

---

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

---

**ANTONIO EDUARDO GARCIA MOREIRA**

**O AUTOCONHECIMENTO NAS AULAS DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA EM TEMPOS DE  
ISOLAMENTO SOCIAL**



Rio Claro - SP  
2023

ANTONIO EDUARDO GARCIA MOREIRA

# **O AUTOCONHECIMENTO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências – Câmpus de Rio Claro, da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Flávio Soares Alves

Rio Claro - SP

2023

M838a      Moreira, Antonio Eduardo Garcia

              O autocohecimento nas aulas de educação física em tempos de isolamento social / Antonio Eduardo Garcia Moreira. -- Rio Claro, 2023

              27 p.

              Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista (Unesp), Instituto de Biociências, Rio Claro

              Orientador: Flávio Soares Alves

              1. Autoconhecimento. 2. Educação Física. 3. Ensino Médio. 4. Isolamento Social. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Biblioteca do Instituto de Biociências, Rio Claro. Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

ANTONIO EDUARDO GARCIA MOREIRA

## O AUTOCONHECIMENTO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências – Câmpus de Rio Claro, da Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho", para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

BANCA EXAMINADORA:

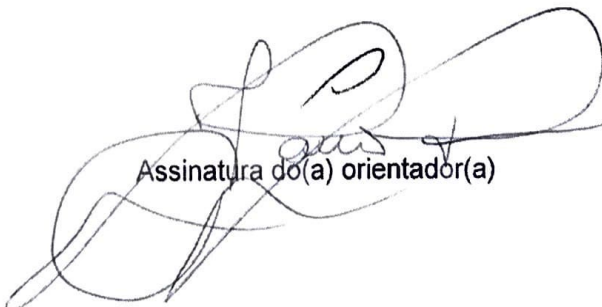
Prof. Dr. Flávio Soares Alves (orientador)

Prof. Dr. Carlos José Martins

Prof. Dr. Adalgiso Coscrato Cardozo

Aprovado em: 13 de novembro de 2023

  
Assinatura do discente

  
Assinatura do(a) orientador(a)

## RESUMO

A pandemia Covid-19 foi um momento na vida de todas as pessoas do mundo em que suas realidades sofreram mudanças drásticas, seja socialmente, economicamente, politicamente ou até mesmo internamente, em seu “ser”. Foram praticamente dois anos de isolamento social que mudaram o modo como muitas atividades eram realizadas, uma delas, o ensino, que se tornou remoto durante esse período e assim virou um grande desafio para professores e alunos na adequação de suas metodologias e aprendizagem tentando visar um resultado no mínimo parecido de como era presencialmente. Contudo, durante a pandemia muito do que devia ser implementado nas aulas foi deixado para trás ou inserido de um modo pouco complexo durante o ensino remoto, sendo um ótimo exemplo para isso as aulas de educação física e o autoconhecimento envolvido em suas práticas, ponto essencial dentro do período do Ensino Médio, o qual os jovens estão passando por um período na vida onde acontecem algumas das mais importantes transformações, afetando diretamente o conhecimento que eles têm de si mesmos. Com isso, o objetivo deste trabalho foi refletir sobre o autoconhecimento nas aulas de EF no ensino médio em tempos de isolamento social. Para tanto, foi buscado princípios da pesquisa qualitativa para operacionalizar a composição de uma investigação bibliográfica sobre o assunto. Na dimensão dos procedimentos metodológicos, foi operacionalizado um processo de rastreamento de artigos científicos, livros, teses, dissertações e outros materiais de origem acadêmica nas plataformas científicas Scopus, Scielo e Google Scholar. Para a composição do corpus de análise, foi considerado apenas os materiais escritos originalmente, ou traduzidos para a língua portuguesa, com um período de rastreio de 5 anos para documentos sobre a pandemia covid-19, e um período de 10 anos para documentos sobre autoconhecimento. Para tanto, foram utilizadas as seguintes palavras-chaves para orientação deste processo investigativo: "Autoconhecimento"; "Pandemia"; "Adolescência"; "Ensino Médio"; "Isolamento Social"; "Ensino Remoto"; "BNCC";

Palavras-chave: Autoconhecimento. Educação Física. Ensino Médio. Isolamento Social.

## **ABSTRACT**

The Covid-19 pandemic was a moment in the lives of people worldwide when their realities underwent drastic changes, whether socially, economically, politically, or even internally, in their "being." Nearly two years of social isolation altered the way many activities were carried out, including education, which shifted to remote learning during this period, posing a significant challenge for both teachers and students in adapting their methodologies and learning processes in order to achieve a result that resembled in-person instruction. However, during the pandemic, much of what should have been implemented in classes was left behind or incorporated in a simplified manner during remote teaching. A prime example of this is physical education classes and the self-awareness involved in their practices, which are essential during the high school years when young individuals undergo some of the most significant transformations, directly impacting their self-knowledge. Therefore, the aim of this study was to reflect on self-awareness in physical education classes in high school during times of social isolation. To achieve this, principles of qualitative research were employed to conduct a bibliographic investigation on the subject. In terms of methodological procedures, a process of tracing scientific articles, books, theses, dissertations, and other academic materials was implemented using the scientific platforms Scopus, Scielo, and Google Scholar. The composition of the analysis corpus considered only materials originally written in Portuguese or translated into Portuguese, with a search period of 5 years for documents on the Covid-19 pandemic and 10 years for documents on self-awareness. The following keywords guided this investigative process: "Self-awareness," "Pandemic," "Adolescence," "High School," "Social Isolation," "Remote Learning," and "BNCC" (National Curriculum Guidelines in Brazil).

**Keywords:** Self-awareness, Physical Education, High School, Social Isolation.

## SUMÁRIO

|          |                                                                    |           |
|----------|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1</b> | <b>INTRODUÇÃO.....</b>                                             | <b>6</b>  |
| <b>2</b> | <b>OBJETIVO.....</b>                                               | <b>9</b>  |
| 2.1      | Objetivo Geral.....                                                | 9         |
| 2.2      | Objetivos Específicos.....                                         | 9         |
| <b>3</b> | <b>PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....</b>                            | <b>10</b> |
| <b>4</b> | <b>DESENVOLVIMENTO.....</b>                                        | <b>11</b> |
| 4.1      | ISOLAMENTO SOCIAL (PANDEMIA).....                                  | 11        |
| 4.2      | EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NO ENSINO MÉDIO.....                       | 13        |
| 4.3      | AUTOCONHECIMENTO.....                                              | 15        |
| 4.4      | O AUTOCONHECIMENTO A PARTIR DO ENFOQUE DE MICHAEL<br>FOUCAULT..... | 18        |
| <b>5</b> | <b>CONCLUSÕES FINAIS.....</b>                                      | <b>22</b> |
| <b>6</b> | <b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>                             | <b>25</b> |

## 1. INTRODUÇÃO

No final de 2019, mais precisamente em dezembro, na cidade de Wuhan, na China, surgiu o primeiro caso de uma doença respiratória causada pelo Coronavírus. Inicialmente, acreditava-se tratar de um problema local, porém em 11 de março de 2020 (Couto *et al*, 2020), a contaminação começou a mostrar os seus efeitos na Europa e nas Américas. Por conseguinte, foi declarado pela OMS (Organização Mundial da Saúde) que se tratava de uma pandemia e o isolamento social foi indicado como a mais eficiente estratégia para enfrentar o vírus, diminuindo o ritmo de sua propagação e salvando vidas. Assim tudo mudou radicalmente na vida de todos, fronteiras entre os países foram fechadas, as atividades comerciais, espaços de lazer, escolas e universidades foram suspensas.

Com isso, a orientação era de que os indivíduos ficassem em suas respectivas casas, motivo pelo qual uma grande parcela da população foi liberada do trabalho presencial, realizando tão somente o remoto – com exceção dos profissionais que exercem funções tidas como essenciais, a exemplo dos profissionais de saúde, bombeiros, pessoal de higienização hospitalar, garis, policiais, dentre outros (Dias 2020). Em todas as epidemias, acrescenta Couto *et al* (2020), e também naquelas que, pela rápida expansão pelo mundo conhecido, passaram a ser chamadas de pandemias, vence-se essa inércia inicial por meios desesperados, como a fuga e o isolamento social.

Deste modo, professores e alunos habituados com as aulas presenciais, tiveram que se adaptar ao ERE, mediado pelas tecnologias. Essa transição do ensino presencial para o ERE (Ensino Remoto Emergencial) não é algo simples, pois exigiu de professores e alunos novas aprendizagens principalmente relacionadas à integração das tecnologias digitais da informação e comunicação (TDICs) ao ensino, a repensar a estrutura das aulas e as abordagens pedagógicas, mas também evidenciou os desafios de acesso às tecnologias, principalmente pela população mais pobre e vulnerável (Godoi, 2021). Incluído nisso, consta Araújo (2022), estava o impacto em disciplinas como a EF, que aprendem através de contextos práticos de forma interdependente, colaborativa e cinestésica. Repentinamente, os professores foram confrontados pela realidade de que a EF seria agora ensinada pela Internet.

Além disso, como apresenta o CEPEDDES (2020), a pandemia de coronavírus tem atravessado todo o tecido social, não poupando praticamente nenhuma área da vida coletiva ou individual, com repercussões na esfera da saúde mental. Em situações de epidemia, o número de pessoas psicologicamente afetadas costuma ser maior que o de pessoas acometidas



pela infecção, sendo estimado que um terço da população possa apresentar consequências psicológicas e psiquiátricas caso não recebam cuidados adequados.

E em meio a essas consequências psicológicas e psiquiátricas temos o processo de autoconhecimento individual de cada ser, que em especial tem um momento de mudanças na adolescência, como afirma Carapeto (2019) que a reorganização do autoconhecimento tem sido considerada um dos temas mais importantes do desenvolvimento psicológico na adolescência. Considerando o autoconhecimento como teoria (ou teorias) pessoal com funções adaptativas, estas reorganizações podem ser vistas como movimentos adaptativos face às numerosas transformações primárias da adolescência.

Para Prosdocimi (2019), o autoconhecimento pressupõe que exista um objeto a ser conhecido — nós mesmos. O autoconhecimento pode ainda ser um caminho para o cuidado de si. E ainda completa que, não há dúvidas que se conhecer melhor, ajuda a ter mais controle emocional, uma boa auto estima e bem-estar. O perigo está em encarmos a nós mesmos como um mistério a ser desvendado — como se houvesse uma chave do sucesso para então, ser feliz.

Na perspectiva educacional, cabe ressaltar a BNCC, que reserva o autoconhecimento uma habilidade específica para se trabalhar no ensino médio. A competência específica 5 de linguagens e tecnologias no ensino médio é constituída pela habilidade “EM13LGG503” que tem como objetivo o desenvolvimento do autoconhecimento e autocuidado. Essa competência específica indica que, ao final do Ensino Médio, o jovem deverá apresentar uma compreensão aprofundada e sistemática acerca da presença das práticas corporais em sua vida e na sociedade, incluindo os fatores sociais, culturais, ideológicos, econômicos e políticos envolvidos nas práticas e nos discursos que circulam sobre elas. Prevê também que o jovem valorize a vivência das práticas corporais como formas privilegiadas de construção da própria identidade, autoconhecimento e propagação de valores democráticos. “Nessa direção, é importante que os estudantes possam refletir sobre suas preferências, seus valores, preconceitos e estereótipos quanto às diferentes práticas corporais” (Brasil, 2018, p,495).

Ao tematizar o autoconhecimento no contexto do ensino médio, fica evidente a intenção pedagógica de se trabalhar mais amplamente questões relativas à mobilização dos diferentes modos de ser e existir no mundo, pois é justamente na juventude que esses diferentes modos de vida se consolidam amplamente, apontando para a centralidade do autoconhecimento nessa fase específica da vida.

É na esteira desta ideia que situamos o problema do isolamento social ocorrido durante a pandemia. Partimos do pressuposto que a situação de isolamento impediu, ou ao menos

dificultou a evolução das temáticas relativas ao autoconhecimento na escola, afetando diretamente o desenvolvimento humano dos alunos do ensino médio. Até aqui, o que sabemos é que o autoconhecimento é essencial para evitar ou ao menos reduzir danos psicológicos, emocionais e até mesmo físicos em todas as pessoas. Com isso, essa pesquisa pretende trazer à tona os efeitos do isolamento social na mobilização do autoconhecimento, dando atenção especial ao contexto da educação física escolar, particularmente no Ensino Médio, tendo em vista que é neste momento da formação básica que se reserva espaços para o desenvolvimento de estudos concernentes ao autoconhecimento.

## **2. OBJETIVO**

### **2.1 Objetivo Geral:**

- Criar um espaço de discussões sobre o autoconhecimento nas aulas de EF no ensino médio.
- Compreender o autoconhecimento como um movimento particularmente importante no contexto do Ensino Médio, tendo em vista o exponencial desenvolvimento humano em processo neste período da vida.
- Compreender os efeitos do isolamento social no período da pandemia COVID-19 no desenvolvimento de questões concernentes ao autoconhecimento no âmbito do Ensino Médio.

### **2.2 Objetivos específicos:**

- Rastrear pesquisas bibliográficas sobre a temática central desta pesquisa, para diagnosticar o estado da arte desta temática na atualidade.
- Analisar a noção de autoconhecimento a partir do referencial da BNCC no contexto do ensino médio.
- Verificar a pertinência do desenvolvimento de questões concernentes ao autoconhecimento no contexto do ensino médio, considerando, particularmente, as condições de isolamento social impostas pela pandemia e o contexto do ensino remoto.
- Compreender o autoconhecimento como um movimento adaptativo que reclama pela prática, isto é, pelo cultivo de modos de ser e existir – o que aproxima a noção de autoconhecimento, à noção de cuidado de si mesmo a partir do referencial Foucaultiano.

### 3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O presente estudo é de natureza qualitativa, e se fundamenta essencialmente a partir de pesquisa bibliográfica. Cabe ressaltar que a pesquisa qualitativa não se preocupa com representatividade numérica, mas, sim, com o aprofundamento da compreensão de um grupo social, de uma organização, etc. Os pesquisadores que adotam a abordagem qualitativa opõem-se ao pressuposto que defende um modelo único de pesquisa para todas as ciências, já que as ciências sociais têm sua especificidade, o que pressupõe uma metodologia própria. Assim, os pesquisadores qualitativos recusam o modelo positivista aplicado ao estudo da vida social, uma vez que o pesquisador não pode fazer julgamentos nem permitir que seus preconceitos e crenças contaminem a pesquisa (Goldenberg, 1997).

A pesquisa bibliográfica é feita a partir do levantamento de referências teóricas já analisadas, e publicadas por meios escritos e eletrônicos, como livros, artigos científicos e páginas de web sites. Qualquer trabalho científico inicia-se com uma pesquisa bibliográfica, que permite ao pesquisador conhecer o que já se estudou sobre o assunto. Existem, porém, pesquisas científicas que se baseiam unicamente na pesquisa bibliográfica, como o caso desta pesquisa aqui em questão, que procura por referências teóricas publicadas, com o objetivo de recolher informações ou conhecimentos prévios sobre o problema a respeito do qual se procura a resposta (Fonseca, 2002, p. 32). Portanto, os documentos utilizados e referenciados são usados como as principais fontes de conhecimento do corpus documental.

Na constituição das referências teóricas, serão utilizados artigos encontrados nas plataformas científicas Scopus, Scielo, Google Scholar, além de livros com temas dentro da educação física, psicologia, enfermagem, educação, dentre outras áreas de conhecimento afins. Para a composição do corpus de análise, serão considerados apenas os materiais escritos originalmente, ou traduzidos para a língua portuguesa, tendo um período de rastreio de 5 anos para documentos sobre a pandemia covid-19 e 10 anos para documentos sobre o autoconhecimento. Para a pesquisa e confecção do corpus documental será utilizado uma busca com as palavras “pandemia”, “ensino remoto”, “autoconhecimento”, “ensino médio”, “isolamento social”, “adolescência”, “BNCC”, assim como pela combinação destas.

## 4. DESENVOLVIMENTO

Para a composição do corpus de análise documental serão desenvolvidas seções sobre as temáticas centrais consideradas nesta pesquisa. Partimos de uma análise acerca do isolamento social, sua origem, consequências e algumas estratégias desenvolvidas durante o período para minimizar danos na área educacional. Em um segundo momento, será feita uma revisão sobre a educação física no ensino médio, trazendo seus principais objetivos e habilidades a serem desenvolvidas neste período. Por fim, será feito um aprofundamento sobre o autoconhecimento, trazendo pontos de vista sobre o assunto, inserção no dia a dia, meios que ele é desenvolvido, entre outros elementos relacionados.

### 4.1 ISOLAMENTO SOCIAL (PANDEMIA)

Isolamento social, uma palavra muito usada nos últimos anos, remetente a um período em todos no mundo tiveram que mudar seu estilo de vida, em todas as esferas da sociedade a mudança foi brutal, isolamento causado pela doença COVID-19 (*Coronavirus Disease 2019*), uma infecção respiratória provocada pelo Coronavírus da Síndrome Respiratória Aguda Grave 2 (SARS-cov-2) (Pereira et al, 2020). “*Das pandemias que assolaram a Terra desde a antiguidade, a mais conhecida e considerada a mais destrutiva, pelo menos foi assim até 2019, foi a Peste Bubônica*” (Couto et al, 2020, p. 203).

Em 11 de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou estar em curso uma pandemia causada por esse vírus, a qual teve início em Wuhan, China, no final do mês de dezembro de 2019, chegando ao Brasil em fevereiro de 2020. Os dois primeiros estados brasileiros a apresentarem a contaminação pelo vírus foram São Paulo, em 26 de fevereiro, seguido do Rio de Janeiro, em 5 de março. Nesta data, em São Paulo já existiam 13 casos confirmados e em meados desse mês foi registrada a primeira morte, um homem de 62 anos, com diabetes e hipertensão (2,5). (Dias et al, 2020, p.2)

A primeira medida adotada é o distanciamento social, evitando aglomerações a fim de manter, no mínimo, um metro e meio de distância entre as pessoas, como também a proibição de eventos que ocasionam um grande número de indivíduos reunidos (Pereira et al, 2020). Como há infectados assintomáticos, são necessários outros cuidados preventivos, como o uso de máscaras e medidas de higiene recomendadas para a população, em particular a lavagem

correta e frequente das mãos, e o uso de equipamentos de proteção individual pelos trabalhadores de saúde (Campos, 2020).

Com isso, a orientação era de que os indivíduos ficassem em suas respectivas casas [...] com exceção dos profissionais que exercem funções tidas como essenciais, a exemplo dos profissionais de saúde, bombeiros, pessoal de higienização hospitalar, garis, policiais, dentre outros. (Dias et al. 2020, p.2).

Além disso, como Brooks (2000) aponta, a revisão de artigos e estudos sobre situações de quarentena apontou efeitos psicológicos negativos em alta prevalência, principalmente humor rebaixado e irritabilidade, em seguida de raiva, medo e insônia, sendo até de longa duração muitas vezes.

Os documentos institucionais incorporam diversas prescrições de condutas com a finalidade de melhorar a qualidade de vida e atenuar os efeitos psicológicos do isolamento. De um modo geral, as orientações se repetem, com pequenas variações: evitar hábitos que possam gerar sofrimento, como a desinformação e o consumo de notícias sensacionalistas; evitar igualmente os excessos de informação, sendo sugerido filtrar as fontes e reduzir o número de vezes da procura por atualização sobre a Covid-19. (Lima 2020, p.3)

Ainda acerca dos cuidados aos efeitos psicológicos do isolamento social, Lima (2020), reforça relatando, *“É possível perceber que as estratégias prescritas têm ênfase preventiva, no sentido de produzir ou reforçar hábitos de autocuidado tidos como saudáveis....”* (Lima, 2020, p.4). Outros relatos também reforçam o quanto o isolamento afetou as pessoas, em específico sobre os jovens adolescente.

Com o fechamento das escolas e eventos cancelados, adolescentes perdem a oportunidade de participar de encontros presenciais, conversar com amigos, praticar esportes coletivos, assistir às aulas, entre outras atividades fundamentais para o seu desenvolvimento e bem-estar.(Unicef et al, 2020, n.p).

As transformações educacionais ocorridas em virtude da pandemia do Covid-19 trouxeram grandes desafios no Brasil e no mundo. Com a expansão do vírus, políticos e gestores tiveram que tomar medidas emergenciais como a suspensão das aulas presenciais. Em todo o mundo são mais de 90% dos alunos impactados por essas medidas, sendo adotada por algumas instituições educacionais o ensino remoto, mediado pelas Tecnologias Digitais da Informação e Comunicação (TDIC). (Silva et al, 2020, p.8)

Assim, Silva (2020) complementa, *“foram procuradas saídas que se aproveitaram das experiências de Educação a Distância (EaD), uma vez que essa tem sido uma estratégia implementada por muitas instituições de ensino em todo o mundo”* (Silva et al, 2020, p.3). Essa transição do ensino presencial para o ERE não é algo simples, pois exigiu de professores e alunos novas aprendizagens principalmente relacionadas à integração das tecnologias digitais da informação e comunicação (TDICs) ao ensino (DOI 2021). Os desafios para essa integração são de ordem técnica-pedagógica relacionadas à falta de preparo dos professores na formação inicial ou continuada, mas também condições materiais relacionadas à falta de infraestrutura nas escolas (Bianchi 2009).

Gard (2014) faz uma colocação, que mesmo em uma disciplina como a Educação Física (EF), onde o foco são as práticas corporais para o aprendizado, existe um interesse em como novas e emergentes tecnologias irão reconfigurar o ensino e a aprendizagem. No campo da educação física, vários pesquisadores e professores abordaram a integração das TDICs ao ensino, seja o uso de blogs (Miranda, 2007), da produção de vídeos (Mendes, 2008), dos jogos eletrônicos e *exergames* (Franco, 2014), de telefones móveis e das redes sociais para produzir mídia: imagem, texto, vídeo e o portfólio nas/das aulas de educação física (Germano, 2015).

Até aqui nos ocupamos em pensar acerca da pandemia e dos efeitos do isolamento social. Seguindo os pontos notáveis que organizam a estruturação da nossa proposta de pesquisa, faz-se necessário agora passar para o outro ponto balizador desta pesquisa, que passa pela educação física escolar e o Ensino Médio. A intenção aqui é caracterizar mais amplamente este nível educativo para, a partir daí, perceber possíveis aproximações entre a pandemia, o isolamento social e seus efeitos na atividade educativa desenvolvida no contexto do Ensino Médio nas escolas, assim como afirmar a importância da disciplina de educação física ao decorrer da adolescência.

## **4.2 EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NO ENSINO MÉDIO**

O ensino médio compreende um período em que os jovens passam por muitas mudanças, um período em que seu corpo está em desenvolvimento. Ademais, pode-se dizer que o adolescente é mais do que um corpo em desenvolvimento, e, sendo assim, vários outros aspectos merecem ser considerados, como o crescimento emocional e intelectual, as relações interpessoais, a vivência da afetividade e sexualidade, dentre outros (Soares, 2008).

A adolescência, como Carpetto (2022) coloca, tem algumas fases, inicialmente os jovens começam a combinar as auto representações que tiveram no período da infância e formar abstrações isoladas, assim diferenciando cada vez mais as suas características de acordo com o contexto relacionado que estão participando. Já em uma fase intermediária, os adolescentes começam a serem capazes de perceber hipocrisias e contradições internas, conflitos de características causando conflitos internos e preocupações de falsas identidades, e qual seria ele. Em sua fase final, já é mais estável realizar um autoconhecimento mais coerente por ter habilidades cognitivas de integração de abstração disponíveis. Porém ainda precisando regularmente de apoio de uma pessoa mais velha, madura. Período que a instituição de ensino é de muita importância, como cita a BNCC, *“Para além da necessidade de universalizar o atendimento, tem-se mostrado crucial garantir a permanência e as aprendizagens dos estudantes, respondendo às suas demandas e aspirações presentes e futuras.”* (Brasil, 2018, p.463). Dentro destas questões, a BNCC apresenta a Educação Física como um componente curricular da área de linguagens e suas tecnologias, e uma disciplina com um de seus objetivos trabalhar as demandas e aspirações do momento do ensino médio.

Na área de Linguagens e suas Tecnologias, a Educação Física possibilita aos estudantes explorar o movimento e a gestualidade em práticas corporais de diferentes grupos culturais e analisar os discursos e os valores associados a elas, bem como os processos de negociação de sentidos que estão em jogo na sua apreciação e produção. Nesse sentido, estimula o desenvolvimento da curiosidade intelectual, da pesquisa e da capacidade de argumentação. (Brasil, 2018, p.485).

Um dos primeiros estudos acerca da educação física e sua importância vem de Daólio, levantando a importância da disciplina na visão psicológica, sendo uma Educação Física que possibilite ao adolescente a prática de atividades que tragam prazer ao praticante, em contrapartida ao ambiente de trabalho, muitas vezes rígido; tendo aulas que propiciem convivência e relacionamento em grupo, aprendizagem globalizante, desenvolvimento cognitivo e afetivo-vivencial (Daólio, 1995).

A Educação Física no 2o grau deve proporcionar ao aluno conhecimento sobre a cultura corporal de movimentos, que implicam compreensão, reflexão, análise crítica, etc. A aquisição de tal corpo de conhecimentos deverá ocorrer em relação às vivências das atividades corporais com objetivos vinculados ao lazer, saúde/bem estar e expressão de sentimentos; (Darildo et al, 1999. p.3).



Pode-se dizer que no ensino médio a promoção de discussões acerca das atividades como reflexos da sociedade em que os alunos vivem tem como intuito fazer com que eles pensem criticamente sobre seus valores, e compreendam necessidades e possibilidades de transformação destes valores ou não (Darildo et al, 1999).

Tal transformação pode ser interpretada como o processo de autoconhecimento, Silva (2019), considera o autoconhecimento como o caminho que cada um percorre para atingir o cuidado de si, e também o processo de perceber o mundo e sua própria trajetória, sendo o autoconhecer-se a consequência da constante reflexão de si mesmo e o impacto gerado e recebido, assim como a transformação própria do indivíduo. Com isso, pode-se considerar o autoconhecimento como expressão de toda e qualquer aprendizagem.

A partir das evidências da importância que a educação física tem durante o ensino médio, assim como nos períodos de isolamento social, é coerente relacionar esse nível de importância com o processo de autoconhecimento que a disciplina tem como um aspecto a ser trabalhado. Assim, a seguir, será feito um aprofundamento maior quanto ao tema de autoconhecimento.

### **4.3 AUTOCONHECIMENTO**

A definição de autoconhecimento é algo que sempre está em discussão, Prosdocimi (2022), cita que para psicologia o autoconhecimento é o conhecimento de um indivíduo sobre si mesmo. Já dentro da BNCC, o autoconhecimento é algo a ser exercitado, como quando se é executada a cidadania, empatia, democracia e outros valores, como é possível verificar na segunda competência específica de linguagens e suas tecnologias para o ensino médio e em muitos outros locais ao longo do documento.

2. Compreender os processos identitários, conflitos e relações de poder que permeiam as práticas sociais de linguagem, respeitando as diversidades e a pluralidade de ideias e posições, e atuar socialmente com base em princípios e valores assentados na democracia, na igualdade e nos Direitos Humanos, exercitando o autoconhecimento, a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, e combatendo preconceitos de qualquer natureza. (Brasil, 2018, p. 490)

Ainda dentro da área de linguagens e suas tecnologias no Ensino Médio, na seção referente ao campo artístico-literário, podemos ver também a citação sobre o autoconhecimento e seu desenvolvimento.

Está em jogo, também, nesta etapa, um trabalho mais sistemático com a escrita literária, o fazer poético, cujo trabalho é lento e demanda seleções e experimentações de conteúdo e de recursos linguísticos variados, tendo em vista um interlocutor. Com isso, tais escolhas podem funcionar como processo de autoconhecimento, ao mobilizar ideias, sentimentos e emoções” (Brasil, 2018, p.523 - 524).

De maneira mais explícita, a BNCC demonstra o autoconhecimento como o processo de conhecer-se, se apreciar e cuidar da própria saúde emocional e física, compreendendo a diversidade humana e reconhecendo as emoções de si mesmo e dos outros, com autocrítica e capaz de lidar com estas.

Em uma entrevista que a revista VOA realizou com a neuropedagoga Bianca Melo fica claro o porquê da BNCC trazer o autoconhecimento em competências, e objetivos a serem atingidos, a neuropedagoga ressalta a importância da metacognição (o aprendizado sobre si mesmo), tanto no processo de aprendizagem quanto no desenvolvimento pessoal.

Em resumo, a metacognição é a consciência que o indivíduo tem sobre seus próprios processos cognitivos, o que faz dela uma ferramenta importante para o desenvolvimento das crianças. O autocuidado e autoconhecimento são exemplos de questões que podem ser desenvolvidas a partir da metacognição. Uma criança com maior consciência de seus processos cognitivos é capaz de identificar se determinada situação de aprendizagem é mais ou menos propícia para a sua compreensão, o que pode motivá-la a buscar outros caminhos para aprender. O autoconhecimento, também tem relação com a questão da identidade, portanto trabalhar com os alunos a noção de si, gostos e preferências é uma forma de evidenciar as peculiaridades de cada um. A criança que compreende que diferenças existem consegue ser mais tolerante com os outros e consigo mesma diante de dificuldades, além de ser mais propensa a buscar e testar novos caminhos para si ao se deparar com obstáculos, em vez de apenas se comparar com os outros colegas (VOA p.4-5).

Tavares (2016), cita a Logosofia como um argumento para ressaltar a importância do autoconhecimento, a princípio Tavares apresenta a Logosofia como a ciência sobre conceitos e ideias que vivemos e sabemos. Ele relaciona assim essa ciência com a educação geral, por conduzir o indivíduo ao conhecimento a si mesmo, e assim se tornando-o apto a conhecer qualquer outro tema que seja apresentado, uma interpretação equivalente a de Prosdócimi. *“Afiml, todo processo evolutivo deve ser assistido pelos próprios semelhantes, pois são estes os que realizam as observações e confrontações, tão indispensáveis para os reajustes internos individuais”* (Tavares, 2016, p.7) .

Com Ruiz (2015) é possível agregar ainda mais na relação de autoconhecimento e aprendizagem e educação, o autor diz que as pessoas de forma geral fazem melhores opções quando se trata de determinar trajetórias de aprendizagem. Ele faz também uma citação a Silva e Sá (1993), que encaram a construção dos sujeitos sobre a inteligência a partir de teorias implícitas acerca de si mesmos.

Procurando horizontes, entendemos que renovar a forma como nos situamos como leitores do mundo requer a superação da cultura que privilegia tarefas em detrimento de posturas reflexivas. Por esse caminho, a escola seria um lugar de estudos e de exercício de autonomia para conhecer, sem perder de vista o autoconhecimento. (Ruiz, 2015, p.305)

O entendimento do autoconhecimento expresso até aqui está alinhado à filosofia da identidade, que postula que o processo de compreender a si mesmo está relacionado à busca por se adaptar de forma mais efetiva às normas sociais, se conhecer para assim ser o melhor na sociedade contemporânea.

Com isso, é possível visualizar que, o autoconhecimento que foi apresentado até aqui de vai por um caminho mais relacionado ao se conhecer para conseguir atender melhor às demandas vindas do meio externo. Ou seja, as discussões até aqui desenvolvidas servem à composição do sujeito reflexivo que reflete sobre si mesmo como movimento puramente cognitivo. É neste domínio reflexivo que a BNCC apresenta o tema do autoconhecimento e um grande indício disto é o fato deste documento alinhar o autoconhecimento como uma competência, ou seja, como um atributo passível de ser adquirido plenamente a partir da perspectiva capacitativa e instrucional. Na próxima seção deste trabalho será apresentado uma abordagem sobre o tema autoconhecimento a partir dos estudos Foucaultianos, particularmente aqueles relacionados às “Tecnologias de Si”, pois esses estudos apresentaram uma perspectiva diferenciada acerca do autoconhecimento que irá acrescentar, e muito, aqui em nossas discussões.

#### 4.4 O AUTOCONHECIMENTO A PARTIR DO ENFOQUE DE MICHAEL FOUCAULT

Em seus estudos sobre “Tecnologias de si”<sup>1</sup>, Foucault (1982; 2006) vê o tema acerca do autoconhecimento de uma maneira diferente da abordagem da filosofia da identidade, buscando um novo referencial para pensar sobre o autoconhecimento. A partir da leitura e reflexão acerca da filosofia antiga, Foucault enxerga um momento oportuno para enfatizar a filosofia dos modos de ser e existir, na qual, ao invés do sujeito reflexivo, que reflete sobre si mesmo como movimento puramente cognitivo, o que está em foco é o sujeito ético, que se constitui a partir das práticas de elaboração de si. E é justamente esse enfoque no sujeito ético que nos apresenta uma abordagem acerca do autoconhecimento totalmente diferente da filosofia de identidade que foi demonstrada anteriormente por outros autores.

Foucault percebeu que lá na antiguidade clássica, muito mais do que o conhecimento, se evidencia um outro princípio de ação: o cuidado de si mesmo.

O preceito “preocupar-se consigo mesmo” era, para os gregos, um dos mais importantes princípios das cidades, uma das principais regras para as condutas sociais e individuais, e para a arte da vida. Esta noção está hoje para nós obscura e enfraquecida. Quando alguém é questionado “qual é o princípio mais importante na filosofia antiga?” A resposta imediata não é “cuidar de si”, mas o princípio delfico *gnothi sauton* (“conhece-te a ti mesmo”)(Foucault, 1982, p.325).

Vale ressaltar que, apesar de a filosofia antiga ter apresentado o princípio de ação do “cuidado de si mesmo”, mesmo neste momento histórico específico, já se observada uma tendência ocidental de recobrir esse princípio com valores morais que, posteriormente ajudaram a consolidar os princípios cristãos e, posteriormente, a lógica da ciência moderna.

Foucault explora esse fenômeno de recobrimento do cuidado de si mesmo a partir do princípio delfico do *conhece-te a ti mesmo*, por meio do qual era preciso se conhecer como se deve para melhor se adequar às demandas e convenções que organizam a vida social. Para o filósofo, como afirma Foucault em seu livro “História da Sexualidade” (2014), o autoconhecimento, quando visto à luz do “cuidado de si mesmo” não é a busca de

---

<sup>1</sup>A noção de “tecnologias de si” é um conceito proposto pelo filósofo francês Michel Foucault em seu livro “História da Sexualidade, volume 3: O Cuidado de Si” (2004). As “tecnologias de si” são práticas que os indivíduos utilizam para melhorar seu bem-estar e alcançar objetivos pessoais. Essas práticas incluem meditação, exercícios físicos, terapias e práticas religiosas, entre outras. Foucault argumenta que essas práticas são influenciadas por fatores sociais e históricos e não são apenas individuais. O conceito de tecnologias de si se refere ao cuidado que as pessoas têm consigo mesmas, buscando aprimorar suas experiências de vida e alcançar uma forma de autorrealização.

conhecimentos meramente pressupostos, mas um modo de ser e existir que é lapidado como treino de si sobre si mesmo, não sendo um simples conhecimento que é preciso absorver para viver como se deve, mas uma prática, um estilo de vida, um modo de se viver.

A primeira elaboração filosófica que Foucault cita e busca respaldo quanto a preocupação com o cuidado de si é o diálogo platônico de Alcibiades I, que é considerado pelos neoplatônicos como um importante texto de cuidado de si e que teve grande importância na tradição clássica por ser a primeira formulação filosófica acerca do tema no ocidente. O diálogo narra uma conversa entre Sócrates, o grande mestre, e Alcebiades, um aristocrata grego que nasceu para governar. Em um certo momento do diálogo, Alcebiades pergunta à Sócrates o que ele deve fazer para bem governar, e Sócrates responde a Alcebiades “cuide de si mesmo”, a fim de sanar suas dúvidas e indagações (Foucault, 2006).

Que discussões esse diálogo Socrático nos traz para pensar acerca do princípio do “cuidado de si mesmo”?

Primeiramente, de um modo geral, a resposta de Sócrates traz uma provocação à Alcebiades, ao dizer que muito mais do que o conhecimento, o que Alcebiades precisa acionar, como motor de partida para todas as suas realizações é a coragem, sem a qual nada acontece.

É notório que o tema do cuidado de si é o principal aspecto do diálogo tecido entre Sócrates e Alcebiades. E esse diálogo pode ser dividido em três partes. Primeiramente, o cuidado de si em Alcibiades I está relacionado à ideia de conhecer a si mesmo. O personagem principal, Alcibiades, é confrontado por Sócrates quanto à sua ignorância em relação a si mesmo, Sócrates afirma que o personagem principal não sabe quem ele realmente é e que precisa cuidar de si para alcançar essa sabedoria. Em um segundo momento, o cuidado de si em Alcibiades I está ligado à prática da virtude, uma vez que a virtude exige conhecimento de si mesmo e autodomínio. Por fim, o cuidado de si em Alcibiades I está associado à ideia de que o indivíduo deve buscar constantemente o aprimoramento e a perfeição de si mesmo. Durante o diálogo apresentado por Foucault (2004, pg. 333) Sócrates afirma que o cuidado de si é um processo contínuo de auto aperfeiçoamento e que nunca deve ser interrompido.

Durante o diálogo socrático que Foucault elabora seus pensamentos, Sócrates enfatiza a necessidade de uma atitude corajosa para aplicar o conhecimento que adquirimos sobre nós mesmos. Ele acredita que essa atitude não é apenas baseada na razão, mas também na ética, envolvendo todo o corpo e exigindo práticas que ajudem a moldar nossa maneira de ser e agir no mundo, além de que para alcançar nossos objetivos a coragem é uma parte essencial (Foucault, 2004).

Em resumo, a interação ocorrida em Alcibíades I de Platão, apresentada e interpretada por Foucault (2004) é um diálogo que enfatiza a importância do cuidado de si como um processo de autoconhecimento, prática da virtude e busca constante pelo aprimoramento e perfeição de si mesmo.

O filósofo faz uma observação acerca destes princípios, e argumenta que o princípio "cuida de si mesmo" foi obscurecido pelo "conhece-te a ti mesmo" devido a transformações nos princípios morais da sociedade ocidental, que valoriza mais a renúncia de si do que o cuidado de si.

Há diversas razões do porquê o “conhece-te a ti mesmo” obscureceu o “cuida de si mesmo”. Primeiro, houve uma profunda transformação nos princípios morais na sociedade ocidental. Nós acreditamos ser difícil basear moralidade rigorosa e princípios austeros no preceito de que devemos cuidar de nós mesmos mais do que qualquer outra coisa no mundo. Estamos mais inclinados a entender o cuidado de si como imoralidade, como uma forma de escapar de todas as regras possíveis. Herdamos a tradição da moralidade cristã que faz da renúncia de si condição para a salvação. Conhecer a si mesmo era paradoxalmente o caminho para a renúncia de si. (Foucault, 1982, p.8).

A ideia de "cuidar de si" era um dos mais importantes princípios das cidades gregas e romanas, mas com o tempo, essa noção perdeu sua importância e foi sendo recoberta pelo princípio do "conhece-te a ti mesmo". Para Foucault (2004), o ser humano da sociedade atual, como sujeito reflexivo, assume compromisso não com o autoconhecimento, mas sim com um conhecimento devido que o sujeito precisa assimilar para se adequar às demandas sociais vigentes.

Nós também herdamos uma tradição secular que respeita o direito externo como base para a moralidade. Como o respeito de si poderia então ser a base para a moralidade? Somos os herdeiros de uma moralidade social que busca regras para comportamentos aceitáveis em relação aos outros. Desde o século XVI, críticas à moralidade estabelecida têm sido feitas em nome da importância de reconhecer e conhecer a si mesmo. Portanto, é difícil ver o cuidado de si como compatível com moralidade. “Conhece-te a ti mesmo” obscureceu o “cuida de si mesmo” porque nossa moralidade, a moralidade do ascetismo, insiste que o si é o que deve ser rejeitado (Foucault, 1982, p.8).

Mostrando que a tradição secular ocidental enfatiza o respeito pelos direitos externos como base para a moralidade, o filósofo demonstra o quanto é difícil enxergar o cuidado de si como compatível com a moralidade. Desde o século XVI, críticas foram feitas à moralidade estabelecida em nome da importância de reconhecer e conhecer a si mesmo. No entanto, a

moralidade do ascetismo insiste que o “eu” deve ser rejeitado, o que obscureceu a importância do cuidado de si em relação ao conhecimento de si mesmo (Foucault, 2004).

Em suma Foucault deixa bem explícito a inversão de hierarquia entre os princípios gregos, o “cuida de si”, mais relacionado ao autoconhecimento que vemos em documentos como a BNCC, em um patamar mais baixo que o “conhece-te a si mesmo”, relacionado ao conseguir se entender para se renunciar e assim encaixar no ambiente. *“Na cultura greco-romana o conhecimento de si surgiu como consequência do cuidado de si. No mundo moderno, o conhecimento de si constitui o princípio fundamental”* (Foucault, 1982, p. 09). Ou seja, a ideia era que “cuidando bem de si”, uma pessoa poderia chegar a “conhecer a si mesma”. Porém na modernidade, a ênfase mudou e o conhecimento de si se tornou o princípio fundamental, sendo visto como uma condição prévia para o cuidado de si. Uma mudança de prioridades culturais e filosóficas da sociedade.

Dessa forma, ao concluir a seção sobre autoconhecimento e o desenvolvimento deste trabalho, será viável interpretar todos os tópicos abordados nas conclusões finais. Essa análise permitirá visualizar a conexão existente entre isolamento social, ensino médio e autoconhecimento.

## 5. CONCLUSÕES FINAIS

Ao decorrer do trabalho foram vistos os temas, isolamento social, a educação física durante o ensino médio e o autoconhecimento. Durante a primeira parte do desenvolvimento, vimos quais foram as consequências que o isolamento social acarretou em todos no mundo, sendo em sua parte econômica, social ou mental, bem como as instituições de ensino se portaram com a grande mudança no estilo de ensino. Em um segundo momento, durante o tema “Educação Física no Ensino Médio”, foi abordado a importância de estímulos durante a fase da adolescência, a educação física como uma disciplina fundamental para o desenvolvimento dos adolescentes e a BNCC e a forma como ela se encaixa em todo o assunto sobre o autoconhecimento, assim como em estímulos para o desenvolvimento pessoal e profissional. Para finalizar, o tema “autoconhecimento” foi apresentado para aprofundarmos mais em sua composição, e como alguns filósofos, profissionais de áreas como psicologia, e até mesmo documentos veem este tema, com um enfoque nas interpretações de Foucault acerca da Filosofia Antiga.

Fazendo uma interpretação e ligação entre todos os pontos abordados no desenvolvimento, podemos ver que o período de isolamento social foi bem paradoxal. Por um lado, realmente foi um momento em que muito do que podia ser desenvolvido com os jovens em prol do autoconhecimento não aconteceu, seja diretamente em aulas ou indiretamente na convivência diária com outras pessoas, na solução de problemas pessoais, nas indagações que poderiam vir a surgir sobre si mesmo ou outros em relação a si, e muitos outros estímulos que apenas a convivência em sociedade consegue proporcionar. É importante destacar que a prática do autoconhecimento requer uma dimensão relacional que envolve troca e interação social. Sem essa dimensão, o princípio do cuidado de si mesmo não pode ser adequadamente expresso. O isolamento social resultante da pandemia prejudicou o contato direto entre as pessoas, reduzindo o potencial do cuidado de si mesmo enquanto prática social, que se intensifica na troca e na relação com as outras pessoas, sem perder si mesmo de vista.

Por outro lado, o isolamento também criou condições propícias não só para a reflexão, mas também, e principalmente, para a mudança de atitude, pois todos nós ali, em contexto de isolamento, estávamos face ao perigo da morte, o que nos fez refletir amplamente sobre o que é de fato importante em nossas vidas, resultando em mudanças comportamentais importantes. Podemos considerar que o momento que o Covid-19 proporcionou foi realmente um período que abria a oportunidade de ficar mais consigo mesmo, imerso muitas vezes em seus próprios pensamentos, o processo reflexivo que diversos autores durante o desenvolvimento deste



trabalho citam como o momento em que acontece o “autoconhecimento”. O desafio é que a reflexão só pode ser significativa quando ela de fato reverbera para o campo da prática, afetando nossos modos de ser e existir no mundo. Além disto, essa flexibilidade que convoca necessariamente o corpo para se edificar na existência, precisa ser uma prática compartilhada e nutrida pela interação social. Caso contrário, o indivíduo só reforça o seu isolamento, isto é, a sua introspecção, se atomizando na relação com o mundo, o que pode levar a consequências graves, considerando que o ser humano é um ser social por natureza.

Para fundamentar mais ainda estas conclusões, seria necessário maiores estudos com o intuito de coletar maiores informações, de natureza qualitativa, sobre os efeitos do isolamento social na pandemia, como realizar um levantamento através de formulários online onde os participantes responderam perguntas acerca do tema autoconhecimento e isolamento social sobre si mesmos.

Considero o trabalho do autoconhecimento dentro das escolas, em principal durante o ensino médio, uma das principais vertentes da Educação Física, afinal, como saber quem realmente somos, o que queremos, o que gostamos, quando nós mesmos não nos conhecemos. A promoção de discussões acerca das atividades como reflexos da sociedade no ensino médio tem como objetivo estimular os alunos a refletir criticamente sobre seus valores e compreender a possibilidade de transformá-los ou não (Darildo et al, 1999). Essa transformação pode ser vista como um processo de autoconhecimento, onde o indivíduo busca cuidar de si mesmo e compreender sua trajetória, através da reflexão constante sobre si mesmo e o impacto que causa e recebe. Nesse sentido, o autoconhecimento pode ser entendido como uma forma de aprendizagem fundamental para o desenvolvimento pessoal, e um aspecto que é trabalhado nas aulas de educação física, cabe ressaltar que a BNCC, que reserva o autoconhecimento uma habilidade específica para se trabalhar no ensino médio. A competência específica 5 de linguagens e tecnologias no ensino médio é constituída pela habilidade “EM13LGG503” que tem como objetivo o desenvolvimento do autoconhecimento e autocuidado. Lá é considerado o autoconhecimento como o processo de compreender a si mesmo, apreciar suas características e cuidar tanto da saúde emocional quanto física, além de ser capaz de reconhecer e lidar com as próprias emoções e alheias, com autocrítica e respeito pela diversidade humana.

A pandemia evidenciou diversas limitações, especialmente relacionadas ao isolamento social. Porém, também nos forçou a refletir sobre a importância do autoconhecimento não como um objetivo a ser alcançado, mas sim como uma prática existencial que molda nossos

modos de ser e existir em relação ao mundo social mais amplo. Essa prática exige contato presencial, interação e disposição para conviver com as diferenças.

## 6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARAÚJO, Allyson Carvalho de; OVEN, Alan. Distanciamento social e o ensino de Educação Física: estratégias, tecnologias e novos aprendizados. **Movimento**, v.28, p. e28017, jan./dec. 2022. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/122671>. Acesso em: 24 abr. 2022.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, 2018.
- BIANCHI, Paula; PIRES, Giovani de Lorenzi; VANZIN, Tarcísio. As tecnologias de informação e comunicação na rede municipal de ensino de Florianópolis: possibilidades para a educação (física). **Linhas**, Florianópolis, v. 9, n. 2, p. 56-75, jul./dez. 2008.
- BROOKS, S. K., et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **The Lancet**, v. 395, n. 10227, p. 912-920, mar. 2020.
- BUSSULAR, Analu. Uma conversa sobre prevenção. **VOA Educação**, 2019. Disponível em: <https://voaed.com/blog/uma-conversa-sobre-prevencao>. Acesso em: 26 de abr. 2022.
- CARAPETO, M. J. Reorganização do autoconhecimento e adaptação psicológica na adolescência. **International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicologia**. Disponível em: <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1682>. Acesso em: 24 abr. 2022.
- CAMPOS, Gastão W. S. O pesadelo macabro da Covid-19 no Brasil: entre negacionismos e desvarios. **Trabalho, Educação e Saúde**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 3, 2020, e00279111.
- CENTRO DE ESTUDOS E PESQUISAS EM EMERGÊNCIAS E DESASTRES EM SAÚDE; FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. **Saúde mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19: Recomendações gerais**. Brasília, 2020.
- COUTO, Edvaldo et al. #FIQUEEMCASA: A educação na pandemia da Covid-19. **Revista Interfaces Científicas**, v.8, n. 3, p.200-2017, mai. 2020.
- DIAS JAA, DIAS MFSL, OLIVEIRA, ZM, et al. Reflexões sobre distanciamento, isolamento social e quarentena como medidas preventivas da covid-19. **Revista de Enfermagem do Centro Oeste Mineiro**. 2020, v. 10, e 3795. Disponível em: <http://seer.ufsj.edu.br/index.php/recom/article/view/3795>. Acesso em: 22 abr. 2022.
- DAÓLIO, J. **Da cultura do corpo**. Campinas: Papirus, 1995.
- DARIDO, S. C., GALVÃO, Z., FERREIRA, L. A., FIORIN, G. **Educação física no ensino médio: reflexões e ações**. MOTRIZ, v.5, n.2, dez. 1999.
- FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila
- FRANCO, Laércio Claro Pereira. **Jogos digitais educacionais nas aulas de educação física: Olympia, um videogame sobre os Jogos Olímpicos**. 2014. Tese (Doutorado em Desenvolvimento Humano e Tecnologia). Departamento de Educação Física, Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Rio Claro, SP, 2014.

FOUCAULT, Michael. **A hermenêutica do sujeito**. São Paulo: Martin Fontes, 2006.

FOUCAULT, Michel. **História da sexualidade: a vontade de saber**. 12. ed. Rio de Janeiro: Edições Graal, 2014.

FOUCAULT, Michel. **História da sexualidade: o cuidado de si**. 10. ed. Rio de Janeiro: Edições Graal, 2014.

FOUCAULT, Michel. **História da sexualidade: o uso dos prazeres**. 11. ed. Rio de Janeiro: Edições Graal, 2014.

FOUCAULT, M. **Tecnologias de si**. Verve, 6, 321-360, 2004. Originalmente publicado em 1982.

GARD, Michael. eHPE: a history of the future. **Sport, Education and Society**, v. 19, n. 6, p. 827-845, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1080/13573322.2014.938036>

GERMANO, Vitor Abdias Cabót. **Educação física escolar e currículo do estado de São Paulo: possibilidades dos usos do celular como recurso pedagógico no ensino do hip hop e street dance**. 2015. 161f. Dissertação (Mestrado em Desenvolvimento Humano e Tecnologias). Departamento de Educação Física, Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Rio Claro, SP, 2015.

GODOI, Marcos et al. As práticas do ensino remoto emergencial de educação física em escolas públicas durante a pandemia de COVID-19: reinvenção e desigualdade. **Revista Prática Docente**, v. 6, n. 1, e012, 2021.

GODOY, H.P.;TAVARES, R.R. Autoconhecimento e aprendizagem: uma educação de qualidade. **Uníftalo em Pesquisa**. São Paulo SP, v.6, n.2, p. 188-203, abr/2016. Disponível em: : [www.italo.com.br/portal/cepesq/revista\\_eletronica.html](http://www.italo.com.br/portal/cepesq/revista_eletronica.html)

GOLDENBERG, M. **A arte de pesquisar**. Rio de Janeiro: Record, 1997.

LIMA, Rossano Cabral. Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 30, 2020.

MENDES, Diego de Sousa. Articulações entre lazer e mídia na educação física escolar. **Motrivivência**, Florianópolis, SC, n. 31, p. 241-250, 2008.

MIRANDA, Guilhermina Lobato. Limites e possibilidades das TIC na educação. **Sísifo/Revista de ciências da educação**, Lisboa, Portugal, n. 3, p. 41-50, mai./ago., 2007.

PEREIRA, M. D.; OLIVEIRA, L. C. de; COSTA, C. F. T.; BEZERRA, C. M. de O.; PEREIRA, M. D.; SANTOS, C. K. A. dos; DANTAS, E. H. M. The COVID-19 pandemic, social isolation, consequences on mental health and coping strategies: an integrative review. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 7, p. e652974548, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i7.4548. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/4548>. Acesso em: 24 jan. 2023.

PROSDOCIMI, Adriana. Cuidando de Si ou Autoconhecimento. **adrianaprostdocimi**, 2019. Disponível em: <https://adrianaprostdocimi.com/2019/12/20/cuidado-de-si-ou-autoconhecimento>. Acesso em 26 de abr. 2022.

RUIZ, A. R. **Tecnologias, aprendizagem da atenção e aprender a estudar**. Curitiba: Editora UFPR, jan./mar. de 2015. Educar em Revista, n. 55, p. 293-306.

SILVA, A. **Autoconhecimento como um cuidado de si**. Fundação Getulio Vargas. setembro/outubro de 2019.

SILVA, Ellery H. B.; NETO, Jerônimo G. S.; SANTOS, Marilde C. Pedagogia da pandemia: Reflexões sobre a educação em tempos de isolamento social. **Revista Latino-Americana de Estudos Científicos**. p. 29 - 44, 2020.

Soares S. M , Amaral M. A, Silva L. B, Silva P. A. B. Oficinas sobre sexualidade na adolescência: revelando vozes, desvelando olhares de estudantes do ensino médio. **Esc Anna Nery Rev Enferm**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 3, p. 485-491, set. 2008.

UNICEF. Como adolescentes podem proteger sua saúde mental durante o surto de coronavírus. Brasília. **Unicef**, 2020. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/historias/como-adolescentes-podem-proteger-sua-saude-mental-durante-o-surto-de-coronavirus>. Acesso em: 21 abr. 2020.