim”, disse a professora J. Acha que foi lá 2 vezes e decidiu não trabalhar com isso.
Faculdade de Educação Física	Pensou em trabalhar com a terceira idade, com alongamento, fortalecimento muscular e a parte da musculação.	Começou a trabalhar em academia.
1997	Começou a dar aula.	Dava aula de natação em academia.
1998	Montou uma academia.	Começou a trabalhar com musculação, natação e ficou em academia por 23 anos. Estava gostando de academia, musculação, trabalhou e um tempo depois montou sua academia. Ficou feliz da vida, estava tudo ótimo até ficar doente.

### Quadro 1 - Biograma do percurso (auto)biográfico da J.

(conclusão).

Fatos da cronologia (sucessão do tempo)	Acontecimento (situações, eventos)	Avaliação (significado, incidentes críticos)
2013	Prestou concurso para o magistério e passou em Valinhos.	Começou a estudar porque fazia muito tempo que tinha se formado. Ficou bem assustada, começou a trabalhar como auxiliar de desenvolvimento infantil, pois era o que queria. Saiu da academia e optou por trabalhar por 6 horas por dia.
2016	Passou a trabalhar em Campinas com um novo cargo.	Foi trabalhar como monitora na educação infantil. Disse que utilizava muitas práticas nas aulas de Educação Física.
2018	Finalizou o curso de Pedagogia e passou como professora de Educação Física em Valinhos.	Tinha uma preocupação em querer estudar mais. Passou a trabalhar com o Ensino Fundamental, ministrando aulas nas turmas de infantil I, infantil II e o 1º ano do ensino fundamental na escola atual em Valinhos.
2019	Cursou Psicopedagogia	Fez o curso de especialização.
2020	Pandemia	Como parte das atividades, mostrava o desenho, montavam uma amarelinha e imprimia tudo para encaminhar, dando sugestões de atividades para fazerem em casa.
2023	Professora de Educação Física	Participa do projeto "Saúde e qualidade de vida", que iniciou no ano de 2023 na escola atual. De acordo com ela, ficou muito feliz em participar e colaborar com este projeto.

Fonte: Elaboração da autora.

O biograma evidencia a realidade não apenas dela, mas acreditamos que da maioria dos professores que têm dificuldades em escolher e arcar com a formação dos sonhos e acabam por seguir uma segunda opção que seja viável e possibilite o ingresso no mercado de trabalho. Além disso, sua trajetória nos mostra a necessidade de uma formação bem fundamentada, reflexiva e consciente sobre a importância da Educação Física que acaba sendo desvalorizada até mesmo pelos que a ensinam, bem como o incentivo de formações continuadas e ações colaborativas para aprimorar as práticas docentes.

#### 4.2 Percurso biográfico da professora J

A professora J, é formada em magistério e é professora de Educação Física da rede municipal de Valinhos desde 2018. Ela ministra aulas nas turmas de infantil I, infantil II e o 1º ano do Ensino Fundamental na escola onde essa pesquisa se desenvolveu.

A professora J, desde pequena já brincava de professora:

Foi numa aula da sétima série, eu estava lembrando porque eu não fazia Educação Física. No quinto e no sexto, eu não conseguia porque tinha que ser horário contrário, já ficava em casa ajudando lá, trabalhando e aí na sétima série eu consegui fazer Educação Física, não consegui integrar no horário de aula. Aí eu fiquei apaixonada porque eu fiz aquele alongamento, atividades em roda era alongamento, socialização, ela deu uma atividade diferente, porque até então, eu só tinha feito tipo futebol, queimada. Educação física que eu consegui fazer. E aí chegou nesse alongamento, consciência corporal e eu me senti assim, consegui ter essa esse contato, primeiramente sabe, com a inspiração, sentir o corpo e eu fiquei apaixonada, não sei, que legal isso e aí eu falei, queria fazer, fazer isso, trabalhar com isso (Narrativa de J, 2023).

Embora tenha tido vontade de trabalhar com isso, inicialmente não se imaginava fazendo faculdade diante das dificuldades pessoais e financeiras, o que a fez não querer exercer a profissão de professora porque o salário era muito baixo, pois desejava o curso de fisioterapia. Ela acabou entrando no magistério e devido às dificuldades, optou pelo curso de Educação Física, considerando que conseguiu uma bolsa de estudos. Além dos estudos à noite, ela fazia estágio e trabalhava como caixa em uma loja, mas estava sempre se questionando:

Depois eu fiquei pensativa, mas a Educação Física eu não me dou bem com nenhum esporte né, basquete, vôlei, futebol, eu nem gosto muito, nem de ficar assistindo, não sou ligada com esporte, sempre foi com uma parte da saúde mesmo, de consciência corporal, de atividades livres ao ar livre. Eu pensava assim, trabalhar com a terceira idade, com alongamento, fortalecimento muscular, a parte musculação (Narrativa de J, 2023).

A professora J se encontrou na profissão trabalhando em sua academia por 15 anos. Estava feliz, mas começou a ficar doente com estresse e relatou que não tinha forças para trabalhar o dia inteiro na academia das 6 horas às 21 horas. Tinha uma dor muscular terrível e resolveu começar a prestar concurso.

Em 2013, passou no concurso de agente de educação infantil no município de Campinas, na qual utilizava muitas práticas da Educação Física no curso de infantil. Parou de trabalhar na academia, pois seu objetivo era cumprir uma jornada de apenas 6 horas, já que havia se casado e desejava ter filhos. O concurso público lhe proporcionava essa possibilidade. No ano de 2018 começou a trabalhar com Ensino

Fundamental, no qual se identificou com as crianças menores, pois em seu estágio observou que lidar com crianças maiores era mais difícil, devido à falta de disciplina.

Em relação às suas atividades como docente, nos disse que considera de extrema importância o incentivo da prática de atividade física, pensando no bem-estar, na saúde física e mental dos alunos.

A afirmação da professora J vai ao encontro ao apresentado pelos autores Soares *et al.* (2022) e Soares e Ferreira (2023), que argumentam que o papel da Educação Física escolar é crucial para o cuidado com o corpo e o favorecimento da saúde, além do desenvolvimento cognitivo, emocional e social dos alunos. É fundamental, para eles, integrar aspectos pedagógicos e biológicos na disciplina, reconhecendo sua relevância no ambiente escolar, pois promover a saúde de maneira didática também fortalece vínculos pessoais, aumentando a satisfação e o bem-estar dos estudantes.

Ainda nesse sentido, a partir da fala da professora J sobre a importância da atividade física, ressaltamos que a sua integração oferece uma excelente chance de mostrar como o exercício é crucial para o funcionamento saudável do cérebro (Hrach, 2021), considerando os estímulos necessários para que as crianças compreendam sobre o que trata a atividade, quais são as regras, o que precisam fazer e quais partes do corpo irão movimentar. Esse processo provoca novas sensações nas crianças, fazendo-as lidar não apenas com o corpo em movimento, mas com os seus sentidos e as suas emoções, o que torna fundamental o preparo e a criatividade do professor responsável no momento de instruir e acompanhar os alunos sobre a atividade que realizarão. Para Hrach (2021), os estudos científicos indicam que o exercício desempenha um papel vital no crescimento e bem-estar cerebral, que aprimora a memória de trabalho, protege neurônios já existentes e estimula o crescimento de novos, ou seja, integra o corpo e a mente - consciência corporal.

A professora J também mencionou que o trabalho da consciência corporal na Educação Física auxilia muito na coordenação motora e no equilíbrio, sendo uma das dificuldades apresentadas pelas crianças durante as suas aulas. Vale retomar que a consciência corporal:

[...] não é uma capacidade inata. Ou seja, são as interações com o ambiente que ajudam as crianças a ganhar a compreensão do espaço que o corpo ocupa, sua posição, como se move, a necessidade de empregar mais ou menos força em determinado músculo, de se

manter em equilíbrio e de coordenar movimentos (Barros; Fabrício; Paz, 2023, p. 11).

Como exemplo prático sobre a falta do desenvolvimento da consciência corporal nas crianças, temos o desequilíbrio muscular, a má postura adotada, maus hábitos alimentares e de sono em casa, considerando que especialmente no século XXI elas possuem muito contato com as telas de celulares, computadores e TVs, muitas vezes utilizando-os com postura inadequada. Em consequência, é possível ter dificuldades de movimentar-se e de prestar atenção, impactando no aprendizado dessas crianças, como mencionado anteriormente pela professora.

Desse modo, para evitar consequências negativas, é importante considerar os sistemas interconectados que influenciam a aprendizagem, com base na consciência corporal apresentados ao longo do capítulo 2 desta pesquisa: interocepção; exterocepção e propriocepção. A propriocepção, por sua vez, é crucial para nos ajudar a entender a nossa relação com o espaço e a expressar nossa presença, sendo fortalecida por meio de atividades como dança, artes marciais (incluindo ioga, por exemplo) e esportes que envolvem manuseio de objetos que melhoram o equilíbrio e a consciência corporal. Essas percepções fornecem informações ao cérebro, dependendo das atividades e movimentos realizados (Hrach, 2021).

Assim, a professora J reconhece a importância do trabalho com a consciência corporal, destacando que é promovida pela prática de exercícios de alongamento, respiração e identificação das partes do corpo (como alguns músculos), relatando que as crianças gostam e ficam interessadas por essas atividades. Um exemplo prático, para ela, foi quando em uma aula de Educação Física em sua infância ela pôde descobrir o seu próprio corpo especificamente num exercício de alongamento.

Reconhecemos, de início, que a fala da professora expressa com precisão um dos aspectos que a consciência corporal abrange, especialmente no tocante à respiração (abordada no capítulo 2). A respiração é uma técnica central para desenvolver a consciência corporal, ajudando a identificar problemas nos sistemas de interocepção, exterocepção e propriocepção, especialmente durante as atividades físicas ou em momentos de ansiedade, sendo fundamental para o conhecimento do próprio corpo e serve como ponte para a vida emocional (Sena; Galvão; Mota, 2020). Segundo Freire (1994, p. 22), a respiração requer a interação entre o corpo e o oxigênio do meio externo, destacando a interdependência do ser humano com o

ambiente, pois “[...] não posso sequer afirmar que existe um ato respiratório em cada pessoa, mas sim, que a ação de respirar só exigirá no momento em que o aparelho respiratório e oxigênio se encontrarem”. Além disso, compreendemos a respiração como uma ferramenta que pode ser utilizada em práticas de *mindfulness* para aumentar o foco e a força muscular. Para Sena, Galvão e Mota (2020), na terapia de consciência corporal, fisioterapeutas empregam movimentos, respiração e massagem para restaurar o equilíbrio entre corpo e mente, promovendo a aceitação e a conscientização, e melhorando a interação do paciente com sua realidade.

Como já mencionado no capítulo 2, a consciência corporal é fundamental para o desenvolvimento de habilidades espaciais nas crianças, facilitando a interação com pessoas e objetos, conforme destacado por Hrach (2021). Atividades físicas conscientes ampliam a percepção do corpo e reforçam a conexão entre o cérebro, as sensações e o ambiente. Além disso, práticas de consciência corporal ajudam as crianças a reconhecer e nomear suas emoções, promovendo a autorregulação por meio de exercícios de auto-observação que permitem perceber a intensidade e diversidade emocional (Modena, 2023).

Ao relacionar a teoria exposta anteriormente com a fala da professora J, destacamos que não se trata apenas da prática de atividade física, que, embora seja uma parte fundamental, não compreende por si só a promoção da consciência corporal, que deve integrar corpo e mente. Isso acarreta transformação de uma mentalidade que saiba não apenas como fazer os exercícios, mas executá-los e perceber o próprio corpo em movimento.

### **4.3 Projeto: Saúde e qualidade de vida**

A professora J participa, então, do projeto “Saúde e qualidade de vida”, que iniciou no ano de 2023 na escola onde esta pesquisa se desenvolveu. Ela ficou muito feliz em participar e colaborar com este projeto, pois acreditou que esse tema está totalmente relacionado com a disciplina de Educação Física e, além disso, buscou colaborar com o subtema “Práticas de atividade física e qualidade de vida”.

No seu plano de operacionalização, descreveu como finalidade conscientizar os alunos e envolver a família sobre a importância de praticar atividades físicas para a melhoria da saúde física, mental e emocional. A partir desse plano, ela desenvolveu os seguintes conteúdos em suas aulas: práticas de consciência corporal e respiratória;

noções de tempo (ritmo); orientação espacial e temporal (sequência de movimentos); lateralidade; habilidades motoras (locomoção, manipulação e estabilidade); capacidades físicas (agilidade, força, flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora, velocidade e resistência).

Com base nos autores Barros, Rangel e Paz (2023), Benini e Sousa (2019) e Darido e Rangel (2005), os conteúdos planejados pela professora estão conforme o que a Educação Física Escolar deve envolver, podendo agregar significativamente para o desenvolvimento dessa consciência corporal, desde que sejam devidamente contextualizados para a idade e vivência das crianças.

Considerando esses objetivos, a professora J planejou algumas atividades para os alunos do 1º ano, aplicadas unicamente pela professora. Com esse planejamento, ela descreveu os recursos necessários para a prática dessas atividades e identificou os materiais que estavam faltando na escola: cones, colchonetes, bastões, chapéu chinês, bolinhas de tênis, cones com barreiras e demarcatórios, bambolês, bolas de Pilates, bolas de vôlei, futebol e basquete, elástico para alongamentos, mini Bosu e escada de agilidade.

Todo o material solicitado pela professora foi comprado com os recursos financeiros liberados pela Fapesp, com o apoio da orientadora desta dissertação. Ainda assim, após a aquisição desses materiais, surgiram alguns imprevistos no cronograma da escola, como a semana da criança e três semanas de Jogos Estudantis (as aulas aconteceram fora da escola), que dificultaram a sequência do projeto e o aprofundamento da consciência corporal ao longo das aulas de Educação Física.

As atividades, mesmo diante das adversidades, foram planejadas e aplicadas, sendo descritas a seguir da forma exata como foram escritas:

**1: a)** Em duplas, reconhecer as partes do corpo seguindo os comandos do professor, ao ouvirem a palavra cone, deverão correr e pegar o cone, quem pegar primeiro faz um ponto. **b)** Boliche com bolas de vôlei e basquete.

**2:** Deitados no colchonete, executar alongamentos com elástico e exercícios respiratórios. Depois, encher balões e brincar sem deixá-los cair no chão (figura 3).

**Figura 3 - Registro da atividade 2.**



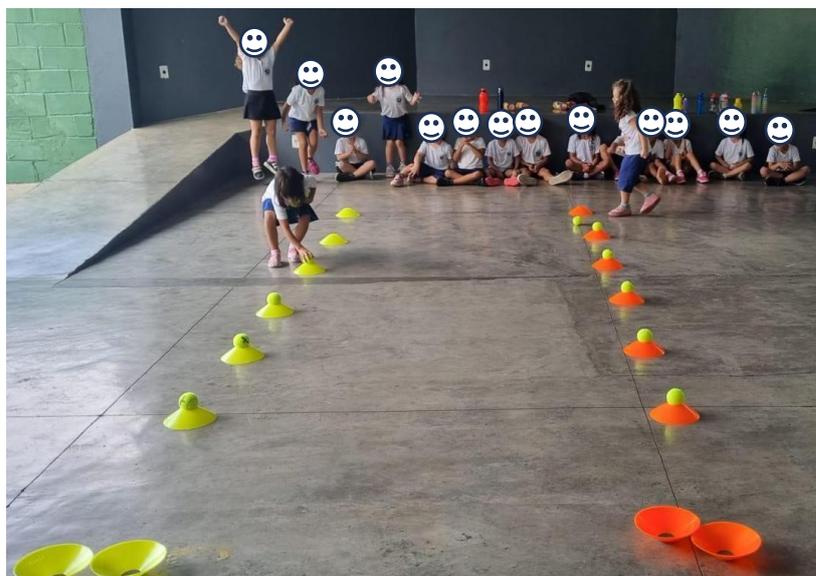
Fonte: Arquivo da pesquisadora.

**3: a)** Bambolê: cada aluno fica dentro de um bambolê e segue os comandos do professor (dentro, fora, frente, atrás, direita, esquerda...). **b)** Em roda, cada criança segura um bastão e, de acordo com o comando do professor, deve soltar seu bastão e pegar o do colega ao lado, sem deixar cair no chão. Os comandos do professor podem ser: direita ou esquerda.

**4:** Participar de um circuito motor com cordas, bolas, bambolês, escada de agilidade e cones com barreiras.

**5:** Estafeta: competição em duplas, o primeiro participante deverá colocar as bolinhas de tênis em cima do chapéu chinês, o segundo deverá retirá-las (figura 4).

**Figura 4 - Registro da atividade 5.**



Fonte: Arquivo da pesquisadora.

**6:** No colchonete, executar exercícios de equilíbrio e consciência corporal com bola de Pilates e mini Bosu (figura 5).

**Figura 5 - Registros da atividade 6.**



Fonte: Arquivo da pesquisadora.

Com o desenvolvimento das atividades, a professora concluiu que a disponibilidade dos diversos materiais específicos foi essencial para fazer as atividades de movimentos corporais com os alunos e promover a consciência corporal. Isso pode ser observado em suas falas apresentadas ao longo do próximo tópico.

#### **4.3.1 Realização das atividades**

A professora J relatou como foi na prática a realização da primeira atividade:

Em outubro/2023, realizei a **atividade 1.a** com a turma do 1º ano. Eles gostaram muito apesar de algumas dificuldades, como não reconhecer algumas partes do corpo, (nuca, bíceps, tríceps, glúteo) (Narrativa de J, 2023).

Ao trabalhar o nome das partes do corpo e a sua localização, a professora J possibilita mais conhecimento da criança sobre o seu corpo e, dessa forma, proporciona mais controle dos movimentos durante a execução das atividades. A criança tem que associar o nome com as partes do corpo que a professora mencionou e identificar a localização e as funções musculares. Entretanto, talvez tenham apresentado dificuldade por serem nomes mais complexos e até então desconhecidos para eles.

Nesse sentido, podemos trazer como uma sugestão que a professora apresente o conteúdo antes da atividade de forma relacionada à realidade das

crianças, com os nomes associados a imagens e alguns movimentos que já realizam em seu cotidiano para conseguirem relacioná-las com o seu corpo e, assim, possibilitar que eles memorizem a ação muscular.

No tocante à segunda atividade:

Uma atividade de sucesso no 1º ano foi a **atividade 2** (alongamentos). As crianças fizeram vários exercícios de resistência e de alongamento com a utilização dos colchonetes e elásticos novos. Todos participaram e ficaram bem animados com a proposta (Narrativa de J, 2023).

Com essa atividade notamos a animação dos alunos, mas principalmente da professora em relação ao exercício e aos novos materiais, o que remete muito à sua própria trajetória formativa sobre como aprendeu a consciência corporal na infância, considerando que denominou como um sucesso. Entretanto, esses exercícios precisam ser mais explorados e orientados, pois para se alongar de fato é necessário entender sobre como mobilizar as articulações do corpo e estabilizar as cinturas, mas essa não é a única forma de se promover a consciência corporal.

No tocante aos materiais, foi por meio do uso do colchonete que a professora teve a possibilidade de trabalhar a atividade com as crianças em vários planos e eixos do corpo, pois quando a criança está deitada a percepção corporal dela pode aumentar devido a um maior apoio do corpo todo. Além disso, o uso dos elásticos pode facilitar ou dificultar os exercícios propostos, dependendo da intenção da professora em relação ao seu objetivo, visto que eles ajudam a desenvolver a consciência corporal devido ao toque em várias partes do corpo ao mesmo tempo, proporcionando sensações de leveza e força. Vale destacar que antes de promover o alongamento é necessário que as crianças conheçam as articulações do corpo e quais são os movimentos que essas articulações podem fazer para promover um alongamento mais eficiente.

Assim, os materiais utilizados, como o colchonete e os elásticos, servem para facilitar o desenvolvimento da percepção corporal das crianças, considerando a afirmação de Hrach (2021) sobre como um ambiente preparado corretamente pode contribuir para que os alunos se concentrem no momento. Nesse sentido, Soares e Ferreira (2023) e Tardif e Lessard (2022) apresentam que, no tocante à escassez de materiais/recursos didáticos apropriados e recursos financeiros disponíveis na escola,

que embora não sejam fatores determinantes, dificultam a realização do trabalho cotidiano do professor.

Isso está diretamente relacionado com a necessidade apresentada pela professora de ter os materiais necessários para implementar o que estava começando a ver com o projeto em grupo, assim como mencionou posteriormente que esses materiais foram fundamentais para a promoção da consciência corporal. No entanto, de acordo com Freire (1994, p. 66), devemos ir além dessa crença que pode limitar o processo de ensino e aprendizagem:

As lamentações quanto à falta de material para se trabalhar em Educação Física são eternamente as mesmas. Ora, se não se tem saquinho de milho, usa-se um saquinho de arroz, um lenço, uma pedra, qualquer coisa que nossa imaginação sugerir. O que não se pode é deixar de promover o brinquedo. Talvez eu esteja exagerando um pouco, mas o fato é que a falta de criatividade é um dos graves empecilhos para uma Educação Física de melhor qualidade. Tão grave quanto isso é realizar o exercício na forma como foi proposto. Quem só sabe seguir os manuais e as rotinas, será sempre escravo dos livros e dos ex-professores.

O autor argumenta ainda que “o que falta nas escolas, na maioria das vezes, não é material, é criatividade. Ou melhor, falta o material mais importante. Essa tal de criatividade nunca é ensinada nas escolas de formação profissional” (Freire, 1994, p. 67), ou seja, deixa claro que é um aspecto a ser melhorado desde a formação dos professores e é, ainda, um ciclo a ser quebrado para que, independente do contexto, seja possível ensinar. Sobre a criatividade, pudemos observar na prática como ela ocorre a partir da experiência relatada a seguir:

Nesse dia o contratempo foi que a quadra estava interditada, devido a sua pintura. Então, realizei essa atividade na sala de aula, arrastando as carteiras e cadeiras. O espaço ficou bem apertado, mas todos conseguiram participar. Após os exercícios, os alunos foram direcionados para um relaxamento. Apaguei a luz e pedi que as crianças prestassem atenção em sua respiração, na entrada e saída de ar, que fizessem respirações profundas. Primeiramente sentados e depois deitados no colchonete. Quando estavam sentados alguns alunos começaram a fazer movimentos da yoga e outros começaram a copiar, disseram que já tinham feito na escola, no intervalo de aula, para acalmar a agitação. Achei bem interessante, pois, alguns alunos já adquiriram essa consciência que a respiração profunda acalma a agitação do corpo e da mente (Narrativa de J, 2023).

Mesmo com a quadra interditada, a professora J foi para a sala de aula, arrastou as carteiras e cadeiras, mas mesmo com pouco espaço as crianças conseguiram realizar a atividade de relaxamento, fazendo com que elas prestassem atenção na respiração.

Inicialmente, o envolvimento foi tanto que algumas crianças começaram a fazer movimentos de yoga e isso não incomodou a professora, visto que ela gostou e pôde observar a concentração das crianças, conseguindo criar um espaço em que elas se sentiram seguras e confiantes dentro do espaço da aula. Como as crianças têm pouca familiaridade com esse trabalho de consciência corporal, deitar no colchonete, apagar a luz, fechar os olhos e perceber a respiração, fez com que se lembrassem de uma prática de yoga que tiveram na escola. Para Hrach (2021), essas atividades que melhoram o equilíbrio e a consciência da posição dos membros, como dança, artes marciais (incluindo ioga, por exemplo) e esportes que envolvem manuseio de objetos, aumentam nosso sentido proprioceptivo, conforme apresentado no capítulo 2 desta dissertação.

Para promover um relaxamento é importante se movimentar para isso, pois é através da respiração que aumentamos a nossa consciência em relação aos movimentos do corpo. Fazer um movimento sem ter consciência da respiração, é como se você estivesse fazendo um exercício no “modo automático”, sem percepção dos sentidos do corpo. Muitas vezes, na prática, precisamos inverter essa ordem para chegar nessa consciência corporal. Por exemplo: em pé ou sentado, inspire elevando o braço direito para o teto e expire flexionando a coluna para a esquerda. Inverter esses movimentos e a respiração possibilita colaborar para o desenvolvimento da consciência corporal, pois o simples fato de realizar um alongamento ou qualquer movimento acompanhando a própria respiração vai aumentar a concentração, fazendo com que a circulação sanguínea aumente e promova a fluidez do corpo e, conseqüentemente, o relaxamento.

Em outro momento, ainda na segunda atividade, relatou que:

A proposta era encher os balões e depois soltar o ar, para associarem com os movimentos do nosso pulmão, mas, acredito que o objetivo não foi atingido, pois, a maioria dos alunos se distraíram com o barulho dos balões se esvaziando, virou só risada e agitação, então, logo em seguida, mudei para o próximo passo dessa atividade, que era encher os balões e não deixar cair no chão. As crianças se divertiram e depois levaram os balões para casa (Narrativa de J, 2023).

A dificuldade, como já citamos anteriormente, é exercitar a respiração de uma forma natural. Para isso, é importante que a professora use a sua sensibilidade com as crianças para perceberem que encher o balão de ar está relacionado com a inspiração e observar o ar sair do balão, com a expiração. Como exemplo, temos que muitas vezes achamos que, para relaxar, é somente inspirar e expirar, mas, na prática, não é assim que acontece, considerando que quando excedemos na inspiração podemos hiperventilar, causando desconforto como náuseas ou ansiedade. Podemos trazer movimentos das partes superiores do corpo para recrutar os músculos respiratórios e, assim, promover o relaxamento mental e corporal através do movimento acompanhado da respiração consciente.

Neste trabalho com a consciência corporal, muitas vezes precisamos explorar a nossa criatividade, praticando os exercícios propostos em nós mesmos, para experimentarmos as sensações e, assim, poder descrever o que sentimos para as crianças.

A professora J nos mostrou que para falar de respiração é necessário trabalhar com a consciência corporal, algo que embora pareça óbvio, não é simples de ser abordado, considerando serem crianças em fase de desenvolvimento que necessitam de transposição didática da parte da professora para compreenderem o que está sendo proposto.

Além disso, ao falar sobre a primeira atividade, a professora mencionou que a repetição é necessária para o aprendizado e para o desenvolvimento da consciência corporal:

Seria necessário aplicá-la outras vezes, para a fixação do conteúdo, e assim, poderemos avaliar se houve mesmo aprendizado (Narrativa de J, 2023).

A fala da professora foi assertiva, alinhando-se com o que o estudo de Nieminen e Sajaniemi (2016) demonstrou: a repetição de exercícios é essencial para melhorar a atenção plena, Por isso, é importante que ensinemos os alunos a cultivar habilidades reflexivas nas escolas, visto que a prática diária é mais eficaz, de preferência tanto em casa quanto na escola.

Para finalizar, acreditamos que é importante ainda proporcionar atividades que estimulem a ausência do “modo automático” do nosso cérebro, desde que sejam

planejadas e visando repetição e treinamento de diferentes formas, usando a criatividade.

A repetição das atividades físicas, em conjunto com o desenvolvimento da respiração consciente, pode proporcionar aos alunos benefícios físicos e mentais, como exemplificado pela professora J em sua narrativa (2023):

[...] quando conversei com as crianças sobre nosso projeto saúde e qualidade de vida, e falei sobre alguns benefícios da prática de atividades físicas, vários disseram que sofrem com ansiedade. Pretendo trabalhar essa atividade mais vezes para que mais crianças atinjam essa consciência corporal e sejam beneficiadas com a respiração consciente.

O estado de *mindfulness* possibilita uma conexão mais intensa com sensações, percepções, emoções e comportamentos, incentivando a abertura, curiosidade e aceitação em diversas situações cotidianas, incluindo aquelas que causam estresse. Durante o processo de aprendizagem, as crianças lidam com erros e emoções desafiadoras, em que o *mindfulness* as ajuda a reconhecer e nomear essas emoções. Além disso, exercícios de auto-observação são eficazes para que as crianças compreendam a intensidade e a variedade de suas emoções, favorecendo o autocontrole (Almeida; Rocha; Silva, 2021; Modena, 2023).

A próxima atividade foi a terceira, envolvendo lateralidade com bambolês:

Trabalhei com os alunos do 1º ano a **atividade 3.a** (nos bambolês seguindo os comandos: dentro, fora, frente, atrás, direita e esquerda). Essa atividade os alunos conseguiram concluir com sucesso. Nesse momento, estava só a turma deles na quadra, ficando mais propício à concentração. Após alguns erros de lateralidade, eles conseguiram seguir os comandos e concluir essa atividade.

Na mesma atividade, em um segundo momento, a professora ainda propôs uma:

[...] dança das cadeiras com os bambolês. Ao parar a música, quem estivesse fora do bambolê deveria sair da roda. Gostaram tanto da brincadeira que os que saíam entravam em uma roda paralela e continuavam a brincar (Narrativa de J, 2023).

A professora, na atividade **3.a**, nos mostrou que conseguiu atingir os objetivos propostos para a aula e foi além, deixando as crianças brincarem com o material na

atividade principal e em outra secundária com as mesmas regras, algo que foi feito pelas próprias crianças. Tal exercício é fundamental para promover a lateralidade, assim como o desenvolvimento motor e cognitivo, representando uma escolha relevante da professora para o aprendizado dos alunos.

A **atividade 3.b** não foi bem-sucedida com o 1º ano pois, havia muito barulho e distração na quadra. As crianças tiveram muita dificuldade e não conseguiram se concentrar, além da dificuldade que apresentaram em relação a lateralidade (direita/esquerda). Depois de várias tentativas e explicações sobre lado direito e esquerdo, combinamos que, quem errasse sairia da brincadeira. Tive a impressão de que foi bom para os dois lados, pois, quem não estava atento aos comandos, ou apresentava dificuldade pôde sair e brincar com bambolês, e, os alunos que estavam atentos se esforçando para não deixarem o bastão cair, conseguiram concluir a atividade e ficaram felizes (Narrativa de J, 2023).

Essa atividade exige muita concentração das crianças e acreditamos que a lateralidade é um trabalho essencial nessa faixa etária, sendo uma ótima atividade para que as crianças desenvolvam, assim como na atividade **3.a**, a coordenação motora.

Ao se deparar com uma situação inusitada, a professora J muda a regra da aula em busca do que ela acredita gerar um melhor aproveitamento. O fundamental para ela é fazer com que os alunos executem o exercício na forma como foi proposto, mesmo que parte das crianças não participe para que ela consiga finalizar a atividade com o restante. Nesse caso, mesmo diante de adversidades, como a quadra compartilhada e as dificuldades apresentadas por algumas crianças, sugerimos que, em momentos futuros, a professora modifique as atividades, deixando de lado a competição de “ganhar e perder”, priorizando o aprendizado em vez da execução da atividade. Todavia, o professor resolve seus dilemas e conflitos relativos a sua autoridade conforme a sua vivência, suas crenças e afetividade.

Em seguida ela nos traz uma breve descrição sobre a quarta atividade:

No 1º ano, a **atividade 4** também fez sucesso, alguns alunos apresentaram dificuldades em seguir a sequência na escada de agilidade, mas todos quiseram repetir o circuito várias vezes. Depois, de várias repetições, inclui o chute à gol, como finalização do circuito. Nesse momento, as crianças se empolgaram ainda mais, principalmente os meninos. As meninas depois de um chute, foram dançar e brincar com bambolê. Outras incrementaram o circuito com o banco sueco e continuaram a atividade (Narrativa de J, 2023).

Essa atividade prioriza movimentos com impacto, como os saltos, pulos e corrida, necessários para o aumento da massa óssea das crianças e exige bastante preparo físico, favorecendo o desenvolvimento da consciência corporal. Essa atividade aumenta a capacidade de se locomoverem em diferentes espaços usando vários movimentos que exigem a agilidade do corpo, a coordenação, a atenção e a concentração.

No tocante à quinta atividade:

Para a **atividade 5**, realizada com o 1º ano, (estafeta), o material que conseguimos com o projeto é de ótima qualidade, os cones demarcatórios e o chapéu chinês despertaram nas crianças curiosidade em manuseá-los e, algumas crianças espontaneamente, começaram a fazer seriação pois, o material é bem colorido. Antes de começar a atividade principal, preparei um aquecimento, um minicircuito de agilidade com deslocamento lateral e saltos entre os cones e chapéu chinês. As crianças adoraram, não queriam parar. Depois pedi para que fizessem uma fila em duplas e expliquei o que fariam na competição. Uma criança colocaria a bolinha de tênis em cima de cada cone e a outra retiraria uma bolinha por vez, quem terminasse primeiro ganharia. Os alunos se animaram na torcida pelos colegas. Único contratempo foi o aluno autista que chorou ao perder, mas logo se distraiu com uma bolinha de tênis (Narrativa de J, 2023).

Essa atividade é semelhante a anterior por conta do circuito, sendo que os materiais utilizados ajudaram a chamar mais a atenção para a brincadeira, considerando que foram novidade e são todos coloridos, estimulando o interesse pelos objetos e pela atividade.

Nas atividades trabalhadas, a professora J demonstra novamente em seu relato o quanto foi importante a aquisição do material específico para as aulas de Educação Física, dizendo que eles têm ótima qualidade, são coloridos e despertam a curiosidade das crianças para manuseá-los.

Na atividade 6, por sua vez, a professora J partiu de dois conceitos teóricos norteadores:

A **atividade 6** (propriocepção e consciência corporal), apliquei com os alunos do 1º ano, fizeram atividades de equilíbrio e conscientização corporal com a bola de Pilates pequena e o mini Bosu.

- **Propriocepção**

- capacidade do ser humano em reconhecer a localização espacial do corpo, posição e orientação, a força exercida pelos músculos e a

posição de cada parte do corpo com relação às demais, sem necessariamente usar a visão.

- **Consciência corporal: introspecção** (reflexão que a pessoa faz sobre o que ocorre no seu íntimo, sobre suas experiências). Sensibilidade e percepção de todo o corpo durante cada movimento; percepção no processo de respiração (inspiração e expiração); foco nas sensações experimentadas durante os movimentos, praticada em um ambiente que permita a concentração (Narrativa de J, 2024).

Vale destacar que os conceitos trazidos pela professora foram extraídos da apresentação feita pela pesquisadora no grupo interdisciplinar. Para o entendimento do conceito de propriocepção citado pela professora J, vamos lembrar as perspectivas na Educação Física escolar de acordo com Hrach (2021). Para ela existem três sistemas que funcionam em nossa capacidade de absorver as experiências: a interocepção, que é a percepção do que está acontecendo dentro do nosso corpo, relacionado aos órgãos internos; a exterocepção são as informações externas sentidas por nós, como, por exemplo, os órgãos dos sentidos; a propriocepção, também denominada como cinestesia, é o termo utilizado para nomear a capacidade em reconhecer a localização espacial do corpo, sua posição e orientação, a força exercida pelos músculos e a posição de cada parte do corpo em relação às demais sem utilizar a visão.

Trabalhar a consciência corporal exige o estímulo conjunto desses três sistemas, pois eles não funcionam isoladamente. Assim, a propriocepção só será trabalhada quando há a intenção de relacionar a interocepção e a exterocepção.

Esse dia estava propício para atividades de relaxamento e concentração, pois, não precisei dividir quadra com outra turma. Fizemos uma roda na quadra, as crianças sentaram-se nos colchonetes em duplas, cada uma recebeu uma bola de Pilates, para experienciar alguns movimentos, primeiramente livres, depois com orientações. Os alunos tinham que flexionar e estender as pernas deitados com as costas na bola, depois deveriam fazer a prancha apoiando os cotovelos no chão e os pés na bola (um colega segurando a bola). Em seguida, deitados em decúbito ventral no colchonete, receberam massagem com a bola de Pilates (em duplas, um aplicava no outro movimentos circulares nas costas). Os alunos, com o auxílio de um colega ou professora conseguiram executar todos esses movimentos. Depois sugeri um exercício mais complexo: sentar na bola de Pilates e elevar as pernas estendidas para cima, contraindo o abdômen para se equilibrar e não cair, poderiam utilizar as mãos como apoio. Neste exercício nem todos conseguiram executar, mas foi o primeiro contato que tiveram com a bola de Pilates (Narrativa de J, 2023).

Na continuação desta atividade fizeram exercícios de propriocepção com o mini bosu. As crianças, tiraram os sapatos, deveriam se equilibrar em cima do mini bozu, primeiro com os dois pés (um em cada mini bozu). Depois deveriam fechar os olhos e se equilibrar com um pé só, elevar a outra perna, inclinando o tronco a frente (aviãozinho). Depois fazer a prancha apoiando as duas mãos (uma em cada bosu), e com os olhos fechados, retiravam a mão direita do bosu e apoiavam no chão, depois a esquerda, seguindo os comandos da professora. Os alunos gostaram muito dos desafios, todos participaram. Um aluno dessa turma, com microcefalia, conseguiu realizar todos os movimentos com a colaboração dos colegas, professora e, principalmente, da cuidadora Adriana (Narrativa de J, 2023).

Na atividade 6 descrita pela professora J, observamos que a discussão sobre o tema consciência corporal nos encontros com os professores das outras disciplinas, trouxe elementos importantes, pois considerou relevante abordar a questão da propriocepção nos exercícios propostos por ela, mesmo não tendo a consciência de que o trabalho com a propriocepção depende da interocepção e da exterocepção.

Ao mesmo tempo, a professora J sempre busca deixar seus alunos usufruírem livremente os materiais utilizados nas aulas antes de iniciar com a atividade do seu planejamento, nos mostrando que ela considera que as crianças precisam inicialmente se familiarizar com eles.

A partir de todas as atividades que a professora J veio fazendo nas aulas de Educação Física, notamos que ela se volta bastante às mais avançadas, instruindo as crianças a fazer prancha e abdominais, por exemplo, que são desafiadoras (por exigirem uma estabilidade das cinturas do corpo) quando pensamos na idade delas e nas dificuldades que vinham apresentando nas atividades anteriores. Assim, devemos ir além dos materiais, planejando o que será utilizado e como será feito o exercício para conseguir um melhor desenvolvimento da consciência corporal.

Com o exercício da massagem que a professora relata, podemos observar que ela priorizou o autocuidado entre as crianças, pois para fazer uma massagem no colega com a bola, é preciso ter cuidado e respeito com o corpo do outro. A professora também se preocupou em proporcionar ao aluno com microcefalia a mesma atividade trabalhada com todos, mesmo com as dificuldades apresentadas e pôde socializar que todos colaboram no processo de aprendizagem. Nessa atividade ainda sugeriu no final da aula um exercício mais complexo e deu para perceber que ela gosta que seus alunos tenham novas experiências.

Por fim, a professora J escolheu a atividade 6 para desenvolver a habilidade contemplada na BNCC, sendo a “EF12EF04: colaborar na proposição de alternativas para a prática de brincadeiras e práticas corporais tematizadas na escola, produzindo textos para divulgá-las na escola e na comunidade” (Brasil, 2017, p. 227). Dessa forma, a professora incentivou os alunos do 1º ano a apresentarem algumas das atividades vivenciadas nas aulas de Educação Física, para outras salas que estivessem envolvidas no projeto “Saúde e qualidade de vida”:

Primeiramente, os representantes do 1º ano foram convidados para apresentar a atividade 6, para infantil 2 e ficaram muito empolgados. Expliquei para as crianças do infantil 2, que os alunos do 1º ano estavam participando do projeto saúde e qualidade de vida e que queriam apresentar os exercícios que aprenderam em uma das aulas. Eles me ajudaram a distribuir os materiais, depois ficaram no meio da roda demonstrando os movimentos que aprenderam. Eles me ajudaram a dar apoio para os alunos que estavam com mais dificuldades em realizar os exercícios. Foi impressionante a interação dos pequenos, os alunos que têm mais dificuldades em relação a consciência corporal, sentiram confiança e adoraram o apoio dos maiores. Um aluno, que já apresentou várias dificuldades nas minhas aulas, (como, medo de andar sobre o banco sueco, de saltar sobre obstáculos), conseguiu executar os exercícios de equilíbrio na bola de Pilates e mini bosu, estava muito feliz e comentou: ‘Primeira vez que consigo ficar em cima dessa bola, foi meu xará que ensinou!’. Essa troca foi muito rica para todos os envolvidos. Geralmente, preciso trocar de atividade a cada 30 minutos no máximo, pois, as crianças se dispersam ou reclamam de ‘tédio’, no entanto, nessa atividade ninguém reclamou, ficaram empolgados com a socialização e só paramos após 50 minutos, pois, era hora do intervalo.

Após intervalo, a outra professora levou os alunos do 2º ano para a quadra para assistirem à apresentação do 1º ano. Eles se sentaram nos colchonetes em roda e os alunos do 1º ano mostraram quais os movimentos deveriam fazer. Primeiro com a bola de Pilates, depois com o mini bosu. Uma aluna do 2º ano que apresenta traços do autismo, não quis tirar o tênis, mas aceitou fazer a atividade, primeiro se equilibrou na bola de Pilates e depois no mini bosu. Logo depois, ela se mostrou incomodada com o barulho e a professora a levou de volta para a sala. Depois que todos os alunos conseguiram fazer os exercícios, os alunos do 1º ano finalizaram a aula, falando um pouquinho sobre a importância da prática de atividades físicas, para manter ou melhorar a saúde física, mental e emocional. As crianças do 2º ano aplaudiram os representantes do 1º ano que saíram bem animados e disseram que gostaram muito dessa aula (Narrativa de J, 2023).

A própria professora J faz uma reflexão sobre essa experiência de uma turma apresentar o que aprendeu para outra turma:

Foi muito positiva a participação de todos nesse projeto, vários objetivos foram atingidos, o que mais me surpreendeu, talvez porque eu não havia passado por essa experiência, foi a socialização e interação das crianças com outras salas, eles superaram minhas expectativas. E foi gratificante ver que realmente alcançamos o ensino-aprendizagem. Pois, quem ensina aprende novamente. Os representantes do 1º ano, enquanto alunos, tiveram um desempenho normal, e ajudaram apenas o colega em que havia formado dupla mas, depois enquanto 'educadores' se superaram, demonstraram mais domínio em seus movimentos e se dedicaram em ajudar os colegas. Talvez, essa mudança de atitude tenha acontecido pela responsabilidade que assumiram em ensinar aos outros, mas o desempenho físico (melhora no equilíbrio e propriocepção), acredito que também ocorreu pois, tiveram mais acesso ao material, seria como tivessem feito três aulas e a repetição contribui com a aprendizagem (Narrativa de J, 2023).

Jeanne L. Narum (diretora do Learning Spaces Collaboratory), citada por Hrach (2021, p. 20), pensa em algumas ideias que otimizam os espaços de aprendizagem, defendendo a promoção de locais que possibilitem o trabalho em grupo com colaboração. A diretora faz uma reflexão sobre os espaços escolares, mas não deixa de enaltecer a importância da troca entre os alunos, a colaboração entre quem apresenta e quem ouve e a comunicação como a mais importante ferramenta a ser utilizada pelo professor.

Observamos que foi muito gratificante para a professora J ver que os alunos conseguiram desempenhar a atividade proposta com os colegas do Infantil 2 e do 2º ano se sentindo responsáveis como professores deles. A própria professora J relata que: "... enquanto 'educadores' se superaram, demonstraram mais domínio em seus movimentos e se dedicaram em ajudar os colegas". Essa professora nos faz remeter a Freire (1996, p. 26), pois "quem ensina aprende ao ensinar e quem aprende ensina ao aprender".

Ao apresentarem para outras turmas o que foi aprendido com a bola e o bosu, as crianças tiveram a oportunidade de vivenciarem novas experiências e sensações com a propriocepção interligadas com a interocepção e a exterocepção. Temos a convicção de que essa turma experienciou a consciência corporal com sensações da interocepção, sentindo frio na barriga, vontade de ir ao banheiro, respiração ofegante no momento das apresentações, entre outras. Ao mesmo tempo, também utilizaram a exterocepção (ouvindo, falando, olhando, encostando no colega) e de fato usaram a propriocepção com a execução dos movimentos utilizando os materiais, mesmo que

de forma inicial, dado o pouco tempo disponível e o número limitado de atividades.

Por fim, sobre desenvolver a consciência corporal, a professora J relata que na atividade 1, de nomear partes do corpo e correr para pegar os cones em duplas, ela acredita “[...] que a atividade contribuiu com a consciência corporal dos alunos” (Narrativa de J, 2023). Entretanto, na segunda atividade, de alongamentos, ela afirma que “[...] infelizmente, a maioria ainda não adquiriu essa consciência” (Narrativa de J, 2023).

Logo, esta análise nos permitiu entender como é importante compreender o poder que temos em nossas mãos ao nos tornarmos profissionais que podem tanto potencializar quanto minimizar as habilidades das crianças, pois é por meio do movimento que você contribui para o desenvolvimento da criança no que ela já tem dentro dela, mas que precisa de conhecimento e treinamento.

A atividade física, ao se tornar um hábito, pode alavancar uma vida mais saudável e consciente com melhor desempenho corporal e cognitivo, favorecendo o bem-estar, a postura, a força, a flexibilidade, o equilíbrio, a respiração, a memória, a concentração, o autocontrole, entre outros.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa surgiu da necessidade profissional da pesquisadora, enquanto fisioterapeuta, de compreender como ocorre o ensino na Educação Física escolar com as crianças, bem como a promoção de habilidades motoras, cognitivas e socioemocionais. Esse desejo se deu por meio da observação e da escuta de pacientes adultos que não apresentavam tais habilidades, desconhecendo o próprio corpo interna e externamente, o que dificulta o processo de reabilitação deles e pode comprometer a recuperação. Nesse processo, é necessária a integração entre fisioterapeuta e educador físico na promoção de atividades físicas que desenvolvam a consciência corporal e resultem em uma vida mais saudável e autoconsciente desde a infância.

Da busca pela resposta à questão: quais práticas docentes, para alunos de 1º ano do Ensino Fundamental, são narradas por uma professora de Educação Física?, emerge a importância de mobilizar os profissionais que atuam como educadores físicos no sentido de uma ativação sobre o que eles devem fazer para viabilizar a consciência corporal na infância uma vez que nem sempre as práticas docentes intencionam esse desenvolvimento. Defendemos que haja intencionalidade na proposta de atividades físicas que proporcionem às pessoas percepções sobre o seu corpo por meio dos exercícios físicos de forma atrelada à mente a fim de efetivar conscientemente o princípio da vida que é RESPIRAR.

Ao perseguirmos o objetivo desta pesquisa de identificar e analisar a prática docente de uma professora de Educação Física ao ministrar aulas para o 1º ano do Ensino Fundamental e estar inserida em um espaço de formação contínua, verificamos a importância de se integrar a prática com a teoria, pois a consistência de práticas docentes que efetivem a aprendizagem requer alicerce teórico e metodológicos. O conhecimento profissional do professor precisa ser ampliado a partir de sua inserção em espaços formativos pautados na colaboração e na reflexividade sobre suas práticas pedagógicas.

Com a pesquisa, compreendemos o quanto o trabalho docente é importante e pouco valorizado. Há necessidade de materiais didáticos e elaboração de projetos para aguçar a criatividade e explorar a consciência corporal das crianças.

Pudemos constatar que os professores enfrentam diversos dilemas em seu cotidiano escolar, principalmente devido à complexidade de lidar com seres humanos

e, ainda, em salas frequentemente lotadas e com deficiências materiais e estruturais. Por conta disso, estão sempre se reinventando, assim como adaptando suas práticas pedagógicas para promover, dentro do possível, uma educação adequada às crianças.

Para que isso seja possível, concordamos com os autores citados ao longo do trabalho quando afirmam a relevância da formação contínua e do trabalho colaborativo, que ocorreu durante o projeto por meio da interdisciplinaridade. Percebemos que o desenvolvimento de projetos interdisciplinares contribuem de maneira significativa para as aulas de Educação Física, ao propiciar o estabelecimento de relações entre os conceitos sobre o corpo na contextualização das aulas de Ciências; na Matemática sobre os planos e eixos, espaços do corpo (comprimento, largura e profundidade); em Português na linguagem utilizada, na nomenclatura específicas das partes do corpo; em Geografia nas localizações e reconhecimentos dos espaços; e em História nos movimentos relacionados às práticas sociais.

Consideramos que a disciplina de Educação Física, potencializa o desenvolvimento da consciência corporal, especialmente na infância, pois é por meio do movimento que os alunos têm a oportunidade de explorar o seu corpo, compreender os seus limites, desenvolver a coordenação, melhorar a postura e prevenir lesões osteomusculares. Além disso, as atividades de Educação Física permitem que as crianças experimentem uma variedade de movimentos, criando um repertório motor, o que estimula a propriocepção, ou seja, a capacidade de sentir e perceber a posição do seu corpo no espaço.

Ressaltamos que o desenvolvimento da consciência corporal envolve a integração de aspectos motores, cognitivos e afetivos, fundamentais para o autoconhecimento e para o aprimoramento das habilidades motoras.

Assim, ao explorar uma abordagem educativa que incentiva a autonomia, a reflexão sobre o movimento e a expressão corporal, a Educação Física pode ir além do desempenho atlético e se tornar uma prática fundamental para o desenvolvimento integral do aluno, potencializando a consciência corporal e contribuindo para a formação de uma base sólida para o bem-estar físico e mental ao longo da vida.

O biograma da professora J revela seu investimento na carreira docente e sua busca pelo aperfeiçoamento de suas práticas pedagógicas. Sua participação nos projetos interdisciplinares desenvolvidos foi muito importante, pois ampliaram seus

conhecimentos profissionais e lhe proporcionou elaborações mais criativas e articuladas para o desenvolvimento da consciência corporal de seus alunos.

Compreendemos e concordamos com a professora J, que viu a necessidade de repetir as atividades descritas, pois acredita que os alunos, principalmente os que tiveram mais dificuldades, terão mais possibilidades para desenvolverem a consciência corporal e melhorar a autoconfiança. Isso para poderem influenciar os colegas e os familiares sobre a importância da prática de atividades físicas para a manutenção ou melhora da saúde física, mental e emocional.

As reflexões feitas pela professora sobre como melhorar o trabalho com a consciência corporal nas aulas de Educação Física mostram que ela não tem respostas, mas relata que a prática pode ajudá-la. Percebe que, por meio da ajuda da coordenação pedagógica, obtém conhecimento do histórico das crianças, possibilitando identificar as possíveis dificuldades apresentadas, para então, tratá-las da melhor maneira possível. Também se destaca a importância da participação da família como algo imprescindível no processo educativo. Defendemos que os pais devem ser incentivados a conversarem mais com seus filhos sobre, por exemplo, o uso excessivo da tecnologia, com o objetivo de colaborar para o trabalho da consciência corporal nas aulas de Educação Física, bem como na educação em geral.

A partir das narrativas analisadas, pensamos em sugestões que podem ser pensadas em atividades futuras que busquem promover a consciência corporal, como: apresentar os materiais antes da atividade, provocando os sentidos e a imaginação; propor a atividade, explicando de diferentes formas como realizar, instruindo verbalmente e dando exemplos do que sentirão com o exercício ao executarem a atividade; questionar os alunos antes e depois da atividade sobre o que sentiram e se teve alguma diferença corporal e emocional; incentivar o diálogo entre os alunos sobre as diferentes sensações que cada um teve; e explicar verbalmente as diferentes sensações relatadas pelos alunos e a relação delas com o corpo, interpretando as falas dos alunos por meio do seu conhecimento sobre tais mudanças e a consciência corporal dentro do contexto de vida e de idade dos alunos.

Com esta pesquisa empírica, notamos como as pessoas estão sempre em construção, sendo moldadas desde a infância por suas experiências. Especificamente na formação para a docência em Educação Física, percebemos como as aulas que ela teve a influenciaram na professora que é hoje, mas que passou por idas e vindas em sua formação superior, com dificuldades para se encontrar. Entretanto, vale

ressaltar que formações contínuas, que aprofundem os conceitos e procedimentos nas diferentes áreas de conhecimento, proporcionam o desenvolvimento profissional, o qual gera novas aprendizagens docentes.

Concluimos que a realização desta investigação nos permitiu realizar um paralelo entre a importância de se integrar profissionais da saúde e educadores desde a infância para que as crianças se tornem adultos e idosos conscientes de seus corpos, considerando que grande parte das pessoas, ao procurarem aulas de pilates, desconhecem a própria anatomia corporal e a função de cada parte do seu corpo.

Para finalizar, ressaltamos que esta pesquisa teve limitações, como: tempo escasso para a sua elaboração, desenvolvimento e análise; falta de acompanhamento durante a execução das atividades propostas pela professora J; aceite de apenas uma das duas professoras de Educação Física da escola para colaborar com o estudo. Frente a isso, sugerimos que novas pesquisas sejam desenvolvidas, podendo, por exemplo, realizar intervenções e abrangendo o número de participantes.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Larissa Santos; ROCHA, Gabriela Sousa da; SILVA, Jaqueline Carvalho. The importance of mindfulness practice as a tool to reduce anxiety and depression symptoms in the context of the covid-19 pandemic. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 15, p. 1-12, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/23559>. Acesso em: 3 out. 2024.
- ALVES, J. C. O Desinteresse pela Educação Física escolar e a postura do educador físico. **Anais...6º Fórum Internacional de Esportes**, Florianópolis, 2007.
- BARROS, Alex Klébber Marques de; FABRÍCIO, Gustavo Henrique Barbosa; PAZ, Yasmin Chagas. **A importância da consciência corporal na infância**. 2023. 32 f. Artigo (Bacharel em Educação Física), Centro Universitário Brasileiro (UNIBRA), Recife, 2023.
- BENINI, Gabriele Dutra; SOUSA, Francisco José Fornari. **A CONSCIÊNCIA CORPORAL NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**. 2019. 15 f. Monografia (Licenciatura em Educação Física), Centro Universitário Unifacvest, 2019.
- BETTI, M.; ZULIANI, L. R. Educação Física Escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. São Paulo, **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 1, n. 1, p. 73-81, 2002.
- BOLÍVAR, A.; DOMINGO, J.; FERNÁNDEZ, M. La investigación biográfico-narrativa en educación: **Enfoque y metodología**. Madrid: La Muralla, 2001.
- BRANDL, C. E. H. A Consciência Corporal na Perspectiva da Educação Física. **Caderno de Ed. Física**, [S. l.], v. 1, n. 2, p. 51-66, 2000. Disponível em: <https://www.unifacvest.edu.br/assets/uploads/files/arquivos/5b6a0-benini,-gabriele-dutra.-a-consciencia-corporal-na-educacao-fisica-escolar.-lages-unifacvest.-tcc-curso-de-licenciatura-em-educacao-fisica.-defesa-em-18.pdf>. Acesso em: 19 set. 2024.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular (BNCC)**. Brasília: Ministério da Educação, 2017. Disponível em: [https://www.gov.br/mec/pt-br/escola-em-tempo-integral/BNCC\\_EI\\_EF\\_110518\\_versaofinal.pdf](https://www.gov.br/mec/pt-br/escola-em-tempo-integral/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal.pdf). Acesso em: 30 set. 2024.
- DAOLIO, J. **Educação Física e o Conceito de Cultura**. Campinas, SP: Autores Associados, 2004.
- DARIDO, S. C.; RANGEL, I. C. A. **Educação Física na escola**: implicações para a prática pedagógica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.
- DICKMANN, I.; DICKMANN, I. PEDAGOGIA DO CENTENÁRIO: LEGADO E REINVENÇÃO DE PAULO FREIRE. PREFÁCIO. In: DICKMANN, Ivo; DICKMANN, Ivano (Orgs.). **100 anos com Paulo Freire**, tomo 1. Chapecó: Livrológica, v.1, 2021. Disponível em: <https://drive.google.com/drive/folders/1OOY1mhbRqPk5f-zqWTH-UwXhLxHcnx3?usp=sharing>. Acesso em: 03 nov. 2021.

FERREIRA, V. **Dança Escolar**: um novo ritmo para a Educação Física. Rio de Janeiro: Sprint, 2005. 80 p.

FREIRE, João Batista. **Educação de corpo inteiro**. São Paulo: Scipione, 1994.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do Oprimido**. 17ª ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1987.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia**: Saberes necessários à prática educativa. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1996.

FREIRE, P. **Extensão ou comunicação?** 11ª ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2001.

FREIRE, P.; SHOR, I. **Medo e ousadia**: o cotidiano do professor. Trad. Adriana Lopes. 14. ed. São Paulo: Paz & Terra, 2021.

GALINDO, V. A.; TENÓRIO, J. G. TRABALHO DOCENTE E EDUCAÇÃO FÍSICA:: DIÁLOGOS COM RUSSEL E FRIEDMANN. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer**, [S. l.], v. 8, n. 3, p. 30–42, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/33098>. Acesso em: 19 set. 2024.

GALVÃO, Cecília. Narrativas em Educação. **Ciência & Educação**, v. 11, n. 2, p. 327-345, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ciedu/a/H5hSMRYMyjhYtBxqnMVZVJH/>. Acesso em: 14 out. 2024.

GLASER, N. Z. R. R. **A Educação Física nas Séries Iniciais do Ensino de 1º grau em Curitiba**. Curitiba: UFPR, 1981.

GUEDES D. P. Educação para a Saúde Mediante Programas de Educação Física Escolar. São Paulo: **Motriz**, v.5, n.1, jun,1999.

GUIDOLIN, Jardel Antonio. **Construção e implementação de uma proposta colaborativa de integração curricular na educação básica**: possibilidades e limites para a inovação da gestão da aula. 2022. 179 f. Dissertação (Mestrado Profissional em Políticas Públicas e Gestão Educacional), Universidade Federal de Santa Maria, 2022.

HARGREAVES, Andy. **Os professores em tempos de mudanças**. Alfragide: McGraw-Hill, 1998.

HRACH, Susan. **Minding bodies**: how physical space, sensation, and movement affect learning. Morgantown: West Virginia University Press, 2021.

LARROSA, J. Notas sobre a experiência e o saber da experiência. **Rev. Bras. Educ.**, Rio de Janeiro, n. 19, p. 20-28, 2002.

LOPES, Celi Aparecida Espasandin. **O conhecimento profissional dos**

**professores e suas relações com estatística e probabilidade na educação infantil.** 2003. 281p. Tese (doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação, Campinas, 2003.

LOPES, C. E. O desenvolvimento profissional e a agência de professores dos anos iniciais do ensino fundamental ao promoverem uma educação interdisciplinar.

**Auxílio à Pesquisa - Programa Ensino Público**, Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP), 2023. Disponível em:

[https://bv.fapesp.br/pt/pesquisa/buscador/?q2=\(id\\_pesquisador\\_exact%3A41523\)%20AND%20\(auxilio:%20AND%20situacao:%22Em%20andamento%22\)](https://bv.fapesp.br/pt/pesquisa/buscador/?q2=(id_pesquisador_exact%3A41523)%20AND%20(auxilio:%20AND%20situacao:%22Em%20andamento%22)). Acesso em: 10 set. 2024.

LOPES, C. E.; RIBEIRO, R. M.; PAZUCH, V. Narrativas de aprendizaje del profesor cuando se participa en proyectos interdisciplinarios. **Revista Paradigma**, Vol. XLII, No. Extra2: Políticas, Programas e Práticas, maio de 2021. p.206-227.

MATTOS, Sandra Maria Nascimento de; OLIVEIRA, Keila Ferreira de. Práticas docentes inovadoras e insurgentes: interdisciplinaridade e contextualização como possíveis caminhos. **Ensino em Re-Vista**, Uberlândia, v. 28, 2021. Disponível em [http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1983-17302021000100502&lng=pt&nrm=iso](http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-17302021000100502&lng=pt&nrm=iso). Acesso: em 23 set. 2024.

MELO, J. P. de. Consciência, consciência corporal e Educação Física. **Revista Tempos e Espaços em Educação**, São Cristóvão, v. 7, n. 13, p. 69–86, 2014. Disponível em: <https://periodicos.ufs.br/revtee/article/view/3259>. Acesso em: 19 set. 2024.

MODENA, Mariana de Moraes Rangel. **Mindfulness na segunda infância:** possibilidades de intervenções. 2023. 25 f. Monografia (Bacharelado em Psicologia), Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Porto Alegre, 2023.

NEIRA M. G. Valorização das Identidades: A Cultura Corporal popular como conteúdo do currículo da Educação Física. **Motriz**, Rio Claro. v. 13, n. 3, p. 174 – 180, jul/set. 2007.

NIEMINEM, Suvi H.; SAJANIEMI, Nina. 'Mindful awareness in early childhood education'. **South African Journal of Childhood Education**, v. 6, n. 1, p. 1-9, 2016. Disponível em: <https://sajce.co.za/index.php/sajce/article/view/399>. Acesso em: 04 out. 2024.

PASSEGGI, M. da C. Reflexividade narrativa e poder auto(trans)formador. **Práxis Educacional**, [S. l.], v. 17, n. 44, p. 1-21, 2021.

PASSEGGI, M. da C.; CUNHA, L. M. da. Narrativas autobiográficas: a imersão no processo de autoria. In: VICENTINI, P. P.; SOUZA, E. C. de; PASSEGGI, M. da C. (orgs.). **Pesquisa (auto)biográfica: questões de ensino e formação**. Curitiba: CRV, 2013. p. 43-57.

PASSEGGI, M. da C.; SOUZA, E. C. de; VICENTINI, P. P. Entre a vida e a formação: pesquisa (auto) biográfica, docência e profissionalização. **Educação em**

**Revista**, Belo Horizonte, v. 27, n.1, p.369-386, abr. 2011.

PIMENTA, S. G. Professor: formação, identidade e trabalho docente. In: PIMENTA, S. G. (Org). **Saberes pedagógicos e atividade docente**. São Paulo: Cortez, 2002.

Pombo, Olga. **Interdisciplinaridade: ambições e limites**. Gaeiras: Alêtheia Editores, 2021.

SÁ, M. A. Á. S., ALMEIDA, L. R. Devolutiva de entrevistas: o biograma na pesquisa em educação. **Pisic. da Educação**, São Paulo, v. 19, p. 185-192, 2004.

SANTOS, Leontine Lima dos; MONTIEL, Fabiana Celente; AFONSO, Mariângela da Rosa. Processos de formação continuada: alinhando práticas e construindo saberes na Educação Física escolar. **Rev. Motriviv.**, Florianópolis, v. 33, n. 64, 2021. Disponível em [http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2175-80422021000100203&lng=pt&nrm=iso](http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-80422021000100203&lng=pt&nrm=iso). Acesso: em 23 set. 2024.

SENA, Aymê Suíla Andrade; GALVÃO, Antônio Wesley Bezerra; MOTA, NNayane Barbosa. A IMPORTANCIA DA CONSCIÊNCIA CORPORAL E DO EXERCÍCIO CONSCIENTE NA RECUPERAÇÃO MUSCULAR E ARTICULAR. **Revista Cathedral**, v. 2, n. 4, p. 14-22, 2020. Disponível em: <http://cathedral.ojs.galoa.com.br/index.php/cathedral/article/view/215>. Acesso em: 03 out. 2024.

SILVA, Bruno Vasconcellos; FIGUEIREDO, Zenólia Christina Campos. As dissonâncias de uma experiência colaborativa de formação continuada de professores de Educação Física. **Educ. fís. cienc.**, Ensenada, v. 23, n. 4, 2021. Disponível em: [https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2314-25612021000400201&lng=es&nrm=iso](https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2314-25612021000400201&lng=es&nrm=iso). Acesso em: 23 set. 2024.

SILVA, Christyan Giulliano de Lara Souza; ANDRIEU, Bernard; NÓBREGA, Terezinha Petrócia da. A PSICOCINÉTICA DE JEAN LE BOULCH E O CONHECIMENTO DO CORPO NA EDUCAÇÃO FÍSICA. **Movimento**, Porto Alegre, v. 24, n. 3, p. 1041-1054, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/mov/a/q83gvTLvCsfrNpwW5Br5Nwr/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 02 out. 2024.

SOARES, S. L.; AGUIAR, V. C. F.; SHIOSAKI, R. K.; SCHWINGEL, P. A.; FERREIRA, H. S. Formação continuada em Educação Física e práticas de promoção de saúde: Estudos relacionados. **Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação**, Araraquara, v. 17, n. 3, p. 1958–1976, 2022. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/iberoamericana/article/view/16399>. Acesso em: 23 set. 2024.

SOARES, S. L.; FERREIRA, H. S. A FORMAÇÃO CONTINUADA EM EDUCAÇÃO FÍSICA NO INTERIOR DO CEARÁ. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, Boa Vista, v. 16, n. 47, p. 549–566, 2023. Disponível em: <https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/2717>. Acesso em: 23 set. 2024.

SOUZA, M. A. de .; SALGADO, P. A. D. .; CHAMON, E. M. Q. de O. .; FAZENDA, I. C. A. . Interdisciplinaridade e práticas pedagógicas: O que dizem os professores. **Revista Portuguesa de Educação**, [S. l.], v. 35, n. 1, p. 4–25, 2022. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/rpe/article/view/22479>. Acesso em: 24 set. 2024.

TARDIF, M. **Saberes docentes e formação profissional**. 17. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2014. 10ª reimpressão, 2023.

TARDIF, M.; LESSARD, C. **O trabalho Docente**: elementos para uma teoria da docência como profissão de interações humanas. 9. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2014. 8ª reimpressão, 2022.

TARDIF, M.; LESSARD, C. **O trabalho Docente**: elementos para uma teoria da docência como profissão de interações humanas. Petrópolis, RJ: Vozes, 2005.

VIGOTSKY, L. S. **Imaginação e criatividade na infância**. São Paulo, SP: WMF Martins Fontes, 2014.

## APÊNDICES

### Apêndices A - Encontros presenciais de estudo com o grupo de professores em 2023.

<b>Data</b>	<b>Tema</b>	<b>Considerações da pesquisadora</b>
13/04	Contato inicial com os professores. Apresentação do Projeto Fapesp e convite inicial.	
29/06	Detalhamento da proposta e apresentação de cronograma.	
03/08	Discussão sobre interdisciplinaridade	<p>“A interdisciplinaridade possibilita formas de focar o conhecimento de modo que as experiências individuais se tornem importantes e se complementem e toda a comunidade escolar se faça corresponsável pelos processos de ensino e de aprendizagem.” (Lopes, Ribeiro, Pazuch, 2021, p. 218).</p> <p>Com essas considerações, prioriza-se o diálogo com o outro, no qual emergem práticas colaborativas entre os professores, como troca de ideias, respeito mútuo, participação, entusiasmo e envolvimento com as práticas pedagógicas dos colegas de trabalho. Sendo assim, esse trabalho continua na sala de aula, exigindo que o professor exercite a escuta do aluno, e provoque reflexões sobre o que ele pensa. Trata-se do saber do aluno em diálogo com o saber do professor.</p>
10/08	Socialização sobre as primeiras ideias para o projeto	<p>Foi realizada uma dinâmica com os professores participantes do projeto para que percebessem seu corpo no espaço. Foram realizados exercícios de respiração, mobilidade articular e alongamentos. Esses exercícios práticos foram instruídos de forma que os participantes localizassem as partes do seu corpo que estavam sendo utilizadas. Dessa forma, os professores começaram a ter contato direto com a sua consciência corporal e assim terem clareza do trabalho que poderiam realizar com as crianças.</p>
17/08	Sistematização do projeto a partir das fichas de Plano de Ação	Apresentação sobre o planejamento dos professores participantes das diferentes áreas do conhecimento.
24/08	Discussão sobre o texto do Larrosa (2002) “Notas sobre a experiência e o saber da experiência”.	<p>“A experiência é o que nos passa, o que nos acontece, o que nos toca” (Larrosa, 2002, p. 21). A experiência não vem sem o sentido que damos a ela. “A experiência e o saber que dela deriva são o que nos permite apropriar-nos de nossa própria vida” (Larrosa, 2002, p. 27). Para desenvolver a experiência corporal, é vivenciar as experiências, os sentidos e as emoções.</p>

31/08	Orientação e solicitação do planejamento	Para o projeto “Saúde e qualidade de vida”, a alimentação tem um papel importante para a formação da consciência corporal. Uma alimentação saudável promove uma digestão adequada tendo como consequência uma nutrição que gera energia necessária para os músculos e os órgãos. Os professores apresentaram o projeto de trabalho relacionado a alimentação. Eles sugeriram confecção de panfletos para informar sobre a higienização dos alimentos, piquenique com frutas e receitas de bolo. Também foi falado sobre higiene bucal e pessoal.
14/09	Profª Drª Celi Lopes: “A Educação Estatística nos anos iniciais do Ensino Fundamental”. Narrativas de práticas de sala de aula com duas professoras convidadas.	<p>Na Educação Estatística o número é considerado em um contexto, que é a referência para a interpretação dos resultados. Os dados coletados são singulares para uma determinada investigação estatística.</p> <p>As professoras apresentaram exemplos de projetos de investigação estatística realizados com crianças dos anos iniciais. A investigação inicia-se com a definição de uma questão ou um problema, segue-se para a coleta de dados, representação, interpretação e a tomada de decisões. Mais do que encontrar respostas, o mais importante é aprender a fazer perguntas a partir de problemáticas reais.</p> <p>As professoras mostraram o fazer estatístico organizando as informações coletadas em tabelas e gráficos. A compreensão da utilização de gráficos favoreceu a leitura dos dados fornecidos pela tabela contribuindo para a tomada de decisões. Ao realizarem as etapas de coleta, organização e análise dos dados, os alunos puderam atribuir sentido às informações. Também foram apresentadas atividades relacionadas à percepção das crianças sobre aleatoriedade, além de eventos prováveis e impossíveis.</p>
21/09	Discussão das habilidades da BNCC relacionadas ao planejamento	Ver o registro do item 3.1 após a tabela 2.
05/10	Apresentação de algumas atividades já desenvolvidas (Lu, MI, Va e Su)	<p>Nesse encontro o prof. Luis apresentou atividades sobre saúde bucal. Ele utilizou vídeo com músicas e apresentou registros das crianças, montou um kit de higiene pessoal com as crianças, fez um teatro sobre o banho e fizeram uma coleta de dados sobre higiene pessoal. O kit foi sorteado entre as crianças. Ao ser questionado sobre algumas mudanças de atitudes das crianças após</p>

		<p>o trabalho sobre a higiene pessoal, o prof. Luís declarou que observou algumas mudanças de atitudes sim.</p> <p>A professora Suzelene mostrou o seu trabalho com as crianças sobre a informação dos alimentos. Como o solo é preparado para a plantação dos alimentos, para que os animais se alimentem de forma saudável. Ela fez uma pesquisa com as famílias das crianças sobre qual era o cardápio alimentar da família. Ele utilizou jogos e pinturas para ajudar as crianças na identificação dos alimentos.</p> <p>A professora Michele realizou uma pesquisa individual com cada criança sobre a alimentação saudável. Além disso, utilizou jogos e promoveu uma visita à horta da escola com as crianças.</p> <p>A professora Vanessa falou sobre alimentação saudável e qualidade de vida.</p>
19/10	Apresentação de algumas atividades já desenvolvidas (Ju, Si)	<p>A professora Júlia desenvolveu com as crianças o conteúdo da pirâmide alimentar.</p> <p>A professora Silvana discutiu com as crianças sobre o conhecimento da alimentação natural conscientizando as crianças sobre os sucos das frutas naturais e os sucos industrializados. Esse trabalho foi realizado fora da sala de aula e uma das crianças relatou que estava com medo. Ela trabalhou esse medo por meio de uma dinâmica com essa criança.</p>
26/10	Discussão teórica sobre Letramento Linguístico	<p>A professora de Educação Física J apresentou o seu projeto sobre o reconhecimento corporal juntamente com a professora Michele. Foi trabalhado “cabeça, ombro, pé” e com os cones foi trabalhada a agilidade com as crianças. As professoras também utilizaram balões com o objetivo de trabalharem a respiração e as crianças gostaram muito.</p>
09/11	Discussão teórica sobre Consciência Corporal	<p>Sugeri um trabalho com o livro “A cor de Coraline”, para introduzir informações sobre consciência corporal e como esse livro poderia ser apresentado para as crianças. A partir da leitura desse livro, meu objetivo foi esclarecer a consciência corporal, fundamentado no respeito e na ética. Em seguida, apresentei uma pergunta: O que é o corpo para vocês? A partir das respostas dos professores, conversamos a respeito do corpo como uma “máquina” que precisa de manutenção, e assim é o nosso corpo.</p>

16/11	Discussão sobre a Educação Interdisciplinar.	O professor Luís relatou que esse trabalho favorece a praticidade e desenvolve mais significado do conteúdo trabalhado para as crianças. A professora Vanessa relata que observou a expansão e segurança do conteúdo trabalhado para o professor.
23/11	Discussão teórica sobre Letramento Matemático	
30/11	Apresentação do projeto interdisciplinar desenvolvido	
07/12	Apresentação do projeto interdisciplinar desenvolvido	
14/12	Avaliação do processo formativo realizado	Os professores avaliaram o projeto como positivo para o trabalho com a Consciência Corporal. Eles trabalharam utilizando os sentidos por meio de estratégias como: rodas de conversa sobre as frutas, higiene, estimativa de peso, exercícios de respiração, aromaterapia, fizeram sucos, sentiram o cheiro das frutas, encheram balões como exercícios de respiração, construíram foguetinhos para exercitarem movimento com as pernas, as crianças experimentaram um chiclete azedo para exercitar o paladar e os músculos da face. Com essas atividades os alunos ficaram mais focados, calmos e falaram das emoções.

Fonte: Elaborado pela autora.

## Apêndices B - Encontros presenciais de estudo com o grupo de professores em 2024.

<b>Data</b>	<b>Tema</b>	<b>Considerações da pesquisadora</b>
08/02	Definição de cronograma e discussão sobre o tema do próximo projeto.	
29/02	Definição do Tema Geral e subtemas de acordo com o ano.	Tema geral: "Valinhos, qualidade de vida". Subtemas: "Identidade e pertencimento", "Tecnocracia e qualidade de vida", "Conhecendo a cidade de Valinhos".
14/03	Socialização dos Planos de Ação	
21/03	Socialização das propostas para construção de dados para o trabalho com estatística	
04/04	Socialização sobre o trabalho com Letramento Linguístico: Como o trabalho desenvolvido no primeiro projeto contribuiu para o planejamento do segundo projeto?	
18/04	Reflexões a partir da leitura do artigo "Narrativas de Aprendizagem do professor envolvido em projetos interdisciplinares", de Lopes <i>et al.</i> (2021). Disponível em: <a href="https://revistaparadigma.com.br/index.php/paradigma/article/download/1047/952/1674">https://revistaparadigma.com.br/index.php/paradigma/article/download/1047/952/1674</a> . Acesso em: 01 nov. 2024.	
02/05	Reflexão sobre o planejamento das atividades de investigação Estatística.	
09/05	Reunião com os professores participantes da pesquisa que fizeram uma narrativa sobre o trabalho com o Projeto.	
06/06	Apresentação projeto do feito pelos professores	
13/06	Finalização do Projeto.	

Fonte: Elaborado pela autora.