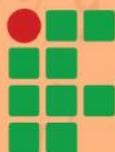


EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE A CIÊNCIA POR TRÁS DOS MEMES

Uedson Dantas Lima
Marco Arlindo Amorim Melo Nery



**INSTITUTO
FEDERAL**
Sergipe

L732e Lima, Uedson Dantas
Exercício físico e saúde [recurso eletrônico]: a ciência por trás dos memes / Uedson Dantas Lima – Aracaju, 2020.
25 p.: il.

Cartilha

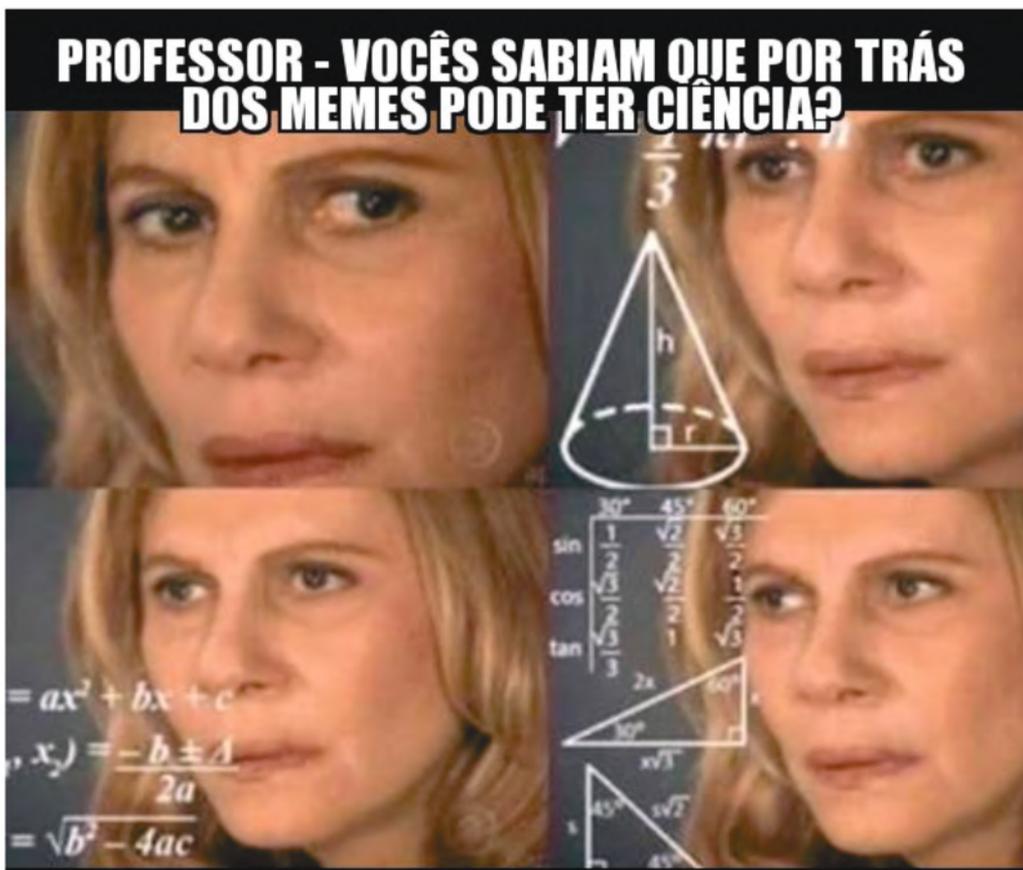
Formato: e-book

ISBN: XXXXXXXXXXXXXXXX

Orientador: Marco Arlindo Amorim Melo Nery. Dissertação (Mestrado – Educação Profissional e Tecnológica) – Instituto Federal de Sergipe, 2020.

1. Educação física - ensino. 2. Memes. 3. Metodologia pedagógica - ensino médio. 4. Cartilha. I. Nery, Marco Arlindo Amorim. II. Título.

EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE A CIÊNCIA POR TRÁS DOS MEMES



Fonte: <https://www.gerarmemes.com.br/>. Acesso em 11 de dez. 2019.

Uedson Dantas Lima
Marco Arlindo Amorim Melo Nery

Diagramação: Raphaella E. da Silva Araújo

SUMÁRIO



APRESENTAÇÃO	3
PARA INÍCIO DE CONVERSA	4 - 5
TIPOS DE MEMES	6
MOMENTO MEME	7
PRINCÍPIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO	8
1º Princípio da individualidade biológica	8
2º Princípio da sobrecarga e adaptação	9
3º Princípio da especificidade	10
4º Princípio da continuidade	11
5º Princípio da reversibilidade	12
PENSANDO SOBRE	13
ALGUNS MITOS RELACIONADOS AO EXERCÍCIO FÍSICO	14
1º No pain no gain	14
2º Transformar gordura em músculo	15
3º Quanto mais abdominais, menos barriga	16
4º Peso é diferente de composição corporal	17
5º Malhar em jejum acelera os resultados	18
6º Usar roupas para aumentar a quantidade de suor ajuda a emagrecer	19
HORA DE PRATICAR	20
SOLTE SEU LADO CRIATIVO	21
IMPORTANTE!	22
REFERÊNCIAS	23

APRESENTAÇÃO

Esta cartilha corresponde ao Produto Educacional de uma Dissertação intitulada "Do humor ao aprendizado: a utilização de memes como ferramenta pedagógica para o ensino da Educação Física no contexto do Ensino Médio Integrado" do Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica do Instituto Federal de Sergipe, elaborada pelo mestrando Uedson Dantas Lima, sob orientação do Prof. Dr. Marco Arlindo Amorim Melo Nery. Para sua criação, consultou-se as ementas previstas para o componente curricular Educação Física do campus São Cristóvão - SE, bem como foi aplicado um questionário aos estudantes do curso Técnico de Nível Médio em Manutenção e Suporte em Informática, na forma integrada, para conhecer o contato prévio com o universo da temática.

E aí, que tal termos uma conversa sobre exercício físico e saúde permeada pela utilização e produção de muitos memes? Afinal, quem disse que não dá para aprender com esse recurso de comunicação? Vamos lá!





PARA INÍCIO DE CONVERSA

Exercícios Físicos

São atividades físicas planejadas que apresentam duração (tempo a ser realizado), frequência (quantidade de dias na semana) e intensidade (leve, moderado ou intenso), MATTOS; NEIRA (2000). Logo, por apresentar uma continuidade promovem inúmeras adaptações ao corpo e melhoria da saúde em todos os seus aspectos.



PARA SABER MAIS

IMPULSIONA. Saiba qual a diferença entre atividade física e exercício físico.

Disponível em: <https://impulsiona.org.br/diferenca-entre-atividade-fisica-exercicio-fisico>



Saúde para a OMS – Organização Mundial da Saúde -, é um estado humano que reúne as dimensões física, psíquica e social, ou seja, a saúde engloba muito mais do que a ausência de doenças.

PARA SABER MAIS

SCLIAR, MOACYR. **História do conceito de saúde.** PHYSIS: Rev. Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, 17(1):29-41, 2007.



Ciência

Conjunto de conhecimentos previamente sistematizados via observações, pesquisas e testes que visam explicar determinados fenômenos ou fatos adotando para isso o método científico. Em suma, a ciência objetiva explicar racionalmente a realidade, MBARGA; FLEURY (2009).



PARA SABER MAIS

MBARGA, Gervais; FLEURY, Jean-Marc. **O que é ciência?**
Disponível em http://www.wfsj.org/course/pt/pdf/mod_5.pdf



Memes

No mundo virtual, memes são conteúdos variados (imagem, texto, vídeo, etc.) que possuem elevado poder de propagação, podendo ter origem numa notícia, cena de novela, filme, animais, etc. CALIXTO (2017).

PARA SABER MAIS

NOVA ESCOLA. **O que é um meme?**
Disponível em <https://novaescola.org.br/conteudo/4629/o-que-e-um-meme>



TIPOS DE MEMES

Para Chagas e Toth (2016), é comum entre os pesquisadores da área dois tipos de classificação dos memes, caso seja ignorado a sua intencionalidade e se considere apenas o formato.

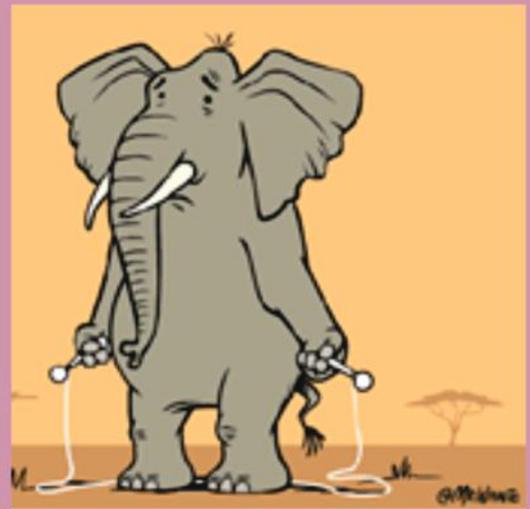
O primeiro leva em consideração a mídia pela qual o mesmo circula dividindo-os em: memes imagéticos, textuais, sonoros e audiovisuais.

MEME IMAGÉTICO E TEXTUAL



Fonte: <https://piadas-e-videos.com/imagem/o-que-voce-quer-fazer-na-academia-20338>. Acesso em 11 de dez. de 2019.

MEME IMAGÉTICO



Fonte: <http://gifdownload.net/elefante-pulando-corda-gif-5/>. Acesso em 11 de dez. de 2019.

Já o segundo são divididos em tipologias, sendo caracterizados da seguinte forma: *image macros* (fotografias com legendas), *exploitables* (montagens com sobreposição de imagens), *look-alikes* (justaposição de retratos de personagens lado a lado para fins de comparação), *selfies*, *snowclones* (fórmulas textuais, como "você pode substituir X por Y").

IMAGE MACRO

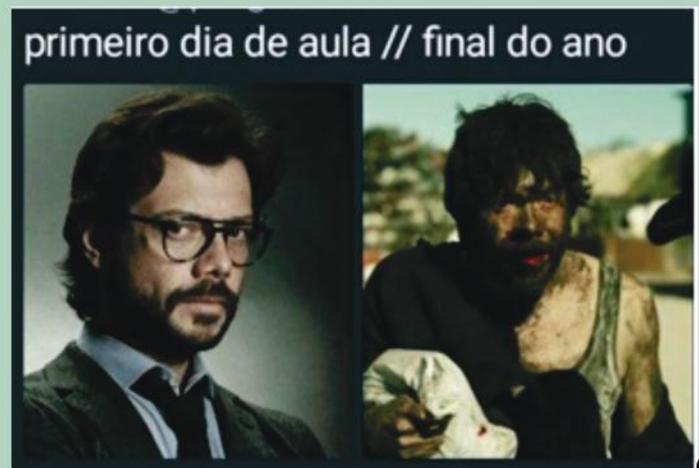
(fotografias com legendas)



Fonte: <https://me.me//eu-fazendo-exercicios-17329324>. Acesso em 11 de dez. de 2019.

LOOKALIKES

(justaposição de retratos de personagens lado a lado para fins de comparação)

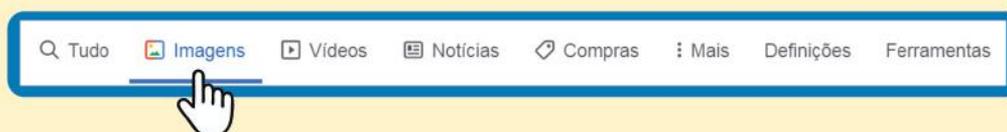


Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/773071092264954896/?lp=true>. Acesso em 11 de dezembro de 2019.

MOMENTO MEME

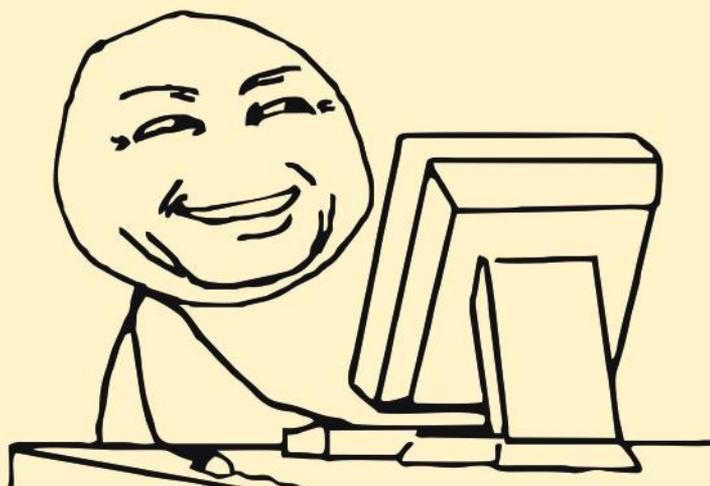
A partir de um navegador comum utilize palavras-chave para realizar a pesquisa, como: memes academia, memes exercício físico, memes corpo

Em seguida, clique em imagens e observe os resultados que aparecem.



QUESTÕES PARA DISCUSSÃO COM A TURMA

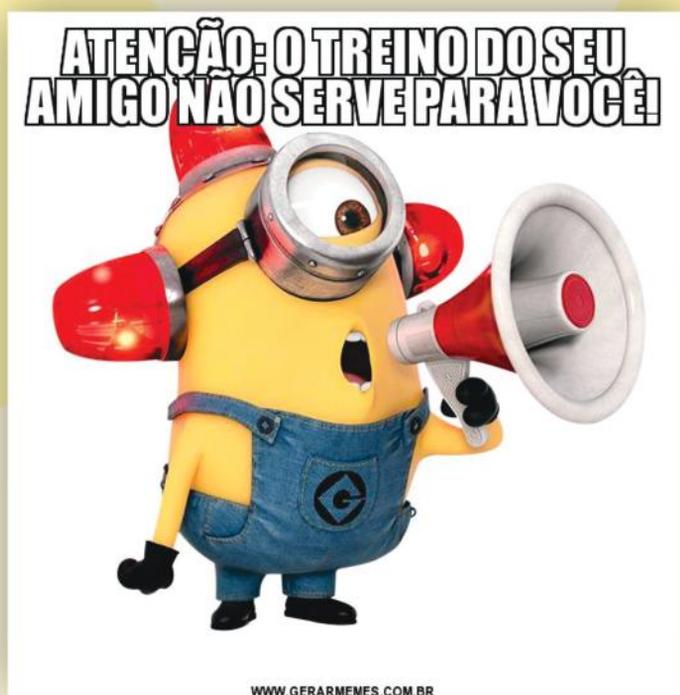
- 1- Qual o meme mais engraçado que você encontrou?
- 2 - Você conseguiu visualizar outros tipos de memes elencados anteriormente acima? Quais?
- 3- Você encontrou algum meme preconceituoso? O que você pensa sobre a utilização de memes para essa finalidade?



PRINCÍPIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO

Realizar exercícios físicos de maneira adequada pode trazer benefícios para a saúde, no entanto, alguns princípios precisam ser seguidos para se obter os melhores resultados. Ignorar tais conhecimentos expõe o indivíduo ao risco de conseguir algumas lesões, bem como a uma maior chance de desistência. A seguir, apresentam-se os cinco princípios básicos que regem um treinamento físico sistematizado ou exercício físico.

1º Princípio da individualidade biológica

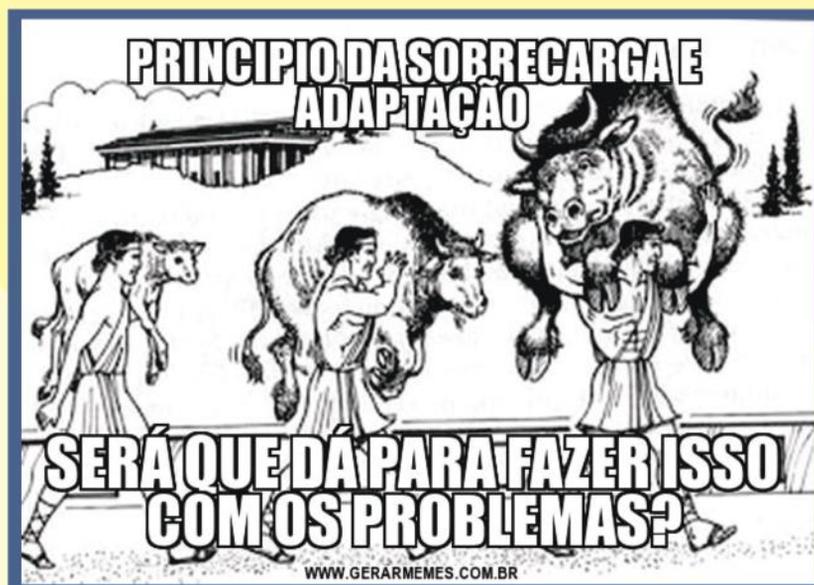


CONTEXTO

Fonte: <https://www.gerarmemes.com.br/>. Acesso em 13 de out. 2019.

Quem nunca perguntou qual remédio um amigo ou familiar tomou para alguma dor ou problema de saúde que atire a primeira pedra! Assim como a automedicação baseada no que deu certo para outras pessoas, é comum pensarmos que treinos podem ser copiados na íntegra sem considerar a individualidade biológica. Tal princípio pressupõe que cada treinamento deve ser elaborado considerando as particularidades dos indivíduo, ou seja, não adianta copiar o super, mega, big treino que você viu naquela revista ou página da internet. Além de se frustrar, ainda correrá o risco de sofrer alguma lesão e ter que interromper a prática parcial ou totalmente. Se ligue, você é único(a)!

2º Princípio da sobrecarga e adaptação



Fonte: <https://www.gerarmemes.com.br/>. Acesso em 13 de out. 2019.

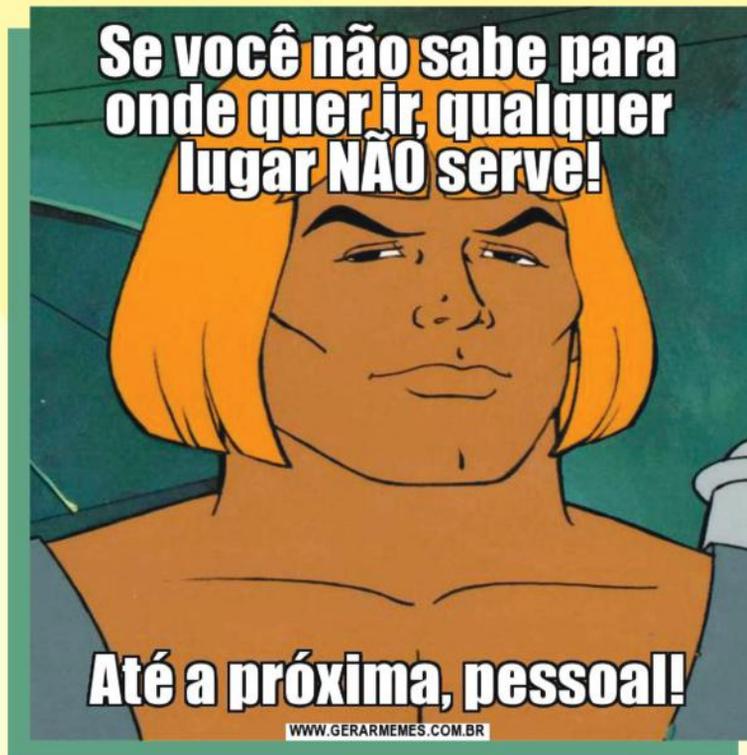
CONTEXTO

Nosso corpo é uma máquina fantástica, pois consegue se adaptar aos estímulos aos quais o submetemos, MATTOS; NEIRA (2000). Tal princípio indica que precisamos aplicar sobrecargas progressivas de treinamento, sem, é claro, esquecer que tão importante quanto o exercício é o descanso para que possa haver a adaptação do organismo e, com isso, uma melhoria da aptidão física. Para alterar a sobrecarga, podemos mexer em três variáveis: frequência (relacionada ao número de vezes em que nos exercitamos na semana); volume (relacionado à duração das atividades) e intensidade (relacionado ao ritmo que empregamos: leve, moderado ou intenso). Então, da próxima vez que for se exercitar lembre-se, treino e descanso para adaptação devem andar lado a lado.

CURIOSIDADE

Na imagem, temos uma alusão a Milon de Crotona, atleta do período dos Jogos Olímpicos antigos que, segundo a lenda, teria carregado um bezerro todos os dias por determinada distância. Conforme o bezerro foi crescendo, a força de Crotona também aumentou até o ponto que ele conseguiu carregar um touro adulto ao final.

3º Princípio da especificidade



Fonte: <https://www.gerarmemes.com.br/>. Acesso em 13 de out. 2019.

CONTEXTO

Aumento de força? Melhora da aptidão cardiorrespiratória? Hipertrofia muscular? Emagrecimento? Melhora da composição corporal? Qual seu objetivo com a prática regular de exercícios físicos? Não dá para plantar feijões e esperar colher abóboras, não é verdade? Assim é o treinamento. É preciso ter claro quais são os objetivos, pois cada tipo de exercício enfatizará determinadas capacidades físicas e, conseqüentemente, servirá de base para o desenvolvimento de habilidades físicas específicas.

CURIOSIDADE

Na imagem temos He-Man, personagem de desenho animado que se transforma quando o príncipe Adam de Eternia ergue a sua espada e diz: -“pelos poderes de Grayskull” (castelo dotado de grande magia). A animação ficou muito lembrado pelos “conselhos” que dava ao final de cada capítulo.

4º Princípio da continuidade



Fonte: <https://www.gerarmemes.com.br/>. Acesso em 13 de out. 2019.

CONTEXTO

Com a correria do cotidiano nem sempre é possível seguir uma rotina de treinos sem interrupções; mas, depois de um tempo parados, sentimos que tudo o que havíamos ganhado em termos de adaptações parece ter desaparecido, o que aconteceu? Certamente para que as adaptações fisiológicas sejam mantidas é preciso que o treinamento seja constante. Não dá para escolher “temporadas” para se exercitar e outras para não fazer absolutamente nada. A observação anterior se refere a um período longo de vários dias ou semanas, pois conforme sinalizado no princípio da sobrecarga e períodos de descanso entre os treinos são fundamentais para que sejam adquiridos os melhores resultados.

CURIOSIDADE

Na imagem, Rubinho Barrichello. Piloto brasileiro de Fórmula 1 que nas redes sociais ficou conhecido por “chegar depois, atrasado”. Tal associação foi feita em virtude de algumas vezes que o piloto ficou atrás de outros pilotos.

5º Princípio da reversibilidade



CONTEXTO

Fonte: <https://www.gerarmemes.com.br/>. Acesso em 13 de out. 2019.

Eis que um indivíduo, após muito tempo de treinamento parou por alguma razão e, alguns meses depois, resolveu voltar a treinar. Desavisado, o mesmo insistiu em ignorar o tempo parado e voltou a se exercitar com a mesma intensidade de antes. Resultado: provavelmente sentiu fortes dores nos dias seguintes e há uma grande chance de sofrer alguma lesão. O contexto mencionado anteriormente tem relação com o princípio da reversibilidade que pressupõe a perda de aptidão física depois de pausas de algumas semanas, sendo o efeito mais sentido após a terceira semana em diante. Logo, quando se interrompe os exercícios físicos por muito tempo é preciso voltar com calma e esperar que as adaptações comecem a acontecer novamente.

CURIOSIDADE

Na imagem temos a bruxa do desenho animado Pica Pau. A mesma perde sua vassoura após tentar enganar o Pica Pau e, ao tentar achá-la em meio a milhares de outras vassouras, tenta, por inúmeras vezes retornar a voar sem sucesso.

PENSANDO SOBRE

Paulo sempre foi um rapaz que se interessou muito pelo mundo dos exercícios físicos, sobretudo os realizados em academias (treinamento de força). Com 16 anos resolveu entrar em uma academia “dessas mais em conta”. Não foi submetido a uma avaliação prévia e o “instrutor” disse que ele ia começar devagar, pois estava iniciando. Olhando para os lados, Paulo viu uma moça levantando uma carga muito mais pesada de que a dele e pensou: se ela é mulher e pode, eu também posso! Aumentou, assim, a carga por conta própria. Além disso, queria ter um abdômen definido logo e por isso resolveu fazer abdominais todos os dias, pois assim, na visão dele, obteria os resultados mais rapidamente. Resultado, nos dias seguintes sentiu fortes dores musculares e acabou tendo que parar por conta de algumas lesões.

a) Comente o caso acima, enfocando os principais princípios do exercício físico ignorados.

b) Por que será que Paulo sentiu fortes dores musculares nos dias seguintes e acabou se lesionando?

2 – Como podemos utilizar o conhecimento dos princípios do exercício físico em nosso cotidiano? Exemplifique.

3 – Você conhece alguma pessoa que tenha se machucado ao iniciar a prática regular de algum exercício físico por não ter seguido um dos princípios acima? Comente o que aconteceu

4 – Escolha um dos cinco princípios estudados e crie um meme sobre ele. Para isso, você pode acessar alguns links abaixo para facilitar o processo de criação.

Como criar memes com fotos do celular?

<https://www.techtudo.com.br/dicas-e-tutoriais/noticia/2015/06/como-criar-memes-com-fotos-do-celular.html>



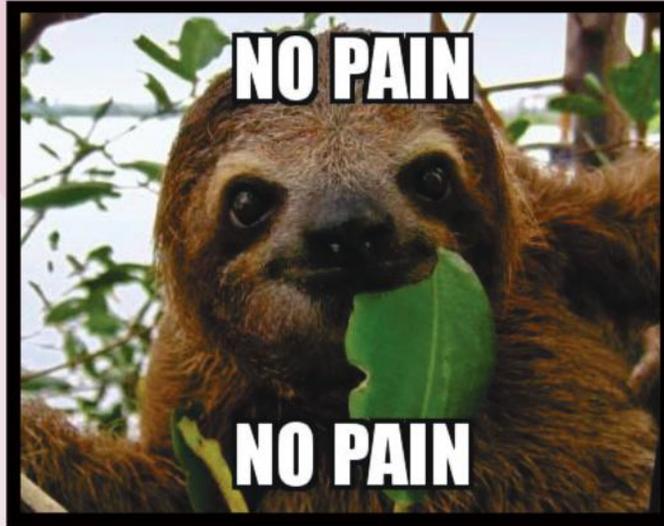
Gerar memes

<https://www.gerarmemes.com.br/>



ALGUNS MITOS RELACIONADOS AO EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE

1º *No pain no gain*



Fonte: <https://www.dicionariopopular.com/no-pain-no-gain>. Acesso em 06 de out. de 2019.

CONTEXTO

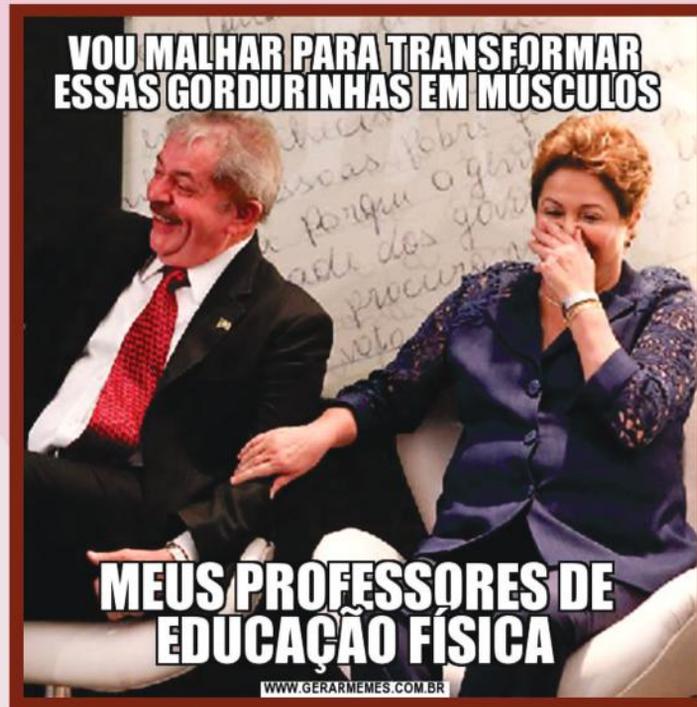
A expressão “no pain, no gain” ou em tradução livre “sem dor, sem ganho” foi inicialmente utilizada por atletas de alto rendimento, cuja função principal era manter a motivação diante das maratonas de treinamento exaustivos. No entanto, tal frase passou a ser utilizada no mundo das academias e centros esportivos de forma equivocada associando muitas vezes a dor extrema (sinalização do organismo de algum problema) ao alcance de melhores resultados.

A CIÊNCIA POR TRÁS DO MEME

Na imagem é possível brincar com a expressão alterando-a para “no pain, no pain” ou em tradução livre (sem dor, sem dor). Exercícios físicos provocam microlesões nas fibras musculares gerando um pequeno desconforto nos dias seguintes, no entanto, dores excessivas ou que limitem ações cotidianas simples são indicativas de possíveis lesões ou não cumprimento dos princípios básicos do exercício físico, neste caso, predominantemente o da sobrecarga crescente.

Então, da próxima vez que for utilizar essa frase, lembre-se: use-a para motivar-se e não para ficar lesionado! Ah, ainda pode usá-la como legenda de fotos nas redes sociais sem problemas, viu?

2º Transformar gordura em músculo



CONTEXTO

Fonte: <https://www.gerarmemes.com.br/>. Acesso em 13 de out. 2019.

Durante o acesso a sites e até mesmo em algumas redes sociais é comum encontrarmos propagandas de medicamentos ou métodos de treinamento que prometem verdadeiros milagres, entre eles a possibilidade de transformar aquelas gordurinhas tão indesejadas em músculos. Uma verdadeira tentação, mas infelizmente não é bem assim que funciona.

A CIÊNCIA POR TRÁS DO MEME

A composição do tecido muscular liso (de ação involuntária e presente nos movimentos peristálticos internos), do cardíaco (de ação involuntária e responsável pelo o ritmo do coração) e o estriado esquelético (aquele responsável pelos movimentos voluntários) é diferente da composição do tecido adiposo (que normalmente funciona como meio de reserva energética). Logo, transformar um em outro seria a mesma coisa que tentar fazer os pulmões bombear sangue ao invés do coração, não dá, né?

O que acontece é que normalmente as pessoas que iniciam um programa de treinamento passam a ter um gasto calórico maior do que anteriormente. Além disso, é comum mudarem alguns hábitos alimentares e passarem a optar por alimentos mais saudáveis e menos calóricos. Assim, pouco a pouco o organismo vai diminuindo as reservas de gordura, principalmente porque durante o ganho de massa magra há um aumento da síntese proteica, ou seja, multiplicação de células do tecido estriado, possibilitando “mais músculos” e aumento da necessidade energética por meio das atividades cotidianas e também durante o esforço.

3º Quanto mais abdominais, menos barriga



Fonte: <https://www.gerarmemes.com.br/>. Acesso em 13 de out. 2019.

CONTEXTO

No senso comum, é normal a associação entre a repetição de exercícios em um determinado local e consequentemente o alcance dos objetivos almejados. A região abdominal é uma das mais evidentes quando o assunto é acúmulo de gorduras. Daí, logo se espalhou que fazer abdominais excessivamente ajudam a diminuí-la.

A CIÊNCIA POR TRÁS DO MEME

Infelizmente não há como diminuir a porcentagem de gordura corporal apenas de um local específico do corpo, se fosse assim seria ótimo, não é mesmo? Exercícios abdominais ajudam no fortalecimento dos músculos da região, auxiliando na manutenção da postura corporal e assim como nas demais partes do corpo, é preciso haver descanso para que haja a recuperação muscular e consequentemente surjam adaptações ao treinamento. Assim, para diminuir aquela “barriguinha” é preciso seguir os princípios do treinamento mencionados anteriormente adequando os exercícios a essa finalidade. No geral, treinos aeróbicos associados aos de força são os mais utilizados.

4º Peso é diferente de composição corporal!



Fonte: <https://www.gerarmemes.com.br/>. Acesso em 13 de out. 2019.

CONTEXTO

Imaginem o caso de um indivíduo que ingressa num treinamento visando o emagrecimento e segue rigorosamente sua rotina. Se o mesmo utilizar como parâmetro de emagrecimento apenas os quilos visualizados na balança pode ter um grande susto, pois ele poderá notar que o peso foi mantido ou mesmo elevado, mas ao olhar no espelho o mesmo não entende como isso é possível.

A CIÊNCIA POR TRÁS DO MEME

O que aconteceu com o indivíduo do caso acima? Ele certamente conseguiu diminuir a porcentagem de gordura corporal e paralelo a isso teve um ganho de massa magra. Tecidos adiposo e muscular têm pesos e volumes distintos, enquanto que o primeiro tende a acumular mais volume e menos peso com o segundo é o inverso. Assim, é possível uma pessoa estar “pesando mais”, no entanto está com sua composição corporal mais saudável tendo elevado seu percentual de massa magra. Logo, é preciso utilizar outros meios de avaliação física como a mensuração das dobras cutâneas ou perímetros das regiões do corpo a partir de protocolos específicos.

5º Malhar em jejum acelera os resultados!



Fonte: <https://www.gerarmemes.com.br/>. Acesso em 13 de out. 2019.

CONTEXTO

A ideia de treinar em jejum provavelmente começou com a seguinte lógica: se eu não oferecer alimentos ao meu corpo ele terá que gastar minhas reservas e por isso vou emagrecer mais rápido. Quem dera que o corpo fosse um sistema tão simples assim. Malhar em jejum, além de não trazer os resultados esperados, ainda pode ser muito arriscado.

A CIÊNCIA POR TRÁS DO MEME

Normalmente as pessoas que optam por essa prática equivocada fazem isso no período matutino logo após acordarem, ou seja, o indivíduo pode ter passado em média oito a dez horas sem se alimentar e ao invés de tentar repor o estoque energético ainda provoca uma demanda maior de energia. O nível glicêmico (energia disponível para uso imediato) pode cair muito ao se treinar em jejum, além disso o corpo não necessariamente vai optar por aquelas gordurinhas acumuladas para substituir a glicose. Além de gerar fraqueza ainda é possível pode acelerar a perda de massa muscular, provocar tonturas e desmaios, colocando a saúde em risco. Assim, o ideal é fazer uma refeição ou lanche leve como uma fruta, vitamina ou suco antes de ir treinar.

6º Usar roupas para aumentar a quantidade de suor ajuda a emagrecer!



Fonte: <https://www.gerarmemes.com.br/>. Acesso em 13 de out. 2019.

CONTEXTO

Ah, o suor! Terminar um treino todo "molhado" para muitas pessoas é sinônimo de ter feito a coisa certa e possivelmente estar se aproximando de seus objetivos. No mundo das redes sociais acabou se popularizando a ideia que quanto mais suor, menos gordura e com isso algumas pessoas passaram a se exercitar com muitas roupas ou mesmo utilizando algumas mais escuras para elevar a temperatura corporal e com isso suarem mais.

A CIÊNCIA POR TRÁS DO MEME

Já pensou se isso fosse verdade? Bastava entrar em uma sauna e esperar o resultado, não é mesmo? O suor é uma resposta do corpo à elevação da temperatura corporal. Nosso corpo precisa manter uma temperatura média entre 36°C e 37°C, quando ficamos acima disso, as glândulas sudoríferas entram em ação para tentar resfriar o corpo, pois temperaturas muito altas por muito tempo podem causar sérios danos à saúde, principalmente no tecido nervoso. Logo, suar em excesso não emagrece, apenas desidrata. É indispensável fazer uso de líquidos, principalmente água e usar roupas leves durante exercícios.

Hora de praticar

E aí, você é daquelas pessoas que só recebem memes prontos e encaminham ou também gosta de criá-los?

TIPOS DE MEMES

Um meme geralmente utiliza uma linguagem mista (junção da linguagem verbal e não verbal). Uma notícia, cena de filme, música, vídeo viral, discursos políticos, desenhos animados, animais ou qualquer outra temática pode se tornar um meme. A relação entre o conteúdo produzido e o fato real eleva o poder de replicação do meme, logo precisamos conhecer o assunto sobre o qual decidimos criar um meme.

Para debate

- 1 - Você segue alguma página em redes sociais que produz e compartilha memes com frequência? Qual(ais)?*
- 2- Você conhece ou tem contato com memes relacionados a conteúdos escolares?*
- 3- O trabalho com memes pode tornar os conteúdos escolares mais interessantes? Por quê?*

Que tal criar um meme a partir de uma imagem?

·Primeiro selecione um tema de seu interesse; ·Segue abaixo algumas indicações de ferramentas para isso:

·1ª Utilizar as ferramentas de edição do próprio celular aplicando os comandos: Imagem > Editar > Texto > Finalizar ou Ok.

·2º Utilizar aplicativos de edição no computador a exemplo do Paint;

·3º Acessar o site <https://www.gerarmemes.com.br/> e usar as imagens disponíveis.

SOLTE SEU LADO CRIATIVO

Que tal criar legendas para a imagens abaixo utilizando discussões realizadas a partir desta cartilha? Vamos lá!

1



2



3



4



5



IMPORTANTE !

Na elaboração de um meme lembre-se sempre de respeitar os direitos humanos fundamentais, evitando criar humor utilizando comparações discriminatórias, racistas, machistas, etc.



Fonte: <https://www.gerarmemes.com.br/>. Acesso em 13 de out. 2019.

Você sabia que tem um Museu de Memes na internet?

Segue descrição contida no site:

O #MUSEUdeMEMES é o webmuseu com o maior acervo de memes brasileiros do país. Estamos sempre ampliando e atualizando nossa coleção. Preferimos não colocar uma meta na quantidade de obras em exposição. Vamos deixar a meta aberta. Quando atingirmos a meta, dobramos a meta. Para acessá-lo basta entrar no site: <http://www.museudememes.com.br/>.

REFERÊNCIAS

CALIXTO, Douglas de Oliveira. **Memes na internet:** entrelaçamentos entre educomunicação, cibercultura e a “zoeira” de estudantes nas redes sociais. Dissertação (Mestrado). Programa de Pós-Graduação em Ciências da Comunicação. Escola de Comunicações e Artes: Universidade de São Paulo, 2017.

CHAGAS, Viktor; TOTH, Janderson Pereira. Monitorando memes em mídias sociais. In: _____SILVA, Tarcízio; STABILE, Max (orgs.). **Monitoramento e pesquisa em mídias sociais:** metodologias, aplicações e inovações. São Paulo: Uva Limão, 2016.

COSTA, Marvin. **Como criar memes com fotos do celular?** Disponível em: <https://www.techtudo.com.br/dicas-e-tutoriais/noticia/2015/06/como-criar-memes-com-fotos-do-celular.html> . Acesso em 11 de dez. de 2019.

GERAR MEMES. **Criar meme.** Disponível em <https://www.gerarmemes.com.br/> . Acesso em outubro de 2019.

IMPULSIONA. **Saiba qual a diferença entre atividade física e exercício físico.** Disponível em: <https://impulsiona.org.br/diferenca-entre-atividade-fisica-exercicio-fisico/>. Acesso em 12 de out. de 2019.

LOBATO, Monteiro. **O Minotauro.** Editora Globo, 2011.

MATTOS, M. G.; NEIRA, M. G. **Educação Física na Adolescência:** construindo o conhecimento na escola. São Paulo: Phorte Editora, 2000.

MBARGA, Gervais; FLEURY, Jean-Marc. **O que é ciência?** Disponível em http://www.wfsj.org/course/pt/pdf/mod_5.pdf. Acesso em 12 de out. de 2019.

NOVA ESCOLA. **O que é um meme?** Disponível em <https://novaescola.org.br/conteudo/4629/o-que-e-um-meme>. Acesso em 12 de out. de 2019.

REDAÇÃO GALILEU. **11 mitos sobre exercícios físicos.** <https://revistagalileu.globo.com/Ciencia/noticia/2018/01/11-mitos-sobre-exercicios-fisicos.html>. Acesso em 02 de out. de 2019.

SCLIAR, MOACYR. História do conceito de saúde. *PHYSIS: Rev. Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, 17(1):29-41, 2007.

SILVA, Alan Camargo; FERREIRA, Jaqueline. Musculação e cotidiano laboral: significados atribuídos às dores corporais em uma academia de ginástica do Rio de Janeiro. *Ciênc. saúde coletiva*, Rio de Janeiro , v. 24, n. 10, p. 3969-3976, 2019.

TUBINO, Manoel José Gomes. **Metodologia científica do treinamento desportivo.** 3ª edição. São Paulo: Ibrasa, 1984.

UFF. **Museu de memes.** Disponível em: <https://www.museudememes.com.br/> . Acesso em 11 de dez. de 2019.



PROFEPT

MESTRADO PROFISSIONAL EM
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

INSTITUTO FEDERAL
Sergipe



**INSTITUTO
FEDERAL**
Sergipe