



**CENTRO UNIVERSITÁRIO - UNIFAMETRO  
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**GUTEMBERG CARNEIRO DE LEMOS**

**COMPREENSÃO DOS UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
ACERCA DA IMPORTÂNCIA DO PROCESSO PEDAGÓGICO ESTAR  
ASSOCIADO À MUSCULAÇÃO**

**FORTALEZA - CEARÁ**

**2020**

GUTEMBERG CARNEIRO DE LEMOS

COMPREENSÃO DOS UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
ACERCA DA IMPORTÂNCIA DO PROCESSO PEDAGÓGICO ESTAR ASSOCIADO  
À MUSCULAÇÃO

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO sob a orientação do Professor Me. José Ribamar Ferreira Junior como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

FORTALEZA - CEARÁ

2020

GUTEMBERG CARNEIRO DE LEMOS

COMPREENSÃO DOS UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
ACERCA DA IMPORTÂNCIA DO PROCESSO PEDAGÓGICO ESTAR ASSOCIADO  
À MUSCULAÇÃO

Este artigo foi apresentado no dia 09 de junho de 2020 como requisito para obtenção do grau de Bacharelado do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO, tendo sido aprovada pela banca examinadora composta pelos professores

BANCA EXAMINADORA

---

Profa. Me. José Ribamar Ferreira Junior  
Orientador- UNIFAMETRO

---

Prof. Me. Jurandir Fernandes Cavalcante  
Membro- UNIFAMETRO

---

Prof. Me. Bruno Feitosa Policarpo  
Membro- UNIFAMETRO

# COMPREENSÃO DOS UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA ACERCA DA IMPORTÂNCIA DO PROCESSO PEDAGÓGICO ESTAR ASSOCIADO À MUSCULAÇÃO

*LEMOS, Gutemberg Carneiro<sup>1</sup>  
JUNIOR, José Ribamar Ferreira<sup>2</sup>*

## RESUMO

O processo pedagógico caracteriza-se por um conjunto de ações organizacionais que visa compreender, planejar e estruturar o processo de ensino-aprendizagem, sendo esse fundamental em todas as áreas da docência. O estudo propõe a análise da compreensão dos universitários do curso de educação física acerca da importância do processo pedagógico estar associado à musculação. Diante desta magnitude realizei a pesquisa com base na questão: Qual a compreensão dos universitários do curso de educação física acerca da importância do processo pedagógico estar associado à musculação? A pesquisa foi realizada em uma Instituição de Ensino Superior Privada, localizada no bairro Centro na cidade de Fortaleza- CE. Os dados foram coletados no período de janeiro a março de 2020. A população foi composta por universitários do curso de Bacharelado em Educação Física, de um centro universitário, devidamente matriculados. Os dados foram coletados através de questionário estruturado através da plataforma Google Forms. Os resultados indicam que a maioria dos acadêmicos não vê relação do processo pedagógico estar associado à musculação, embora utilizam-se diversas vezes durante a instrução na sala de musculação. Podemos concluir através deste estudo que o processo pedagógico é de extrema importância e indissociável a todas vertentes do processo ensino aprendizagem, sendo que essa compreensão ainda é difusa para os acadêmicos o que prejudica a funcionalidade desta prática tanto na sala de musculação como nas diversas atividades desenvolvidas como educador. A realização deste estudo contou com algumas limitações, onde o arsenal teórico sobre o assunto é limitado, podemos assim inferir que poucos têm demonstrado interesse em investigar sobre o assunto.

**Palavras-chave:** Processo Pedagógico, Musculação, Compreensão.

## ABSTRACT

The pedagogical process is characterized by a set of organizational actions that aims to understand, plan and structure the teaching-learning process, which is fundamental in all areas of teaching. The study proposes the analysis of the undergraduate students' understanding of the physical education course about the importance of the pedagogical process being associated with weight training. Given this magnitude, I carried out the research based on the question: What is the understanding of university students in the physical education course about the importance of the pedagogical process being associated with weight training? The research was carried out in a Private Higher Education Institution, located in the Centro neighborhood in the city of Fortaleza-CE. The data were collected from January to March 2020. The population was composed of university students from the Bachelor's Degree in Physical Education, from a university center, duly enrolled. Data were collected through a structured questionnaire using the Google Forms platform. The results indicate that the majority of the students do not see the relationship of the pedagogical process to be associated with weight training, although they are used several times during instruction in the weight room. We can conclude through this study that the pedagogical process is extremely important and inseparable from all aspects of the

---

<sup>1</sup>Graduando No Curso De Educação Física Do Centro Universitário Fаметro – UNIFAMETRO.

<sup>2</sup>Mestre em Educação Física. Professor Adjunto Do Centro Universitário Fаметro-UNIFAMETRO

teaching-learning process, and this understanding is still diffuse for academics, which impairs the functionality of this practice both in the weight room and in the various activities developed as an educator. The performance of this study had some limitations, where the theoretical arsenal on the subject is limited, so we can infer that few have shown interest in investigating the subject.

**Keywords:** Pedagogical Process, Bodybuilding, Understanding.

## 1 INTRODUÇÃO

O processo pedagógico caracteriza-se por um conjunto de ações organizacionais que visa compreender, planejar e estruturar o processo de ensino-aprendizagem, sendo esse fundamental em todas as áreas da docência.

Segundo Libânio, (2008) o processo ensino-aprendizagem é, sobretudo, uma tarefa pedagógica na qual se devem levar em consideração tanto os fatores externos quanto os internos, desse modo, um lado atua na formação humana fornecendo direcionamento consciente e planejado por meio da estruturação de objetivos e formulação de estratégias como ferramentas de organização propostas pelas instituições e docentes; por outro, esse estímulo externo está vinculado a fatores internos, como as condições físicas, psíquicas e socioculturais.

Para que haja uma resposta positiva, é necessário além de estabelecer um plano de ensino, permitir que o educando tenha voz ativa nesse processo, uma vez que, o estímulo pessoal para é um dos fatores mais importantes para o alcance de metas, o que propicia fortalecendo o vínculo entre educador e aluno fazendo com que haja credibilidade nesse processo.

O estudo propõe a análise da compreensão dos universitários do curso de educação física acerca da importância do processo pedagógico estar associado à musculação. Diante desta magnitude realizarei a pesquisa com base na questão: Qual a compreensão dos universitários do curso de educação física acerca da importância do processo pedagógico estar associado à musculação?

Nessa perspectiva, surgiu-se o interesse de realizar o devido estudo através de uma inquietação diante da prática acadêmica, onde se observa uma desvinculação da funcionalidade do processo pedagógico na perspectiva do planejamento e sua estruturação individual na modalidade de musculação onde o foco é desviado apenas para o alcance dos objetivos.

Através deste, busca-se produzir conhecimento científico sobre a temática, traçar estratégias de funcionalidade prática, estimular a adesão do processo pedagógico como ferramenta de suporte a prática profissional.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 Métodos de Ensino para Atividades Físicas.

Discutir sobre metodologias de ensino é provocante uma vez que, quanto mais são estudadas melhor se compreende sua importância e assim promove constante atualização dos saberes no intuito de repassar os conhecimentos e romper as barreiras impostas pela falta dos mesmos.

Para explicar os métodos de ensino de modo geral é necessário compreender sobre técnicas e recursos que contemplem sua realização. Etimologicamente, método vem do grego, sendo a composição de "metá", que quer dizer "através, para" e de *ódos*, que quer dizer "caminho". Desse modo, método é compreendido como o percurso que se faz para chegar a um determinado fim.

Nesse contexto, os métodos são escolhidos e utilizados conforme os objetivos que pretendem ser alcançados, e é desta forma que ocorre também na prática de atividade física, ou seja, conforme o objetivo e saúde do indivíduo são traçados.

Segundo Castellani (2009), para elaborar um programa de ensino e definir conteúdos a serem abordados gera-se um problema metodológico básico, pois, quando se delimita o conhecimento e os métodos que serão trabalhados, se torna visível quais os objetivos teóricos se pretendem desenvolver/alcançar nos alunos. É possível dizer que o programa é a base estrutural do processo de ensino e nele cabem alguns elementos essenciais como: 1) o conhecimento da disciplina, organizado e subdividido, que geralmente é nomeado de cronograma de ensino; 2) o tempo necessário pedagogicamente para o processo de aprendizagem, por fim 3) os procedimentos didático-metodológicos para ensiná-lo.

O processo de ensino aprendizagem está além do repasse de conteúdos de modo aleatório pelo professor e a falsa ideia de aprendizagem por parte do aluno.

Segundo Cristino & Krug (2006), o papel do professor não pode se limitar a ensinar, sua atuação estar para além do espaço estrutural da sala de aula, sua qualificação concede um desempenho consciente e efetivo em todos os espaços educacionais. Entender o motivo da realização das aulas é fundamental para que o aluno atribua significância, ou seja, o objetivo, é que ele tenha interesse em participar, questionar e argumentar sobre as atividades que estão sendo propostas

pelo planejamento do professor. As metodologias ativas vêm auxiliando nessa mudança estrutural do ensino aprendizagem.

O desenvolvimento da capacidade de assimilação e adesão dos conhecimentos depende de uma série de fatores onde o planejamento e a organização favorece o desenvolvimento e colaboram para que o processo seja produtivo e prazeroso para todas as partes envolvidas.

## **2.2 Estilos de Ensino na Educação Física.**

Dentro do processo ensino aprendizagem um fenômeno presente na sala de musculação é a relação entre professor e aluno. Um grande expoente na pesquisa sobre essa relação o professor Muska Mosston desenvolveu ainda nos anos 60 uma espécie de estrutura que o mesmo denominou *espectro* dos estilos de ensino. Em formato de diagrama ele estabeleceu uma teoria que analisa a estrutura de tomada de decisões em um comportamento de ensino e suas conexões (Gozzi; Ruete, 2006).

Silva (2014) cita que o espectro de Mosston engloba desde os estilos de ensino centralizadores, aqueles em que o professor é o centro do processo de ensino-aprendizagem, até os estilos descentralizadores, isto é, aqueles em que os alunos são caracterizados como ativos nas suas aprendizagens, tendo o professor apenas como um orientador. Mosston (1966) discrimina esses estilos, uma vez que os distingue em dois grandes grupos: estilos reprodutores (caracteristicamente centralizadores) e estilos produtores (caracteristicamente descentralizadores).

Segundo Cratty (1975), o profissional de educação física pode propiciar aos seus alunos muito mais que somente capacidades físicas e motoras o mesmo também vemos em Mosston (1978) caracteriza que os objetivos da aula devem ser muito mais que somente os resultados, a flexibilidade não a rigidez, o trocar ideias e não o dogmatismo.

O profissional deve atuar também como um formador e às vezes como um mediador de opinião na intenção de que seu aluno se torne um indivíduo pleno.

Gozzi e Ruete (2006) afirmam que a Teoria dos Estilos de Ensino pressupõe que um comportamento de ensino seja uma sequência de tomadas de

decisões, como: o objetivo da aula, a metodologia a ser utilizada, a sequência utilizada para caracterizar a tarefa, o nível de motivação da classe, como avaliar, etc.

Mosston dividiu o Espectro de Estilos de Ensino onze pontos, distribuídos em uma escala, de “A” a “K”. O limite que divide os estilos em reprodutores e produtores se encontra entre o estilo “E” e o estilo “F”, à medida que se aproximam do final da escala (letra K) os estilos vão deixando de ser centralizador para o descentralizador. O protagonista no processo de ensino aprendizagem passa a ser com mais força o aluno; o professor vai deixando o posto central e passa a ocupar uma função de orientador.

Gozzi e Ruete, 2006 citam também os canais de desenvolvimento se referem às competências que os alunos podem desenvolver em cada um dos estilos de ensino. Tais atributos são: físico; cognitivo; social; emocional; e moral. Esses canais podem ser mais ou menos estimulados de acordo com o estilo que está sendo utilizado pelo profissional.

### **2.2.1 Estilo por Comando**

Estilo caracterizado como centralizador e, contudo, reprodutor, nesse estilo Moura (2008) baseia-se no entendimento de que o professor deve agir como o protagonista do processo de planejamento (pré-impacto), aplicação (impacto) e avaliação (pós-impacto) das atividades a serem realizadas passivamente pelos alunos. O profissional que se utiliza desse estilo de ensino acredita que seus alunos apenas aprendam e reproduzam o movimento de forma “correta”, caso não seja efetiva faz-se interrupção e correção. Tal prática tem uma inspiração militarista, o que nos traz ao início da Educação Física. Segundo Silva (2014) No que diz respeito à avaliação, no estilo por comando, esta se restringe a avaliar o rendimento, o desempenho motor dos alunos. O professor é responsável, o qual fornece feedbacks aos aprendizes até o momento em que estes alcançam o comportamento motor aceitável.

### **2.2.2 Estilo por Tarefa**

Diferencia-se do primeiro estilo pelo fato de algumas decisões serem tomadas pelos próprios alunos. Segundo Gozzi e Ruete (2006) esse relacionamento se dá em nível de execução, na fase de impacto, ou seja, durante a aula. As outras

fases, no entanto continuam sendo pensadas e executadas pelo professor planejamento (pré-impacto) e a avaliação (pós-impacto). O professor explica ou demonstra a tarefa e o aluno executa com algum grau de independência, mantendo a função do professor em fazer a retroalimentação sobre a execução (Mosston 1990).

### **2.2.3 Estilo Recíproco**

Este estilo tem a característica de estimular a parceria e a interação social (Silva 2014). Utiliza-se de atividades que devem ser trabalhadas em duplas. Enquanto um indivíduo executa a ação o outro indivíduo é incumbido de avaliar o desempenho do colega seguindo as regras propostas pelo professor que também os avalia. A fase de pré-impacto não é alterada, pois as decisões de organização são de exclusividade do professor. Na fase de impacto a tarefa do professor é estabelecer papéis aos alunos: executante e observador; no pós-impacto quem fornece a retroalimentação é o aluno observador (GOZZI; RUETE, 2006).

No estilo em questão existe uma maior valorização dos atributos social, emocional e moral devido a maior “liberdade” concedida aos alunos pelos professores. Há também uma considerável acentuação do fator cognitivo em relação aos outros e o fator físico ainda ocupa um lugar de menor destaque.

### **2.2.4 Estilo Auto- Checagem**

Esse estilo se diferencia das outras por conta da fase de pós-impacto (avaliação) ser executada pelos próprios alunos. Possibilitaria enquadrar esse estilo nos descentralizadores, contudo o docente ainda é o responsável pelas fases de pré- impacto (planejamento) e impacto (execução das atividades). Este estilo possibilita a prática da auto avaliação, sendo a realimentação intrínseca amplamente utilizada pelos alunos (SILVA 2014, Apud GOZZI; RUETE, 2006).

As competências que mais se destacam nesse estilo são: emocional e moral.

### **2.2.5 Estilo Inclusão**

Segundo Silva (2014), nesse estilo a fase de pré-impacto (planejamento) as atividades propostas devem abranger todos os alunos presentes na aula. As atividades são organizadas em diferentes níveis de dificuldade cabendo a cada

aluno avaliar se seu nível de habilidade é capaz de cumprir. Na fase de pós-impacto o aluno deve avaliar sobre o seu desempenho, se continuará, retornará ou avançará um nível, de acordo com suas possibilidades de execução (GOZZI; RUETE, 2006).

O estilo de inclusão é o último considerado reprodutor e, dentro do subespectro de centralizadores, é o que mais dá poder e liberdade aos alunos, afinal apenas na fase de pré-impacto é que o professor toma as decisões. Este estilo já se encontra na fronteira com os estilos descentralizadores (SILVA 2014).

No que discerne as competências desenvolvidas, as físicas pela primeira vez aparecem com um papel de destaque em relação às demais. Juntamente com as emocionais e morais são as mais estimuladas. As cognitivas e sociais aparecem logo após as outras.

### **2.2.6 Descoberta Guiada**

Como o próprio nome aponta nesse estilo, a aprendizagem é construída através do processo de descoberta. É o primeiro estilo em que o aluno descobre novos conceitos. O Professor guia seus alunos de modo que eles desenvolvam o conhecimento que o professor almeja. A fase de pré-impacto ainda é responsabilidade do docente, ele deve pensar nas etapas que deve propor aos alunos para que eles cheguem às descobertas. Na fase de impacto, mais decisões são tomadas pelo aluno que tem como objetivo descobrir a resposta. O professor jamais deve dar a resposta e deve oferecer retroalimentação frequente. Na fase de pós-impacto o professor vai dar a retroalimentação e ambos assumem o papel de continuidade (GOZZI; RUETE, 2006).

Com relação aos estímulos temos os aspectos emocionais, cognitivos e morais como mais predominantes e os físicos e sociais menos presentes.

### **2.2.7 Descoberta Convergente**

Segundo Gozzi e Ruete (2006) a característica básica deste estilo é propor um problema que terá uma única solução. Utilizando pensamento, raciocínio e procedimentos lógicos. Na fase de impacto é que percebemos a principal mudança, pois os alunos chegam à solução sem interferência do professor que só retorna ao conceito na fase de pós-impacto, fazendo a avaliação após a auto avaliação feita pelos alunos.

A partir desse estilo, há um avanço significativo no desenvolvimento da área cognitiva e suas correlações com a motricidade (GOZZI; RUETE, 2006).

### **2.2.8 Descoberta Divergente**

Esse estilo é muito similar com o anterior. A característica básica que o difere é a busca de respostas múltiplas e divergentes contribuindo para o maior relacionamento do aspecto motor e cognitivo (GOZZI; RUETE, 2006). Será aceita qualquer resolução desde que chegue ao objetivo correto. Dessa característica é que se deriva o nome de “descoberta divergente”. Outro ponto importante é que, neste estilo de ensino, os cinco canais de desenvolvimento são amplamente estimulados. Trata-se, portanto, do estilo que possibilita o melhor e mais equilibrado desenvolvimento dos alunos (SILVA, 2014).

### **2.2.9 Estilo Individual**

Este estilo baseia-se no princípio do trabalho individualizado, nele o professor está no centro do processo com liberdade para dar mais atenção aos trabalhos individualmente e acompanhar a aprendizagem dos alunos (Moura, 2008). O professor planeja conteúdo amplo e o aluno decide o tópico que será trabalhado na fase de pré-impacto. Segundo Gozzi e Ruete (2006) Este estilo dá ao aluno a propriedade de praticar as habilidades estudadas nos estilos anteriores. No impacto o próprio aluno planeja, propõe problemas e cria as soluções. O professor deve estar à disposição para o esclarecimento de possíveis dúvidas que possam surgir durante o processo. Na fase de pós-impacto ele avalia se as soluções foram pertinentes ao problema proposto.

Neste estilo, os canais de desenvolvimento físico, cognitivo, moral e emocional são mais estimulados. O social, entretanto, é menos favorecido.

### **2.2.10 Estilo Iniciativa do Aluno**

Esse estilo caracteriza-se pela total liberdade dos alunos no processo de aprendizagem. Eles são responsáveis por todas as fases e tomadas de decisões, cabendo ao professor apenas o papel de aconselhamento.

Com relação aos canais de desenvolvimento sua aferição torna-se inviável, porque dificilmente esses estilos de ensino são utilizados em aulas regulares de Educação Física (GOZZI; RUETE, 2006).

### **2.2.11 Estilo Auto Ensino**

O estilo auto ensino, assim como o de iniciativa do aluno, propicia liberdade e autonomia para o aluno conduzir sua aprendizagem Silva (2014). Nesse estilo, entretanto não existe a figura do professor. Nas aulas de Educação Física, esses dois últimos estilos (“J” e “K”) são bastante incomuns, ou seja, praticamente inexistem docentes que trabalham com esses estilos de ensino (GOZZI; RUETE, 2006).

## **2.3 Didática e Treinamento de Força.**

Segundo Kraemer e Hakkinen (2004) O treinamento de força é recomendado para aperfeiçoar o desempenho físico em diversas modalidades esportivas (Apud MELLO, 2017), entretanto podemos utilizar dessa ferramenta para qualquer tipo de objetivo proposto dependendo da necessidade dos nossos alunos/clientes.

Especificamente quanto ao desenvolvimento da força muscular, uma das variáveis envolvidas com seu treinamento diz respeito à escolha dos exercícios de força (EF) ([Kraemer e Ratamess, 2005](#)).

É necessário ao profissional de educação física conhecimento acerca dos métodos e sistemas de treino para a escolha da melhor forma de prescrição dos exercícios a serem manipulados para seus alunos.

Segundo Antunes (2003, Apud Quadros 2018) a graduação é o ponto inicial na formação do profissional de educação física sendo onde o graduando adquire os conhecimentos científicos e pedagógicos e as competências necessárias para a prática da docência.

Cleto (2017) caracteriza que a utilização de tendências pedagógicas tende a enriquecer os trabalhos na sala de aula. No treinamento de força isso pode ser traduzido como a variabilidade de montagem dos treinamentos propostos com a participação dos alunos.

Didaticamente se trouxéssemos para a sala de aula teríamos como motriz dessa forma de aplicação de treinamento a abordagem Saúde Renovada que visa

questões de maneira mais ampliada que as outras abordagens pedagógicas abrangendo além dos fenômenos da saúde, as questões sociais com foco em qualidade de vida e bem-estar (FERREIRA; SAMPAIO, 2013).

Um treinamento adequado e supervisionado pode aumentar a força muscular, melhorar habilidades motoras, resistência a lesões derivadas de esportes, o quadro psicossocial e bem-estar e ajudar a promover e desenvolver hábitos de exercícios durante a infância e adolescência (FAIGENBAUM et al., 2009). Devemos preconizar no momento da avaliação física de nossos alunos também essas questões e não somente visar os fins estéticos que a maioria de indivíduos que buscam a musculação como atividade física objetiva, corroborando com esse pensamento FERNANDES; GREENVILLE (2007, Apud Maldonado2016) caracteriza a didática em educação física como sendo alienada e descontextualizada dos outros componentes curriculares, além de ser vista como um simples momento de lazer, ou de esforço obrigatório visando o surgimento de corpos domesticados aos padrões de saúde individual.

### **3 MATERIAIS E MÉTODOS**

#### **3.1 Tipo de estudo**

Estudo de natureza exploratório-descritivo com abordagem quantitativa. Segundo Esperón (2017), essa abordagem se dar através da coleta e análise dos dados quantitativos sobre variáveis. Desse modo, através desse tipo de pesquisa pode-se identificar profundamente a natureza das realidades, suas relações, assim como, sua dinâmica estrutural.

#### **3.2 Período e Local da pesquisa**

A pesquisa foi realizada em uma Instituição de Ensino Superior Privada, localizada no bairro Centro na cidade de Fortaleza- CE. Os dados foram coletados no período de janeiro a março de 2020, mediante a aprovação do comitê de ética com conclusão prevista em junho deste mesmo ano.

### **3.3 Amostra**

A população foi composta por universitários do curso de Bacharelado em Educação Física, de um centro universitário, devidamente matriculados. A amostra foi definida a partir de um cálculo amostra para população finita determinando o quantitativo mínimo de participantes. A amostragem foi por conveniência, ou seja, participaram os 17 universitários que estiveram dispostos a responder o instrumento da pesquisa.

### **3.4 Critérios de Inclusão/Exclusão**

Foram incluídos na pesquisa acadêmicos do curso Bacharelado em Educação Física. Ficaram excluídos os alunos que ainda não tenham cursado a disciplina de Didática Aplicada a Educação Física e Musculação, por exigência nos conhecimentos adquiridos nas referidas disciplinas e aqueles que por ventura não assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido –TCLE.

### **3.5 Coleta de dado e Instrumento de Coleta**

Os dados foram coletados através de questionário estruturado através da plataforma Google Forms.

Segundo Chaer (2011), o questionário é uma técnica bastante pertinente quando se trabalha na variável empírica onde se baseia em opiniões, posicionamentos e preferencia dos pesquisados. Instrumento formulado com base em perguntas e através deste possibilite a coleta de dados para verificar se os objetivos de um projeto foram alcançados.

A aplicação dos instrumentos foi realizada na plataforma digital, perante a disponibilidade de tempo do envolvido e após a assinatura do TCLE.

Houve uma breve explicação de como seria aplicado o questionário. Os indivíduos tiveram o tempo que consideraram necessário para responder as perguntas, e responderam de forma individual.

Ao término da aplicação do questionário, todos os resultados ficaram guardados de forma que impossibilitou a identificação dos sujeitos, estes achados foram manipulados apenas pelo pesquisador.

Posterior à análise de dados os questionários coletados, ficaram guardados em local sigiloso durante cinco anos e após esse prazo serão desconsiderados.

### **3.6 Aspectos Éticos**

Todas as informações necessárias sobre a pesquisa estavam presentes no TCLE que foram devidamente assinados por todos os pesquisados de forma espontânea e voluntária. Para que o pesquisador pudesse realizar a coleta de dados nas instituições já citadas como cenários de pesquisa, foi solicitada autorização dos responsáveis por meio da assinatura no Termo de Anuência.

Vale reforçar que os participantes tiveram a identidade preservada, puderam desistir a qualquer momento do estudo e não sofreram nenhum risco ou dano físico, mental ou social.

A pesquisa está de acordo com a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

### **3.7 Análises dos dados**

Os resultados, por se tratarem de questões objetivas, foram analisados por meio do conteúdo das respostas, que foram categorizadas e discutidas a luz da subjetividade. Também foram comparados entre si e confrontados com a literatura específica da área.

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da pesquisa 17 alunos do curso de graduação em Educação Física, que através de um questionário responderam há três questões, sendo elas: Durante seu processo de formação na graduação, cite as disciplinas que você acredita que o ajudaram na compreensão do Processo Pedagógico para o trabalho na musculação? Quais conteúdos ou saberes do Processo Pedagógico você acredita que utiliza ou utilizou com mais frequência no trabalho com a musculação? Exemplifique através de uma cena ocorrida em seu estágio e/ou trabalho com a musculação onde você colocou em ação os conhecimentos do Processo Pedagógico.

Esta análise buscou identificar nos alunos o quão relevante eles consideram as disciplinas e conteúdos para desenvolver habilidades e competências profissionais e promover um meio qualificado de ensino aprendizagem na musculação. Segundo Testa (2011) é importante para o exercício da função de professor, em qualquer habilitação ter o conhecimento das concepções de ensino e dos estilos de ensino para que a interação com os alunos não se torne monótona e uma via de mão única, sendo o aluno apenas um mero reproduzidor de movimentos.

Assim, o primeiro passo para que alguma mudança seja concretizada na atual conjuntura onde podemos observar que o aluno apenas reproduz o que lhe é repassado na sala de musculação, é extremamente necessário que os profissionais tomem consciência de que a forma de ensinar necessita ser superado, atualizado, melhorado e para isso dar a devida importância a esta questão desde o processo de graduação se faz fundamental. Todavia, não é de agora, que os envolvidos com o processo de ensinar parecem estar de acordo com a necessidade dessa transformação.

Neste sentido, é fundamental importância que o professor esteja constantemente preparado para lidar criticamente com novas demandas, ou previamente, reflita sobre o impacto das mesmas durante seu processo de formação, para que possa ter êxito como educador.

Tabela 1: Disciplinas consideradas importantes no processo ensino aprendizagem pelos universitários do curso de graduação em Educação Física. Fortaleza-CE, 2020.

<b>Disciplinas</b>	<b>n*</b>	<b>(%)por resposta</b>	<b>(%) Total</b>
<b>Disciplinas de caráter biodinâmico</b>			
Anatomia	12	70,58	
Cinesiologia	9	52,94	
Biomecânica	11	64,70	
Fisiologia Humana e do Exercício	11	64,70	
Ed. Física para grupos especiais	1	5,88	58,82
Treinamento desportivo	5	29,41	
Treinamento Funcional	1	5,88	
Musculação	5	29,41	
Bioquímica	2	11,76	
<b>Disciplinas de caráter pedagógico</b>			
Didática	4	23,52	
Psicologia	2	11,76	
Psicomotricidade	1	5,88	
Ética	1	5,88	35,29
Avaliação em Ed.Física	2	11,76	
Filosofia	1	5,88	
Informática	1	5,88	
<b>Todas as disciplinas</b>			
Todas	1	5,88	5,89

\*nº total= 17 universitários.

\*\* nº de questionários que apresentaram disciplinas pedagógicas = 6.

\*\*\*nº de questionários que apresentaram disciplinas de biodinâmica = 11.

\*\*\*\* Os valores na coluna de números são maiores que a amostra, pois os universitários citaram mais de uma das disciplinas.

A tabela 1 retrata de modo detalhado as disciplinas que foram citadas como importantes na visão dos universitários como importantes na compreensão do processo pedagógico e dentre as respostas, em apenas 6 questionários o que representa 35,29% da amostra citaram as disciplinas de caráter pedagógico (didática, psicologia, psicomotricidade etc.) como sendo parte importante na compreensão do processo de ensino aprendizagem. Pizzani (2014) nos traz a importância do cuidado não apenas com os aspectos técnicos na formação de novos profissionais como também atentar-se aos fatores sociais e históricos. Tais cuidados devem ser aplicados nos atuais campos de trabalho na formação de professores/profissionais.

Os outros 58,82% categorizaram como sendo importantes somente disciplinas de caráter biodinâmico (anatomia, cinesiologia, biomecânica, fisiologia humana e do exercício). Tais dados se confirmam devido a habilitação do curso em que foi realizado a pesquisa ser voltado para o bacharelado e conter na sua grade curricular predominância de matérias e conteúdos essencialmente visando a produção de conhecimento voltado ao segmento não formal da profissão, seguindo corretamente o que determina a resolução CNE/CES n.07/2004 (BRASIL, 2004) que determina os saberes para os cursos de bacharelado em educação física em território nacional. 5,89% citaram que todas as disciplinas são importantes reconhecendo o que vemos em Testa (2011), quando cita que o ensino vem, historicamente, buscando organizar meios e formas metodológicas que possa dar conta de facilitar o processo ensino aprendizagem.

Tabela 2: Conteúdos mais utilizados pelos universitários nas salas de musculação durante os estágios. Fortaleza-CE, 2020.

<b>Conteúdos</b>	<b><i>n</i>*</b>	<b>(%)Total</b>
<b>Conteúdos de caráter biodinâmico</b>		
Bioenergetica	12	
Resistência	9	
Biomecânica	11	64,7

Fisiologia Humana e do Exercício	11	
Potência periodização	1	
<b>Conteúdos de caráter pedagógico</b>		
Processo didático	4	
Planejamento	2	
Processo ensino aprendizagem	1	29,41
Metodologia	1	
Processo evolutivo	2	
<b>Conteúdos se complementam</b>		
Conteúdos são complementares	1	5,9

\*nº total= 17 universitários.

\*\* nº de questionários que apresentaram disciplinas pedagógicas = 5.

\*\*\*nº de questionários que apresentaram disciplinas de biodinâmica = 11.

\*\*\*\* nº de questionários que apresentaram que as disciplinas se complementam = 1.

\*\*\*\*\*Os valores na coluna de números são maiores que a amostra, pois os universitários citaram mais de um dos conteúdos.

A tabela 2 aponta o mesmo cenário, observou-se através do questionamento sobre os saberes e/ou conteúdos que os pesquisados mais utilizaram no trabalho através dos estágios nas salas de musculação de todos que responderam os questionamentos, apenas 29,41% responderam mencionando partes inerentes às disciplinas de cunho pedagógicas. Isso posto vem em contramão ao que nos diz a legislação vigente aos cursos de bacharelado, pois, tais saberes deveriam ser totalmente voltados à licenciatura como prevê as Diretrizes Curriculares Nacionais (DCN's). Tal fato pode-se caracterizar devido à instituição a qual foi realizada a pesquisa nos seus semestres iniciais apresentar na sua grade curricular disciplinas que tratam também de conteúdos que são mais aprofundados na habilitação de professores de educação física que irão desenvolver sua docência em sala de aula e não nas salas de musculação.

A grande maioria 64,70% mencionou saberes pertinente a sua área de formação como profissionais de educação física haja vista que estão cursando o bacharelado. Corroborando uma das diretrizes que trata da *biológica do corpo*

*humano* que segundo as DCN's, caracteriza-se pela convergência dos conhecimentos da biologia, anatomia e fisiologia humana, bioquímica, nutrição, biomecânica, cineantropometria, etc., e suas implicações no movimento humano (PIZANI, 2011).

Apenas 5,9% tendo uma visão mais ampla do processo de formação acadêmica responderam que todos os saberes são importantes e se completam na sua integralidade na concepção de um profissional/ professor completo.

Confrontando os dados citados anteriormente, quando os participantes foram questionados a citar uma cena em que se utilizaram do processo pedagógico durante sua atuação, 82,35% dos participantes se utilizaram de pelo menos um dos estilos de ensino categorizado por (Mosston, 1966) e apresentado no seu modelo de spectrum, apesar de que ainda percebermos que os estilos por Comando e Tarefa ainda serem os mais predominantes nas salas de musculação, como também nas salas de aula, vemos uma crescente na participação dos alunos de musculação no auxílio ao professor. Abandonando pouco a pouco a linha vertical de ensino, forma diretiva que devido o passar dos anos vem perdendo espaço para estilos com maior valorização dos alunos.

Percebemos também através de um episódio citado a presença do estilo de Inclusão devido uma restrição motora adquirida por um aluno, o que resultou na adaptação do treinamento proposto pelo profissional, para a realização dos exercícios propostos. E 17,65% dos participantes, não responderam a questão.

Observamos que na grande maioria os alunos não apresentam os princípios do processo pedagógico de maneira consolidada, haja vista que em suas respostas citando cenas do cotidiano na academia os exemplos mais presentes são os de apenas de correção, o que não contempla as ideias propostas por Mosston nos estilos mais diretivos. Como pode ser visto através de algumas falas, como por exemplo:

Exemplo 1 “Ao corrigir o movimento o aluno pedia pra diminuir a carga onde constava que o que faltavam nele era postura para a execução e não o aumento da intensidade.”

Exemplo 2 “Quando o aluno estava no agachamento livre, expliquei pra ele que o joelho poderia passar da ponta do pé, por que dessa forma ele conseguiria projetar o quadril de forma correta e não causaria sobre carga na região da lombar e joelhos.”

Exemplo 3 “Em momentos aonde cheguei ao aluno e expliquei todo o processo de ativação muscular, posturas protetoras e eficiência do movimento.”

Contudo nos devemos avançar na perspectiva de estar mais próximo dos alunos não somente para corrigir, mas observar e identificar potencial de execução com certa autonomia, mas sem deixa-lo sem a supervisão.

## **5 Conclusão**

Podemos concluir através deste estudo que o processo pedagógico é de extrema importância e indissociável a todas vertentes do processo ensino aprendizagem, sendo que essa compreensão ainda é difusa para os acadêmicos o que prejudica a funcionalidade desta prática tanto na sala de musculação como nas diversas atividades desenvolvidas como educador.

Em resposta a questão: qual a compreensão dos universitários do curso de educação física acerca da importância do processo pedagógico estar associado à musculação? Observamos que a maioria os alunos que participaram do presente estudo não compreendem a relevância do processo pedagógico e mantem o foco em propagar a cultura de que o objetivo da sala de musculação é restrito a execução repetitiva e constante de exercícios e isso nos leva a refletir acerca da qualificação ampla e integrativa de conhecimentos que os educadores físicos necessitam para gerar mudanças e instaurar novas práticas visando projetos singulares e eficazes para seus alunos.

A realização deste estudo contou com algumas limitações, onde o arsenal teórico sobre o assunto é limitado, podemos assim inferir que poucos têm demonstrado interesse em investigar sobre o assunto. Outra limitação foi à coleta de dados que por conta da atual situação mundial as atividades presenciais foram suspensas e apenas de modo remoto foi possível realizar essa etapa o que repercutiu negativamente na amostra do estudo.

Espera-se que esta pesquisa possa contribuir na produção científica e estimular mais pesquisadores a aprofundarem os estudos sobre a temática, que é relevante e colabora para formação profissional qualificada de profissionais de Educação Física.

Sugere-se que as universidades invistam na propagação de uma formação integral e promova ações/métodos que fortaleçam essa prática, desmistificando a atual prática profissional nas salas de musculação, para que com essa visão, desde a graduação, os alunos se tornem profissionais mais capacitados e gerem resultados positivos em sua prática favorecendo seus alunos e agregando valores a profissão.

## REFERÊNCIAS

- BRASIL. Conselho Nacional de Educação/Câmara de Educação Superior. Resolução n. 07, de 31 de março de 2004b. Diretrizes Curriculares Nacionais para os cursos de graduação em Educação Física. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 5 abr. 2004.
- CASTELLANI FILHO, L. Metodologia do ensino de educação física. 2a ed.rev. São Paulo: Cortez; 2009.
- CHAER, G. A técnica do questionário na pesquisa educacional. Evidência, Araxá, v. 7, n. 7, p.251- 266, 2011.
- CLETO, Fábio Santiago. Treinamento resistido como ferramenta nas aulas de Educação Física. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2017.
- CRATTY, B.J. A inteligência pelo movimento A inteligência pelo movimento A inteligência pelo movimento. São Paulo. Difel. 1975
- CRISTINO, A. P da R.; KRUG, H. N. A tendência reflexiva na formação continuada de professores. In: Seminário em Pesquisas e Educação da Região Sul, VI. UFSM, Santa Maria: 2006.
- ESPERON, Julia Maricela Torres. Pesquisa Quantitativa na Ciência da Enfermagem. **Esc. Anna Nery**, Rio de Janeiro , v. 21, n. 1, e20170027, 2017 . Available from <

81452017000100101&lng=en&nrm=iso>. access on 08 Nov. 2019. Epub Feb 16, 2017. <http://dx.doi.org/10.5935/1414-8145.20170027>.

FAIGENBAUM, D. Avery. Et al. Youth Resistance Training: Updated Position Statement Paper From The National Strength and Conditioning Association. Journal of Strength and Conditioning Association. p.60,74, 2009.

FARIA JUNIOR AG. Exercício e promoção da saúde. Oeiras: Câmara Municipal de Oeiras, 1991.

FERREIRA, S. Heraldo. SAMPAIO, J.C. José. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, n. 182, 2013.

KRAEMER e RATAMESS, 2005 Kraemer WJ, Ratamess NA. Hormonal responses and adaptations to resistance exercise and training. Sports Medicine. 2005;35(4):339-61.

KRAEMER, J. William; FLECK, J. Steven. Otimizando o treinamento de força: programas de periodização não linear. Barueri, SP: Manole, p.195, 2009.

LIBÂNEO, José Carlos. **Didática**. São Paulo: Editora Cortez, 2008.

MALDONADO, Daniel Teixeira. Musculação nas aulas de educação física escolar no ensino fundamental (relato de experiência). **Rev. Bras. Ed. Fis. Escolar**, ano II, V3-Mar. 2016.

MELLO, Thiago Lopes de et al . Treinamento de força em sessão com exercícios poliarticulares gera estresse cardiovascular inferior a sessão de treino com exercícios monoarticulares. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Porto Alegre , v. 39, n. 2, p. 132-140, June 2017 . Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-32892017000200132&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892017000200132&lng=en&nrm=iso)>. access on 25 Nov. 2019. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rbce.2016.02.006>.

Métodos e sistemas de treinamento de força. **Portal da Educação Física**, São Paulo, 04 de Junho,2014. Disponível em: <https://www.educacaofisica.com.br/fitness2/musculacao2/metodos-e-sistemas-de-treinamento-de-forca/>. Acesso em: 25 de Novembro de 2019.

MOSSTON, M. Teaching Physical Education. Columbus Teaching Physical Education. Columbus Teaching Physical Education. Columbus. Merrill. 1966.

MOSSTON, M. e ASHWORTH, S. La enseñanza de la Educación Física La enseñanza de la Educación Física La enseñanza de la Educación Física: del : del : del comando al descubrimiento comando al descubrimiento comando al descubrimiento. Buenos Aires. Ed. Paidós. 1978.

MOURA, D. L. A Educação Física Escolar e os estilos de ensino: uma análise de duas escolas do Rio de Janeiro. **EFDeportes.com**, Revista Digital. Buenos Aires, a. 14, n. 137, outubro, 2009.

<http://www.efdeportes.com/efd137/a-educacao-fisica-escolar-e-os-estilos-de-ensino.htm>

PIZANI, Juliana; BARBOSA-RINALDI, Ieda Parra. Organização curricular dos cursos de Educação Física no Paraná: características da licenciatura e do bacharelado. **Rev. educ. fis. UEM**, Maringá, v. 25, n. 1, p. 95-108, mar. 2014. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1983-30832014000100095&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-30832014000100095&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 29 mai. 2020. <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v25i1.21634>.

PIZANI, J. A formação inicial em educação física no Estado do Paraná e o perfil dos cursos de licenciatura e bacharelado. 2011. 183f. Dissertação (Mestrado em Educação Física)-Universidade Estadual de Maringá, Maringá, 2011.

QUADROS, Ayran Matos; SCHWATEY, Gracy Mariele; FARIAS, Déborah de Araújo. Conhecimento da manipulação das variáveis metodológicas do treinamento de força entre os profissionais de Educação Física. **RBPFEEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, [S.l.], v. 12, n. 75, p. 426-436, ago. 2018. ISSN 1981-9900. Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1430/1067>>. Acesso em: 25 nov. 2019.

SILVA, O. de O. Uma descrição sintética do espectro de estilos de ensino da Educação Física, de Muska Mosston. **EFDeportes.com**, Revista Digital. Buenos Aires, Año 19, N° 198, Noviembre de 2014.

## ANEXOS

**ANEXO A: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE-ESCLARECIDO**

Caro(a) participante,

Gostaríamos de convidá-lo a participar, como voluntário (a), da pesquisa intitulada: **“COMPREENSÃO DOS UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA ACERCA DA IMPORTÂNCIA DO PROCESSO PEDAGÓGICO ESTAR ASSOCIADO À MUSCULAÇÃO”**.

Este projeto objetiva compreender a compreensão dos acadêmicos de educação física acerca da importância do processo pedagógico nas salas de musculação.

Sua participação no estudo se dará por meio da aplicação de um questionário com perguntas relacionadas a compreensão dos acadêmicos acerca do processo pedagógico na musculação. Informo que o estudo não traz riscos diretos à saúde. Os possíveis riscos são mínimos e podem estar relacionados ao constrangimento em responder a alguma questão do instrumento de coleta de dados. Para minimizar tal risco, os dados serão coletados em um ambiente reservado, respeitando a privacidade do participante. O mesmo terá total liberdade, podendo recusar-se a participar da pesquisa a qualquer momento.

Caso concorde em participar, assinar ao final do documento. Será preservado o anonimato dos participantes. Sua participação é voluntária, e, a qualquer momento, poderá desistir de participar e retirar seu consentimento. Sua recusa não trará nenhum prejuízo em sua relação com o pesquisador (a) ou com a instituição. A pesquisa não lhe causará custos, no entanto, se houver você terá direito ao ressarcimento dos custos relacionados à participação no estudo, além de solicitar indenização mediante prejuízos e/ou danos causados.

Ressaltamos que serão respeitados os princípios éticos conforme recomendados pela Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Durante a execução do projeto, você não terá prejuízo em suas consultas de rotina na unidade de saúde ou qualquer outro risco no tratamento. Sua participação também não implica em ônus ou gratificações financeiras.

Ressalta-se que as informações obtidas serão utilizadas somente para fins desse estudo. Após a coleta, serão armazenadas em local seguro por 5 anos e posteriormente serão incineradas.

Após ler e receber explicações sobre a pesquisa, e ter meus direitos de:

- receber resposta a qualquer pergunta e esclarecimento sobre os procedimentos, riscos e benefícios relacionados à pesquisa;
- retirar o consentimento a qualquer momento e deixar de participar do estudo;
- não ser identificado e ser mantido o caráter confidencial das informações relacionadas à privacidade.

Eu, \_\_\_\_\_ declaro estar ciente do exposto e desejar participar da pesquisa.

Assinatura: \_\_\_\_\_

Eu, *Gutemberg Carneiro de Lemos*, declaro que forneci todas as informações referentes ao projeto ao participante e/ou responsável.

Assinatura: \_\_\_\_\_

Informo que este termo será feito em duas cópias, uma para o pesquisador e outra para o participante.

Fortaleza, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2020.

**ANEXO B:** Questionário referente à compreensão dos universitários do curso de educação física acerca da importância do processo pedagógico estar associado à musculação.

**Questão 1:** Durante seu processo de formação na graduação, cite as disciplinas que você acredita que o ajudaram na compreensão do Processo Pedagógico para o trabalho na musculação?

**Questão 2:** Quais conteúdos ou saberes do Processo Pedagógico você acredita que utiliza ou utilizou com mais frequência no trabalho com a musculação?

**Questão 3:** Exemplifique através de uma cena ocorrida em seu estágio e/ou trabalho com a musculação onde você colocou em ação os conhecimentos do Processo Pedagógico.