



## PÓS-GRADUAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA A DISTÂNCIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Isabel Fonseca Soares ([ladsuninovafapi@outlook.com](mailto:ladsuninovafapi@outlook.com), Uninovafapi)  
Jane Maria Silva Carvalho ([jane.carvalho@uninovafapi.edu.br](mailto:jane.carvalho@uninovafapi.edu.br), Uninovafapi)  
Virna Lages Soares Teive ([virna.teive@uninovafapi.edu.br](mailto:virna.teive@uninovafapi.edu.br), Uninovafapi)

**RESUMO.** A Educação à Distância se desenvolveu em âmbito mundial apresentando como principal ferramenta a tecnologia, proporcionando flexibilidade de tempo para atualizar o currículo e construir autonomia no ensino-aprendizagem. O objetivo é relatar a experiência em estudar pós-graduação de Educação Física à distância. Separar um tempo de estudos, apresentar as dificuldades, elencar estratégias para manter o interesse alto, associar o ensino a distância com a dinâmica de ser da área de Educação Física durante a pandemia. O relato de experiência possibilitou explanar características da pós-graduação para profissional de educação física, compartilhar as estratégias de melhorias e a busca pela autonomia, considerando sempre a graduação como início da formação superior.

**Palavras-chave:** Educação física. Educação à Distância. Profissionais de Saúde. Formação Profissional.

**ABSTRACT.** Distance Education has developed worldwide, presenting as the main tool technology, providing flexibility of time to update the curriculum and build autonomy in teaching-learning. The objective is to report the experience in studying graduate studies of Physical Education at a distance. Separate a time of studies, present the difficulties, list strategies to keep the interest high, associate distance learning with the dynamics of being in the area of Physical Education during the pandemic. The experience report made it possible to explain the characteristics of graduate studies for physical education professionals, to share improvement strategies and the search for autonomy, always considering graduation as the beginning of higher education.

**Keywords:** *Physical Education. Distance Education. Professional training. Health personnel.*

## 1. INTRODUÇÃO

A Educação à Distância (EaD) se desenvolveu em âmbito mundial, apresentando como principal ferramenta a comunicação através de diversas tecnologias, envolvendo o processo de ensino, educação e extensão, tornando a interação entre aluno e professor condicionada a reflexão sobre o surgimento e as concepções da modalidade (FERNANDES; HENN; KIST, 2019).

Os profissionais de saúde após a graduação, aproveitam a flexibilidade de tempo oferecido pela EaD para criar seu espaço de ensino-aprendizagem e constroem reforço através da atualização para uma melhor atuação no mercado de trabalho (SANTOS; JURBERG, 2017). Dentre os profissionais da saúde, o egresso de educação física busca uma continuidade nos estudos através de pós-graduações, afim de estar atualizado frente as frenéticas modificações sociais (NUNES; LEVANDOSKI, 2019).

A aprendizagem possui diferentes técnicas para se alcançar o objetivo, porém o planejamento é a base da construção eficaz do ensino, transformando o aluno como centro da absorção de conteúdos e da construção do conhecimento. Nessa perspectiva, Oliveira; Souza (2020) afirmam que a autonomia dos estudantes no ensino a distância é fundamental, para acompanhar e utilizar as adaptações metodológicas oferecidas por meio de plataformas e aplicativos.

Em face do exposto, o trabalho tem como objetivo relatar a experiência do estudo em pós-graduação na área da saúde, em foco do egresso de Educação Física.

## 2. DESENVOLVIMENTO

A continuidade dos estudos na forma EaD permite maior flexibilidade no tempo para os alunos, alinhando a oportunidade de trabalhar e continuar estudando. Dessa forma, há uma maior necessidade em se organizar e se programar nas tarefas e obrigações, esse assunto é pouco abordado em estudos científicos, dificultando o comportamento autônomo assertivo para usufruir melhor da tecnologia e do ensino.

Separar um tempo de estudos é segundo Carvalho, Falcão e Cunha (2020) algo vital, pois a rotina deve elencar fatores como: local, horário e utilizar das mais diversas formas de aprendizado, desde uso de tecnologias, como a interação entre colegas do curso, professores e amigos. Além disso, na formação de Educação Física a autonomia para se manter motivado e construir um ensino teórico-prático é crucial, nesse momento há uma verdadeira estratégia pessoal, partindo da ideia da individualidade biológica, cada um sabe qual a forma que consegue aprender e assimilar o assunto apresentado nas aulas.

Utilizar mapas mentais, canetas coloridas, mudar o local de estudo, fazer um alongamento, relaxar a cada quarenta minutos de estudos, pausar e pesquisar vídeos, executar o movimento, desenhar o antes e depois de cada exercício, e por fim pesquisar artigos científicos sobre o assunto, são algumas das técnicas que fizeram parte dos estudos durante esse período. Dentre as mais variadas formas de atrair a concentração para os estudos é trazer para o cotidiano, as disciplinas mais difíceis eram as primeiras do dia, pois havia um espaço de pensamentos limpos e uma maior vontade em aprender.

Na formação do profissional de educação física há aulas teóricas e práticas, apresentando assim uma ligação de possuir o conhecimento tecnológico e corporal (LAZZAROTTI FILHO; SILVA; PIRES, 2013). Eis o ponto chave e diferencial do profissional de Educação Física em saber a teoria e dominar a prática, em entender que na graduação há aulas expositivas

e participativas, onde o principal instrumento é o corpo humano, então a opção era levantar executar o movimento, testar em outras pessoas do mesmo convívio e analisar as respostas, mas nunca ficar apenas na teoria.

A concentração é fundamental para encaixar cada etapa da aula e conseguir aprender e a construir a parte cognitiva, que estão associadas ao conhecimento anterior e o assunto apresentado ao aluno pelo professor (CARVALHO; FALCÃO; CUNHA, 2020). Construir um currículo bom é apenas um dos benefícios do ensino à distância, mais valioso é acreditar que todo dia tem algo pra se aprender, mas nem todo dia há o mesmo potencial.

Se conhecer como eterno aprendiz é a maior aprendizagem de estudar a distância, entender os limites diários e criar uma nova meta no outro dia, perceber que pode não concluir tudo naquele dia, mas que no outro dia fará o melhor, elencar as prioridades e competir de forma sábia consigo mesmo. Excluir redes sociais por um tempo e concentrar toda atenção nas prioridades, retornar aos meios de comunicação, mas se policiar quanto ao uso demasiado dos mesmos.

### 3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O relato de experiência possibilitou explicar características da pós-graduação para profissional de educação física e entender algumas dificuldades enfrentadas nessa escolha, compartilhar as estratégias de melhorias e a busca pela autonomia na concentração ao elencar as prioridades e concorrências. O autoconhecimento no ensino aprendizagem a distância é fundamental para se manter motivado e conseguir dá continuidade ao currículo, considerando sempre a graduação como início da formação superior, pois um profissional bem qualificado terá como prioridade o investimento nele mesmo.

### REFERÊNCIAS

- CARVALHO, L. A.; FALCÃO, J. P.; CUNHA, T. C. O. (2020). Guia de estudos: uma estratégia pedagógica para o enfrentamento do covid-19. *Boletim P&D*, 3(5), 4-6.
- FERNANDES, S. M.; HENN, L. G; KIST, L. B.. O ensino a distância no Brasil: alguns apontamentos. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 2, p. 19, 2020.
- LAZZAROTTI FILHO, A.; SILVA, A.M.; PIRES, G.L. Saberes e práticas corporais na formação de professores de educação física na modalidade a distância. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. 2013;35(3):701-15.
- NUNES, J. C.; LEVANDOSKI, G. (2019). A formação de professores de educação física na perspectiva de egressos de uma universidade do Mato Grosso do Sul–Brasil. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)*, 21, 39-50.
- OLIVEIRA, H. V.; SOUZA, F. S. Do conteúdo programático ao sistema de avaliação: reflexões educacionais em tempos de pandemia (COVID-19). *Boletim de Conjuntura (BOCA)*, v. 2, n. 5, p. 15-24, 2020.
- PEREIRA, A. G.; LARANJO, J. DE C.; FIDALGO, F. S. R. (2012). *Formação continuada de docentes e EaD: superação de limites e limites de superação*. São Carlos, p. 01-11. Disponível em: <http://sistemas3.sead.ufscar.br/ojs/index.php/sied/article/viewfile/72/38>.
- SANTOS, M. J.; JURBERG, C. (2018). ASPECTOS DA EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA EM SAÚDE NO BRASIL: UMA ANÁLISE DAS PUBLICAÇÕES (2007 A 2014). *Revista Ciências & Ideias* ISSN: 2176-1477, 8(2), 205-216.