



Cartilha

PRÁTICAS CORPORAIS E QUALIDADE DE VIDA

PRÁTICAS CORPORAIS E A MELHORIA DA
QUALIDADE DE VIDA NO COTIDIANO DOS
ALUNOS DO PROEJA





Cartilha

PRÁTICAS CORPORAIS E QUALIDADE DE VIDA

PRÁTICAS CORPORAIS E A MELHORIA DA
QUALIDADE DE VIDA NO COTIDIANO DOS
ALUNOS DO PROEJA

Antonia Laurentino Freires

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E
TECNOLOGIA DA PARAÍBA

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO
PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA - PROFEPT

MESTRADO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO
PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

AUTORES

Antonia Laurentino Freires (Mestranda)
antonia.laurentino@academico.ifpb.edu.br

Alexsandra Cristina Chaves - (Orientadora)
alexandra.chaves@ifpb.edu.br

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO
Charles Rodrigues Alves Junior
charles@insaiti.com.br

1a Edição

Apresentação

Cartilha

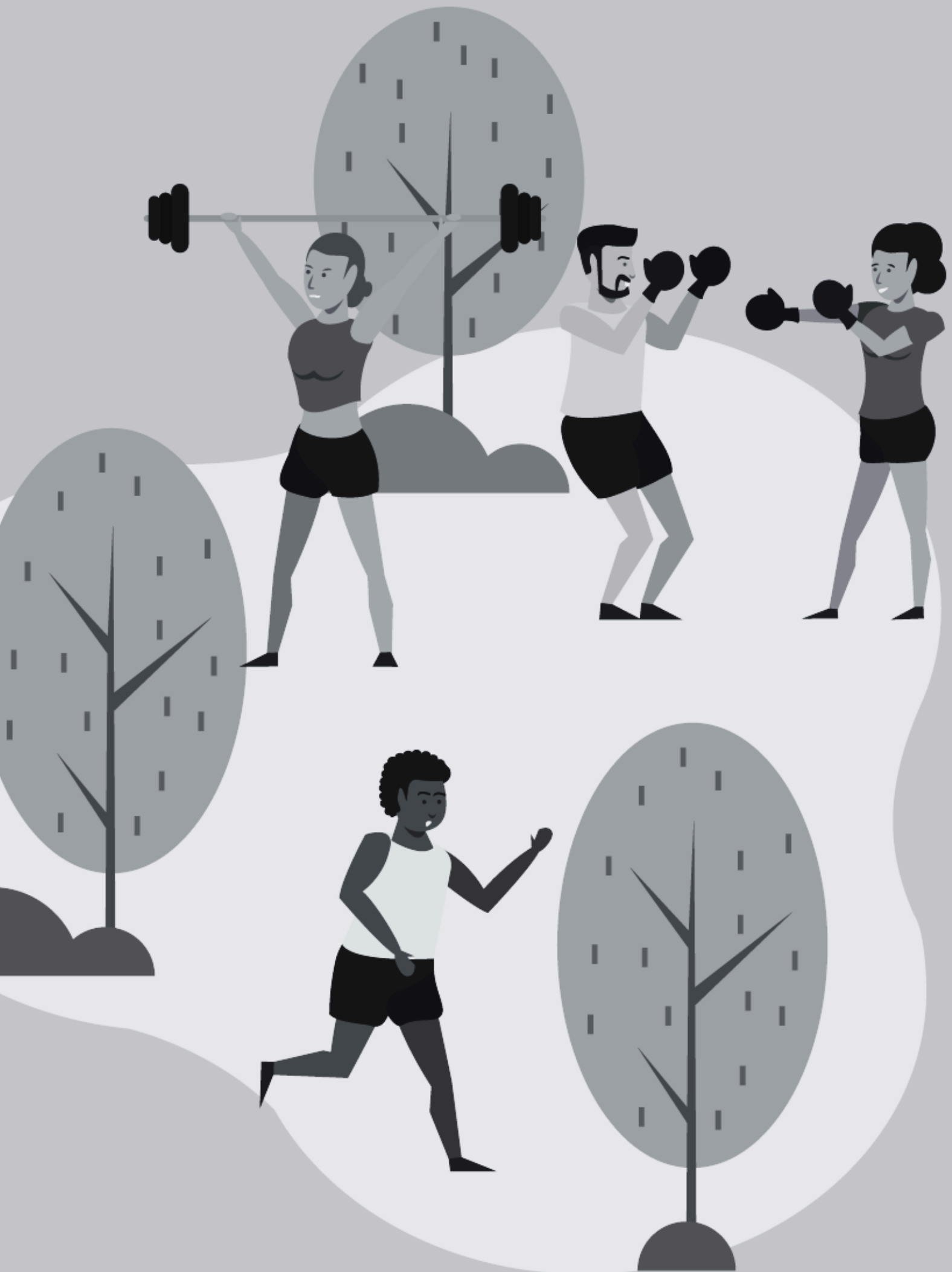
A presente Cartilha é o Produto Educacional da pesquisa denominada “Ressignificando as Práticas Corporais presentes no cotidiano dos alunos do PROEJA”, apresentada no Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica (PROFEPT), do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba.

IFPB – Campus Sousa

Único campus agrícola do Instituto Federal da Paraíba, o Campus Sousa iniciou suas atividades em 1955 e passou parte de sua história como a Escola Agrotécnica Federal de Sousa (EAFS), que se uniu ao Cefet em 2008 para dar origem ao IFPB. O campus está localizado na cidade de Sousa, situada no alto sertão paraibano, a 430 km da capital do estado, João Pessoa. Sousa abriga um importante polo econômico da Paraíba, com destaque para a produção agropecuária, a inovação tecnológica, a educação e a indústria alimentícia. O Campus Sousa conta com duas unidades: a Sede e a fazenda-escola de São Gonçalo. Nelas, há 40 laboratórios, 38 salas de aula, dois auditórios, um ginásio, campos poliesportivos e duas bibliotecas. No IFPB Campus Sousa trabalham atualmente 118 professores, 96 técnicos-administrativos e 48 colaboradores terceirizados, que atendem a mais de 1250 alunos (IFPB, 2023a).

O Curso Técnico em Agroindústria Integrado Ao Ensino Médio – ProEJA do IFPB Campus Sousa ocorre de forma Presencial na Unidade de São Gonçalo, Turno Vespertino. O perfil do curso está voltado para a aplicação de tecnologias voltadas à conservação e ao processamento das matérias-primas de origem animal e vegetal na panificação e confeitaria. Realiza a implantação, execução e avaliação de programas preventivos de segurança do trabalho, de gestão de resíduos, de diminuição do impacto ambiental e de higienização e sanitização da produção agroindustrial. Realiza análises laboratoriais de alimentos. Desenvolve técnicas mercadológicas de produtos e insumos para a agroindústria e promove a inovação tecnológica (IFPB, 2023b).

Para mais informações consulte o link: <https://estudante.ifpb.edu.br/cursos/134/>



Carta ao Professor (a)

Atualmente, a saúde e qualidade de vida vêm sendo fatores importantes para uma maior longevidade, pensando nisso, a cartilha em questão visa apresentar como as Práticas Corporais podem ser relevantes para a melhoria da qualidade de vida e como a sua introdução nas aulas de Educação Física podem ser necessárias no âmbito escolar e no dia-a-dia dos alunos.

Esse cenário permite que a Educação Física desempenhe um papel indispensável nas diversas formas de codificação e significação social, uma vez que, as Práticas Corporais são manifestações das possibilidades expressivas dos sujeitos, produzidas por diversos grupos sociais no decorrer da história. De modo que, essas práticas podem incorporar os mais diversificados públicos, como é o caso dos alunos do ProEJA.

Desse modo, a cartilha tem o intuito de ser um instrumento que vise auxiliar os professores de Educação Física e os demais profissionais que atuam no ProEJA, a respeito da importância das Práticas Corporais e sua relação com a melhoria da qualidade de vida no cotidiano dos alunos do ProEJA. Tais reflexões sobre essa temática, permite que novas práticas pedagógicas possam ser desenvolvidas ou ainda que novos conceitos possam ser empregados nas aulas, dinamizando-as e permitindo que os estudantes possam participar de forma ativa e autônoma.

As Práticas Corporais podem auxiliar os indivíduos não apenas no que concerne ao bem-estar físico/biológico, mas, também são importantes para o bem-estar mental, colaborando com aspectos da sua saúde biopsicossocial, permitindo que esses alunos possam refletir sobre possíveis formas de atrelar a sua rotina e as atividades físicas ao seu cotidiano.

Nesse contexto, a cartilha apresenta inicialmente as reflexões a respeito da saúde e da qualidade de vida, embasando-as conforme a literatura. Posteriormente, são apresentados os 04 capítulos com propostas dos eixos temáticos e dos conteúdos.

Ao final desta cartilha, será apresentado um questionário diagnóstico com perguntas norteadoras acerca de como as ações pedagógicas realizadas nas aulas de Educação Física contribuíram para a execução das Práticas Corporais e como elas ampliaram o conhecimento dos alunos a este respeito, além de enfatizarem como essas práticas foram relevantes para a formação acadêmica e social dos alunos do ProEJA.

Dicas para te ajudar

Não vou me preocupar com as aulas de Educação Física, porque não reprovam.



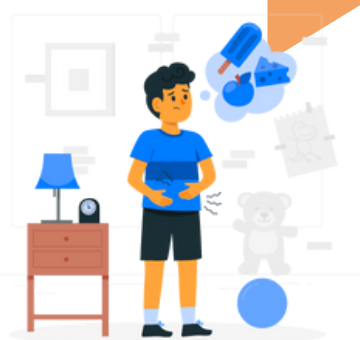
Não gosto de praticar esportes.



A aula de Educação Física só serve para jogar bola.



Posso fazer um trabalho teórico? Não gosto das aulas práticas de Educação Física.



Para quê estudar Educação Física? Nunca irei precisar disso.



Ao longo da vivência nas aulas de Educação Física é fácil se deparar com alguns desses questionamentos ou pensamentos ultrapassados a respeito do ensino das Práticas Corporais no contexto da Educação Básica. Muitas das vezes, esse estigma ou (pré)conceito com as aulas de Educação Física pode estar relacionado com a metodologia empregada pelos professores ou até mesmo com os conteúdos ministrados, que por sua vez, acabam distanciando alguns alunos das aulas de Educação Física.

Por isso, de que forma podemos tornar nossas aulas mais atrativas e desconstruir a visão dos alunos e da comunidade escolar a respeito da Educação Física escolar?

Dicas para te ajudar



1

Enfatize a importância da Educação Física como componente curricular e como ela é necessária para a construção de valores e princípios.

Determine objetivos ao longo do ano letivo, visando a implementação de projetos que busquem a inserção e o protagonismo desses estudantes, melhorando seu desempenho nas aulas de Educação Física e das demais disciplinas.

2

3

Promova a inserção das Práticas Corporais no ambiente escolar e atrele os conteúdos ministrados com embasamento teórico, para que esses alunos possam ter mais interesse por essa área.

Selecione atividades físicas ou exercícios físicos que potencializem as habilidades dos estudantes.

4

5

Demonstre interesse pelos conhecimentos pregressos dos estudantes e tente inserir nas suas aulas.

Discuta como o estilo de vida, a prática de atividade física e bons hábitos alimentares são indispensáveis na manutenção da saúde e do bem-estar, melhorando a qualidade de vida.

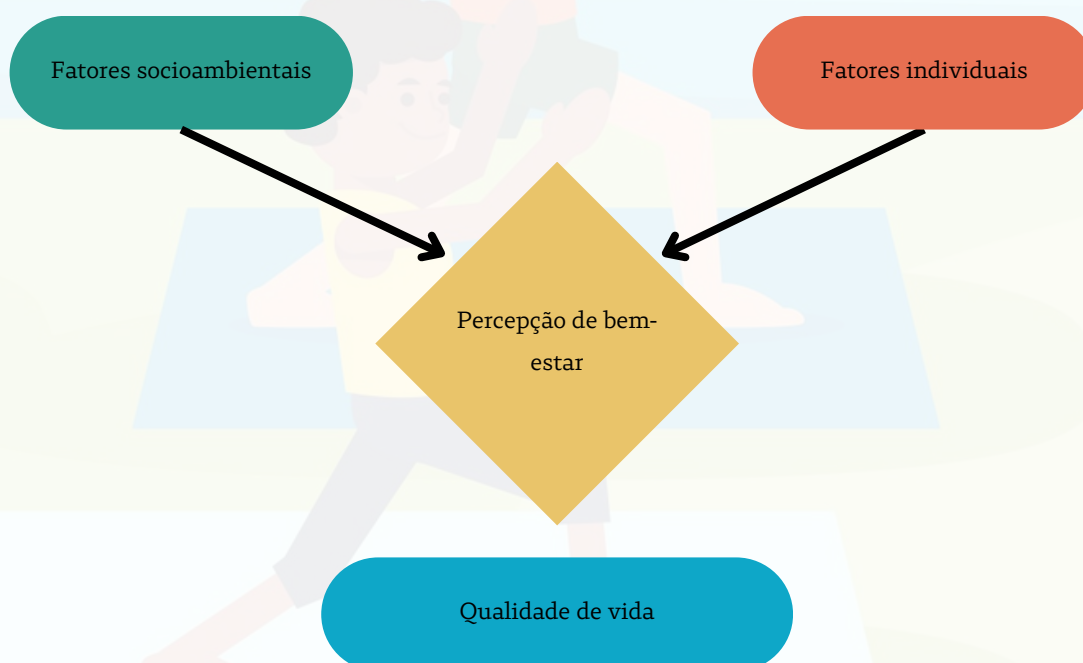
6

CONCEITO SOBRE À

Qualidade de vida

O termo qualidade de vida pode ser conceituado de diversas formas por cada pessoa e tende a mudar ao longo da vida. No entanto, há um consenso envolto da ideia de que são múltiplos os fatores que determinam a qualidade de vida de pessoas ou comunidades. A combinação desses fatores que moldam e diferenciam o cotidiano do ser humano, resulta numa rede de fenômenos e situações que, abstratamente, pode ser chamada de qualidade de vida. Geralmente, está associado a essa expressão fatores como: estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e até espiritualidade. Num sentido mais amplo, qualidade de vida pode ser uma medida da própria dignidade humana, pois pressupõe o atendimento das necessidades humanas fundamentais. Dessa forma, percebe-se que é fácil entender esse conceito, mas é difícil defini-lo objetivamente (Nahas, 2017).

Nesse sentido, a qualidade de vida pode estar relacionada aos fatores socioambientais, fatores individuais e percepção do bem-estar, como pode ser observado no esquema a seguir.

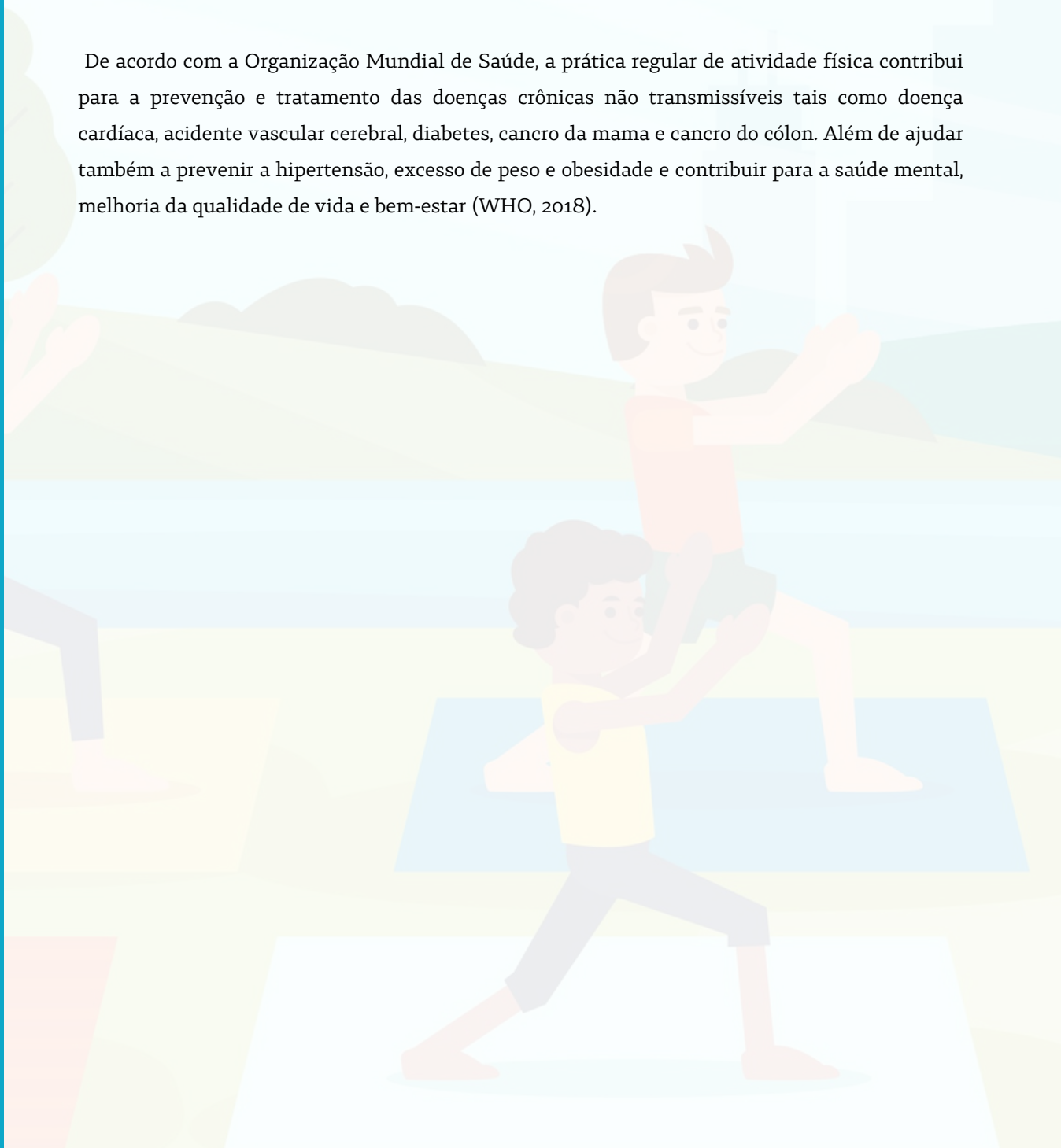


Segundo a Secretaria Estadual de Saúde de Pernambuco (2022) os pilares para uma boa qualidade de vida, são: Alimentação saudável, Prática regular de exercício físico, Dormir bem e Cultivar a auto estima.

CONCEITO SOBRE À

Saúde e bem-estar

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a prática regular de atividade física contribui para a prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis tais como doença cardíaca, acidente vascular cerebral, diabetes, cancro da mama e cancro do cólon. Além de ajudar também a prevenir a hipertensão, excesso de peso e obesidade e contribuir para a saúde mental, melhoria da qualidade de vida e bem-estar (WHO, 2018).



Capítulos

1

Diferenças entre exercício físico e atividade física e sua relação com à saúde e a qualidade de vida.



2

As Práticas Corporais e os benefícios do movimento para o corpo e a mente.



3

A introdução dos jogos e brincadeiras nas aulas de Educação Física e seus benefícios para a saúde física e mental dos estudantes.



4

A importância da dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida.



Capítulo

1

DIFERENÇAS ENTRE EXERCÍCIO FÍSICO E ATIVIDADE FÍSICA E SUA RELAÇÃO COM À SAÚDE E A QUALIDADE DE VIDA.



Desenvolvimento da ação

2 AULAS DE 50 MINUTOS

CONTEÚDOS

DEFINIÇÕES DE EXERCÍCIO FÍSICO E ATIVIDADE FÍSICA E SUAS DIFERENÇAS BÁSICAS;

EXEMPLOS DE ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO FÍSICO;

GRAU DO ESFORÇO FÍSICO NECESSÁRIO PARA FAZER UMA ATIVIDADE FÍSICA, FOCANDO NA INTENSIDADE LEVE, MODERADA E VIGOROSA;

RECOMENDAÇÕES DE ATIVIDADE FÍSICA PARA CADA GRUPO;

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A MELHORIA DA SAÚDE E DA QUALIDADE DE VIDA;

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE CORPORAL E MENTAL.

Desenvolvimento da ação

OBJETIVOS

1

CONHECER AS PRINCIPAIS DEFINIÇÕES SOBRE O EXERCÍCIO FÍSICO E À ATIVIDADE FÍSICA, APRESENTANDO SUAS DIFERENÇAS BÁSICAS E EXEMPLOS DA ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO FÍSICO;

2

IDENTIFICAR OS GRAUS DE ESFORÇO FÍSICO NECESSÁRIO PARA FAZER UMA ATIVIDADE FÍSICA, FOCANDO NA INTENSIDADE LEVE, MODERADA E VIGOROSA E NAS RECOMENDAÇÕES PARA CADA GRUPO.

3

IDENTIFICAR OS GRAUS DE ESFORÇO FÍSICO NECESSÁRIO PARA FAZER UMA ATIVIDADE FÍSICA, FOCANDO NA INTENSIDADE LEVE, MODERADA E VIGOROSA E NAS RECOMENDAÇÕES PARA CADA GRUPO.

Desenvolvimento da ação

COMO FAZER?

1 Momento: Instigar os alunos a discutir as diferenças entre atividade física e exercício físico.

- Os conceitos de atividade física e de exercício físico são iguais ou distintos?
- Quais as diferenças básicas entre esses conceitos?
- Dê exemplos de atividade física ou exercício físico.

2 Momento: Apresentação dos slides a respeito dos conceitos mediante uma aula expositiva dialogada, expondo os graus de esforço físico para realizar uma atividade física e as recomendações para cada grupo. A importância da atividade física e do exercício físico para a melhoria da saúde e da qualidade de vida também são inseridos no conteúdo da aula para enfatizar os benefícios da atividade física para a saúde corporal e mental.

3 Momento: Realizar uma roda de conversa e aplicar um “quiz interativo” com as possíveis perguntas...

I - Verdadeiro ou Falso: A atividade física é sistematizada, repetida, com ritmo e tempo de duração definidos.

Verdadeiro

Falso

I – É qualquer movimento corporal que promove um gasto energético maior do que se o corpo estivesse em repouso.

Atividade física

Exercício físico

III - A atividade física pode trazer diversos benefícios para o corpo e para a mente, exceto:

- Diminui a pressão arterial e melhora a circulação
- Fortalece o sistema imunológico
- Promove o bem-estar físico e mental
- Não melhora o humor e a qualidade do sono

Capítulo

2

AS PRÁTICAS CORPORAIS E OS BENEFÍCIOS DO MOVIMENTO
PARA O CORPO E A MENTE.



DESENVOLVIMENTO DA AÇÃO

2 AULAS DE 50 MINUTOS

CONTEÚDOS

VISÃO GERAL SOBRE AS PRÁTICAS CORPORAIS E A BNCC;

A CULTURA CORPORAL, COMO FUNDAMENTO PARA O ESTUDO E O ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA;

BENEFÍCIOS DAS PRÁTICAS CORPORAIS PARA O CORPO E MENTE;

DESENVOLVIMENTO DAS PRÁTICAS CORPORAIS NA PERSPECTIVA DA EJA.



DESENVOLVIMENTO DA AÇÃO

OBJETIVOS

1 APRESENTAR UMA VISÃO GERAL SOBRE AS PRÁTICAS CORPORAIS, DESTACANDO-AS CONFORME A BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR (BNCC);

2 IDENTIFICAR A IMPORTÂNCIA DA CULTURA CORPORAL, COMO FUNDAMENTO PARA O ESTUDO E O ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA;

3 EVIDENCIAR OS BENEFÍCIOS DAS PRÁTICAS CORPORAIS PARA O CORPO E MENTE, FOCANDO NO DESENVOLVIMENTO DAS PRÁTICAS CORPORAIS NA PERSPECTIVA DA EJA.

DESENVOLVIMENTO DA AÇÃO

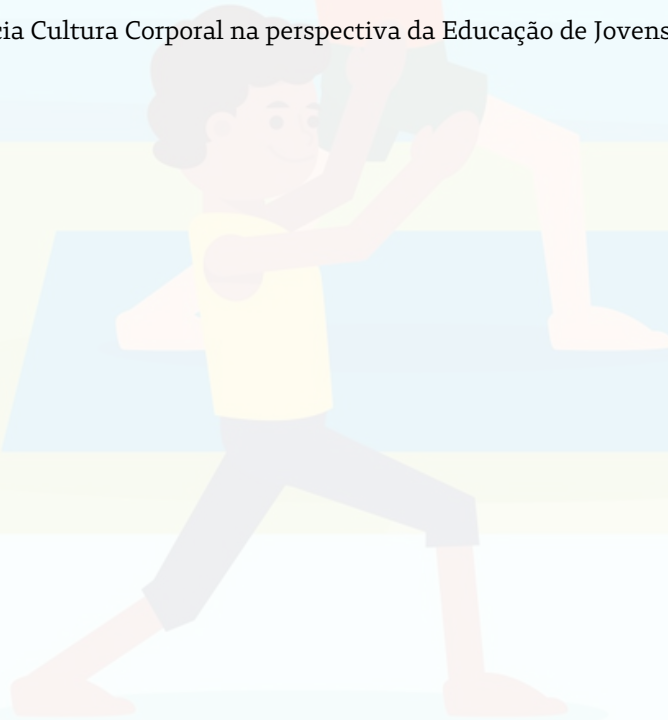
COMO FAZER?

1 Momento: aplicação do Metímetro, onde os alunos podem responder alguns questionamentos, gerando uma nuvem de palavras, focando nas Brincadeiras e Jogos, nos Esportes, nas Ginásticas, Danças, Lutas e Práticas Corporais de Aventura.

- Esse momento tem a finalidade de aproximar-se dos alunos e entender melhor o conhecimento prévio de cada um deles sobre o tema.

2 Momento: aula expositiva dialogada mediante a apresentação de slides explicando as Práticas Corporais.

3 Momento: apresentação de vídeos sobre os benefícios das Práticas Corporais e da importância Cultura Corporal na perspectiva da Educação de Jovens e Adultos (EJA).



Capítulo

3

A INTRODUÇÃO DOS JOGOS E BRINCADEIRAS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E SEUS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE FÍSICA E MENTAL DOS ESTUDANTES.



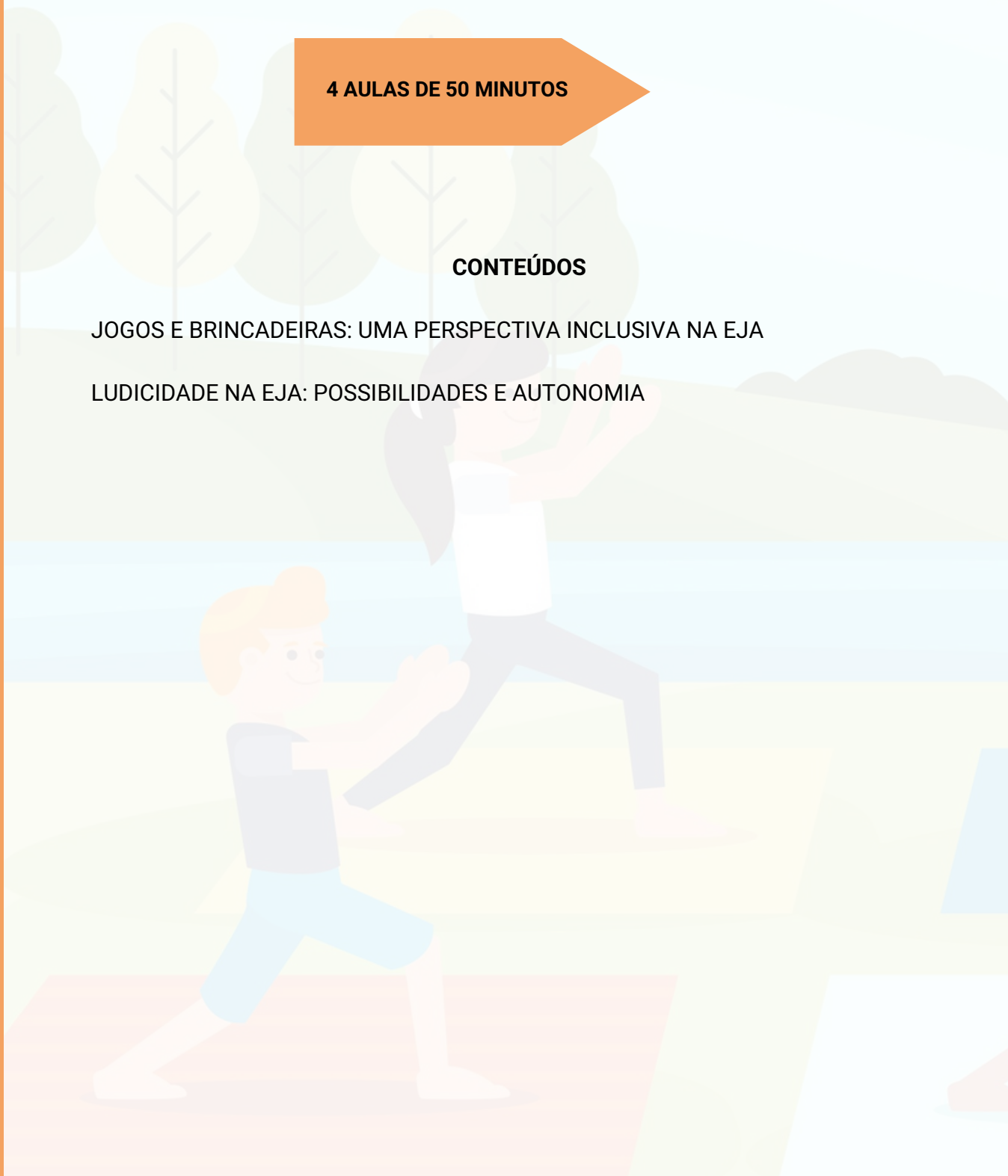
Desenvolvimento da ação

4 AULAS DE 50 MINUTOS

CONTEÚDOS

JOGOS E BRINCADEIRAS: UMA PERSPECTIVA INCLUSIVA NA EJA

LUDICIDADE NA EJA: POSSIBILIDADES E AUTONOMIA



Desenvolvimento da ação

OBJETIVOS

APRESENTAR OS JOGOS E BRINCADEIRAS DE FORMA LÚDICA PARA OS ALUNOS DA EJA.



2

REALIZAR BRINCADEIRAS E JOGOS COMO: AMARELINHA HUMANA, JOGO DA VELHA HUMANO COM CONE, CORRIDA DO SACO, CABO DE FORÇA, DAMA, PEGA VARETA, DANÇA DAS CADEIRAS, DERRUBAR O ALVO COM BOLA DE MEIA, JOGO DE TACO, BOLICHE COM GARRAFA PET, ACERTA O ALVO, FOCANDO NA PARTICIPAÇÃO E NO TRABALHO EM EQUIPE DOS ALUNOS DA EJA.

Desenvolvimento da ação

COMO FAZER?

1 Momento: realização do aquecimento com bambolê e bexiga, visando dinamizar a aula e permitir que o aluno possa se sentir mais relaxado para desenvolver os Jogos e Brincadeiras. Nesse momento também é feita a exposição de um vídeo para que eles tenham acesso ao passo a passo da atividade a ser desenvolvida.

Vídeo utilizado: https://www.youtube.com/watch?v=LM_GBTK5TVE

2 Momento: Compreender o que são os Jogos e as Brincadeiras e a partir desse momento iniciar a prática com os seguintes jogos e brincadeiras: Jogo da Velha humano com cone, Corrida do saco, Cabo de força, Dama, Pega vareta, Dança das cadeiras, Derrubar o alvo com bola de meia e Acerta o alvo, focando na participação e no trabalho em equipe dos alunos da EJA.

Jogos e Brincadeiras



JOGO DA VELHA HUMANO COM CONE

O jogo da velha ocorre em um tabuleiro na forma de uma grade 3×3; de 9 de casas vazias; dois jogadores se revezam marcando nas casas vazias, o primeiro jogador marca os xis (X) e o segundo os círculos (o); se um jogador fizer três marcas iguais em uma fileira (horizontal/vertical ou diagonais), ele ganha. Se todas as lacunas forem preenchidas e não houver um vencedor, o jogo termina em empate (Tasca, 2021).



CORRIDA DO SACO

A corrida do saco é uma brincadeira antiga e típica do interior que consiste em uma corrida, na qual os participantes devem pular dentro de um saco grande, como por exemplo no saco de farinha (PREFEITURA MUNICIPAL DE RIO GRANDE DA SERRA, 2020).

Jogos e Brincadeiras



CABO DE FORÇA

O cabo de guerra é uma brincadeira tradicional em que dois grupos se dividem para disputar qual deles é o mais forte. A vitória é da equipe que conseguir puxar a corda para além da marcação feita no campo (PREFEITURA MUNICIPAL DE RIO GRANDE DA SERRA, 2020).



DAMA

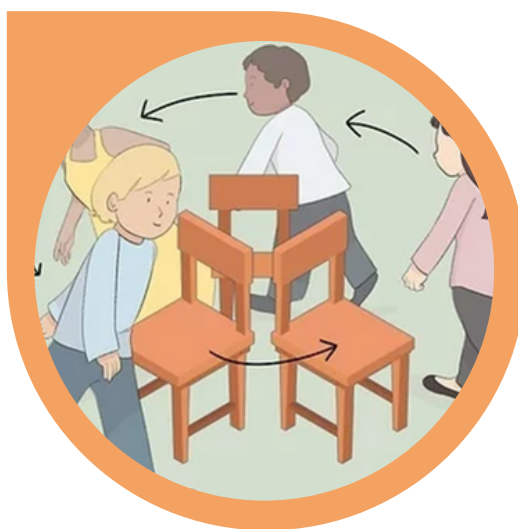
O Jogo de Damas (Draughts no inglês britânico e Checkers no inglês americano) é um dos mais antigos jogos de tabuleiro de estratégia, disputado entre dois jogadores. Ele pode ser praticado em três tabuleiros (o de 64 casas, que é o mais popular no Brasil e se joga com 12 peças para cada jogador, o de 100 casas, que é jogado com 20 peças e o de 144 casas, que é com 30 peças, e é praticado no Canadá). Para ambas as modalidades, o objetivo do jogo é o de capturar todas as peças do adversário, ou imobilizá-las (Oliveira; Pinto, 2020).

Jogos e Brincadeiras



PEGA VARETA

A origem do pega-varetas é incerta, sendo a hipótese mais aceita a de que ele é originário do Oriente, no antigo Império Chinês e na Índia. Esse jogo é composto por 25 varetas que possuem em média 16 cm de comprimento e distribuídas em cinco diferentes cores: 1 (uma) vareta de cor preta; 6 (seis) varetas de cor amarela; 6 (seis) de cor azul; 6 (seis) de cor verde e 6 (seis) de cor vermelha. Cada vareta recebe um valor numérico diferenciado. Será considerado vencedor da partida aquele que, ao final da disputa, marcar o maior número de pontos (Silva Junior; Acioly-Régner, 2008).



DANÇA DAS CADEIRAS

A dança das cadeiras ocorre após os componentes fazerem uma roda de cadeiras e outra de pessoas. Sendo que o número de cadeiras/arcs deve ser sempre um a menos. Toca-se uma música animada. Quando a música parar, todos devem entrar em um arco. Quem não conseguir sentar, é eliminado e tira-se mais um arco. Ganha quem sentar no último arco (Souza, 2016).

Jogos e Brincadeiras



DERRUBAR O ALVO COM BOLA DE MEIA

O jogo para derrubar o alvo, fez uma alusão ao boliche, onde os alunos deveriam acertar os pinos com uma bola de meia. Nesse caso, ganhava quem derrubasse mais pinos.



ACERTA O ALVO

Para realizar a brincadeira de "Acertar o alvo", foram colocadas 06 garrafas pet de 2 litros e repassado argolas para que fossem lançadas visando acertar o alvo. Nesse caso, ganhava quem acertasse mais lançamentos.

MATERIAIS

Garrafa pet tampinhas de garrafa
 Jogos (dama em EVA e Pega vareta)
 Bexigas
 Corda
 Cadeiras
 Som
 Notebook

Capítulo

4

A IMPORTÂNCIA DA DANÇA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E
MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA.



Desenvolvimento da ação

8 AULAS DE 50 MINUTOS

CONTEÚDOS

DANÇAS POPULARES REGIONAIS: XAXADO; COCO; XERÉM; FORRÓ, QUADRILHA E XÔTE.



Desenvolvimento da ação

OBJETIVOS

1 CONHECER E APRENDER AS RAMIFICAÇÕES HISTÓRICAS DE PASSOS E DEMAIS ARTIFÍCIOS DE MANUSEIO DA DANÇA COMO OBJETOS, ROUPAS, ADEREÇOS E ETC;

1

2 TRABALHAR A PRÁTICA CONJUNTA DO GRUPO;

2

3 FORTALECER OS VÍNCULOS AFETIVOS ATRAVÉS DA DANÇA;

3

4 RESGATAR DE FORMA NATURAL E ESPONTÂNEA AS MANIFESTAÇÕES EXPRESSIVAS DA NOSSA CULTURA.

4

Danças Populares



AULA EXPOSITIVA DIALOGADA ATRAVÉS DE SLIDES

1º momento: Aula expositiva dialogada através de slides para compreensão do contexto cultural da dança em toda sua composição histórica.

2º momento: Em segundo momento iremos conhecer na prática todos os passos e marcações de ritmo que a dança provém através de sua historicidade. Em conjunto iremos desenvolver essa prática de forma compartilhada em círculo ou em filas, onde faremos um passo a passo de toda marcação de passos da dança. No decorrer da dinâmica iremos tirando algumas dúvidas e realçando melhor todo processo de prática rítmica dos passos assemelhando ao que foi explicado e exposto anteriormente.

3º momento: Realização da roda de conversa e aplicação do Questionário Avaliativo.



CONTEXTO CULTURAL DA DANÇA

Danças Populares

XERÉM



A respeito do Xerém, Guedes (2022) explica que o uso do pilão para a fabricação do xerém ou da farinha de milho está voltado para às práticas de triturar grãos no continente africano, onde o uso do pilão servia para gerar uma farinha, seja do milho, sorgo ou café. Mediante a influência desses povos em terras colonizadas, o uso do pilão permanece como uma herança cultural da colonização, introduzindo o ritmo que é criado entre as batidas do pilão com o passar do tempo entre as mulheres que o usavam, daí nasceram algumas canções do pilão. Esse é um dos apontamentos em “Penerô Xerém”, o trabalho caseiro de usar do milho em diversas formas, de reinventar um produto de consumo cotidiano e simples.



Danças Populares

XAXADO



Há diferentes versões para a origem do xaxado, a mais aceita diz que teria vindo do Cangaço. Como não haviam mulheres nos bandos de cangaceiros, estes, dançavam com seus rifles em momentos comemorativos e a dança se tornava basicamente masculina. Com a vinda das mulheres aos grupos, estas começam a entrar na dança também. O xaxado é dança em círculo e em fila indiana, sem volteio, avançando o pé direito em 3 e 4 movimentos laterais e puxando o esquerdo, num rápido e deslizado sapateado. O nome da dança, desta forma, é uma onomatopeia do som característico produzido pelas sandálias arrastadas no chão (SESC, 2020).



Danças Populares

COCO



A dança do coco é uma prática cultural popular, típica da região Nordeste, que envolve música e muita alegria, uma dança ritmada pelo batuque de instrumentos de percussão, das batidas de palma, dos passos com sapateado e das letras poéticas entoadas pelo mestre e brincantes. Os cocos podem ser realizados de três formas: dançado, escrito e cantado. Essa dança apresenta uma variedade e diversidade de sons, movimentos, sentidos e sentimentos, que advêm da vivência e produção de cada região ou localidade, trazendo sua especificidade, seja na instrumentação musical, na prática ou no seu significado na cultura (Souza et al., 2019).



Danças Populares

FORRÓ



O surgimento da nomenclatura forró, encontra-se a versão do renomado folclorista Câmara Cascudo que considera o termo uma abreviação da palavra de origem banto-africana forrobodó, que durante o século XIX era usada como sinônimo de festa, baile, bagunça, eventos frequentados por pessoas consideradas sem boa educação. Essa compreensão é também ratificada por Alves, ao afirmar que depois de 1889 aparece nos dicionários a nomenclatura forrobodó ou forró com o significado de “baile da ralé”. O forró em seu significado pioneiro, é descrito como festas dançantes ligadas às classes populares, sobretudo enquanto práticas de lazer após intensas jornadas de trabalho. Vale salientar que o uso do termo forró servia para designar uma festa, e não estava diretamente associado a um gênero musical ou a um estilo de dança. Somente a partir da década de 1960 o forró passou a representar uma expressão musical composta por uma diversidade de ritmos originalmente nordestinos, como: coco, xote, xaxado, maracatu, rojão, baião, arrasta-pé, embolada, entre outros (Silva, 2022).



Danças Populares

XÔTE



A palavra originou-se da dicção popular alemã “schottische” que originou então a expressão “xote” ou “xótis”. O xote é uma dança de salão, semelhante à polca, mas com andamento mais lento. Surgiu na Alemanha e se espalhou pela Europa chegando ao Brasil em meados do século XIX, onde animava os salões aristocráticos. Rapidamente, esse gênero se popularizou por todo o território nacional adquirindo características específicas em cada região do país. No Sul o instrumento que se destaca no ritmo é a gaita, já no Nordeste, a sanfona (SESC, 2020).



Danças Populares



QUADRILHA

A quadrilha é uma dança de longa existência, tendo registros que se perpetuam ao longo dos séculos com variações em tempo e espaço. Essa dança resulta da união de elementos de danças europeias que se amalgamaram no decorrer do tempo, ela chega ao Brasil possivelmente no segundo quartel do século 19, como uma das marcas das tradições francesas na cultura brasileira, e tem grande destaque no repertório dos bailes da sociedade fluminense Carvalho; Santos, Segundo Sales; Pereira (2023), as danças “quadrilhas” são linguagens culturais constituintes das festas juninas do nordeste brasileiro. A historiografia aponta que elas chegaram ao Brasil por meio do colonizador português. Os festejos juninos tinham relação com cultos não cristão de fertilidade que foram integrados ao calendário das festas católicas, no ocidente europeu, como uma estratégia de controle social de “pagãos”.

MATERIAIS

Aparelho de Som;
Roupas;
Adereços.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico]. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://www.documentador.pr.gov.br/documentador/pub.do?action=d&uuid=@gtf-escriba-sesa@ea0c0bbf-3554-4a48-8058-e20e8c8acc92&emPg=true>. Acesso em: 22 nov. 2023.

CARVALHO, Milena Policarpo; SANTOS, Carlos Augusto Pereira dos. Resíduos de tradição e modernidade nas quadrilhas juninas: um olhar sobre a beija-flor do Sertão Coreau-CE. Revista Homem, Espaço e Tempo, v. 01, n. 15, p. 131-149, jan-jul., 2021. Disponível em: <https://rhet.uvanet.br/index.php/rhet/article/view/504/330>. Acesso em: 26 dez. 2023.

EVANGELISTA, Apolo Anunciação dos Santos et al. Cartilha: Ampliando o cuidado com as práticas corporais para pessoas com hipertensão arterial. 1ª ed. Salvador, 2023. Disponível em: <http://telessaude.saude.ba.gov.br/wp-content/uploads/2023/07/20230717-Cartilha-HAS-Final.pdf>. 22 nov. 2023.

GUEDES, Rodrigo dos Santos. Debulhando o sertão: A cultura alimentar do milho em canções de Luiz Gonzaga (1940-1970). 2022. 23p. Universidade Estadual Da Paraíba. Guarabira, 2022. Disponível em: <https://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/123456789/28331/1/PDF%20-%20Rodrigo%20dos%20Santos%20Guedes>. Acesso em: 26 dez. 2023.

REFERÊNCIAS

NAHAS, Markus Vinicius. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7. ed. Florianópolis, Ed. do Autor, 2017. 362 p. Disponível em: https://sbafs.org.br/admin/files/papers/file_llduWnhVZnP7.pdf. Acesso em: 22 nov. 2023.

OLIVEIRA, Tatiane Maria Barbosa de; PINTO, Paulo Vitor de Souza. O jogo de Damas no Brasil: uma análise dos melhores atletas da modalidade. Aedos, Porto Alegre, v. 12, n. 26, ago., 2020. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/aedos/article/view/92403/58014>. Acesso em: 27 dez. 2023.

SALES, Maria Marlene de Sousa; PEREIRA, Josenildo de Jesus. Quadrilhas juninas na cidade de Grajaú: da memória à história. Revista Multidebates, Palmas, v. 7, n. 2, abr., 2023.

SECRETARIA ESTADUAL DE SAÚDE DE PERNAMBUCO. Guia Informativo - Guia de bem-estar e qualidade de vida. Recife, 2022. Disponível em: https://portal.saude.pe.gov.br/sites/portal.saude.pe.gov.br/files/cartilha_guia_bem_estar_e_qualidade_de_vida_0.pdf. Acesso em: 22 nov. 2023.

SESC, Serviço Social do Comércio. Forró: Do Nordeste para o Mundo. Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <https://www.sescrj.org.br/noticias/cultura/forro-do-nordeste-para-o-mundo/>. Acesso em: 26 dez. 2023.

SILVA, Ciranilia Cardoso da. Aspectos Históricos das Festas e Festividades de Forró no Brasil. Revista do Corpo Discente do Programa de Pós-Graduação em História da UnBEM - Tempo de Histórias, Brasília, n. 40, p. 181-194, jan./jun., 2022. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/emtempos/article/view/42122/34527>. Acesso em: 26 dez. 2023.

REFERÊNCIAS

37

SILVA JUNIOR, Clovis Gomes da; ACIOLY-RÉGNIER, Nadja. Jogos como situação para aprendizagem segundo a teoria dos campos conceituais: o caso do pega-varetas. 2º SIPEMAT – Simpósio Internacional de Pesquisa em Educação Matemática. 2008. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Clovis-Gomes-Da-Silva-Junior/publication/266854133_JOGOS_COMO_SITUACAO_PARA_APRENDIZAGEM_SEGUNDO_A_TEORIA_DOS_CAMPOS_CONCEITUAIS_O_CASO_DO_PEGA-VARETAS/links/543d76410cf25d6b1ad94aa8/JOGOS-COMO-SITUACAO-PARA-APRENDIZAGEM-SEGUNDO-A-TEORIA-DOS-CAMPOS-CONCEITUAIS-O-CASO-DO-PEGA-VARETAS.pdf. Acesso em: 27 dez. 2023.

SOUZA, Rita de Cássia Sartore de. Resgate de jogos e brincadeiras tradicionais em uma turma de 6º ano do Colégio Estadual Papa João Paulo I. Almirante Tamandaré, 2016. Disponível em: http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2016/2016_pdp_edfis_utfpr_ritadecassiasartore.pdf. Acesso em: 27 dez 2023.

SOUZA, Suely Maria dos Santos et al. A Dança do Coco no Cariri Cearense. JOIN – VI Encontro Internacional de Jovens Investigadores. 2019. Disponível em: https://editorarealize.com.br/editora/anais/join/2019/TRABALHO_EV124_MD1_SA52_ID638_12072019181039.pdf. Acesso em: 26 dez. 2023.

TASCA, Juliana Barranco. Contribuições do jogo da velha na aprendizagem do jogo de xadrez nas séries iniciais do ensino. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento, v. 12, p. 102-110, Fev., 2021. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/wp-content/uploads/2021/02/jogo-da-velha.pdf>. Acesso em: 27 dez. 2023.

WHO, World Health Organization. Plano de Ação Global para a atividade física 2018-2030 - versão síntese mais pessoas ativas para um mundo mais saudável. WHO/NMH/PND: Organização Mundial da Saúde, 2018.

AUTORES



**ANTONIA LAURENTINO
FREIRES**

ANTONIA.LAURENTINO@ACADEMICO.IFPB.EDU.BR

MESTRANDA



**ALEXSANDRA CRISTINA
CHAVES**

ALEXSANDRA.CHAVES@IFPB.EDU.BR

ORIENTADORA