

MENTE, CORPO E TELA: FORMAÇÃO CONTINUADA PARA A INTEGRAÇÃO DA TECNOLOGIA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

MIND, BODY, AND SCREEN: CONTINUING PROFESSIONAL DEVELOPMENT FOR TECHNOLOGY INTEGRATION IN PHYSICAL EDUCATION

Fernanda Jardim Maia

Afonso Antonio Machado

Kauan Galvão Morão

André Luis Aroni

Maria Antônia Ramos de Azevedo

UNESP-Rio Claro

RESUMO

A integração da tecnologia no cenário educacional transforma as práticas pedagógicas, exigindo novas competências. Este estudo analisa a literatura sobre formação continuada de professores, integração de tecnologias digitais e bem-estar emocional docente, buscando identificar estratégias para a ressignificação pedagógica. A metodologia consiste em uma revisão narrativa, combinando a tese de Maia (2025) com artigos da SciELO, Capes e UNESP. Além da revisão da literatura, realizou-se uma roda de conversa com 10 docentes da rede de ensino, a fim de aprofundar a compreensão sobre desafios, percepções e estratégias relacionadas ao uso das TDICs no cotidiano escolar. Os resultados revelam lacuna na orientação pedagógica para o uso efetivo das TDICs, vistas superficialmente como ferramentas acessórias, corroborando Maia (2025). A análise também evidencia distúrbios emocionais docentes devido ao aprendizado tecnológico e desafios específicos na Educação Física. Em conclusão, esta pesquisa contribui para o avanço do conhecimento na área, oferecendo insights para políticas e práticas que promovam educação engajadora e alinhada à era digital.

Palavras-chave: Tecnologia educacional. Formação docente continuada. Educação física. Bem-estar emocional.

ABSTRACT

The integration of technology into the educational landscape transforms pedagogical practices and demands new competencies. This study analyzes the literature on teachers' continuing education, the integration of digital technologies, and teachers' emotional well-being, seeking to identify strategies for pedagogical reframing. The methodology consists of a narrative review, combining Maia's thesis (2025) with articles from SciELO, Capes, and UNESP. In addition to the literature review, a discussion circle was conducted with 10 teachers from the school network in order to deepen the understanding of challenges, perceptions, and strategies related to the use of digital information and communication technologies (DICTs) in daily school practice. The results reveal a gap in pedagogical guidance for the effective use of DICTs, often viewed superficially as accessory tools, corroborating Maia (2025). The analysis also highlights teachers' emotional disturbances arising from technological learning and specific challenges found in Physical Education. In conclusion, this research contributes to advancing knowledge in the field by offering insights for policies and practices that promote engaging education aligned with the digital era.

Keywords: Educational technology. Continuing teacher education. Physical Education. Emotional well-being.

INTRODUÇÃO

A integração tecnológica transformou práticas pedagógicas (Kenski, 2012), gerando desafios e oportunidades na educação e exigindo novas competências dos professores (Maia *et al.*, 2022). Este estudo busca aprofundar a compreensão dos impactos da tecnologia na formação e prática docente, focando nos desafios emocionais e na integração pedagógica das TDICs. A tese de Maia (2025), “Formação continuada: reflexão sobre as contribuições da tecnologia para o desenvolvimento profissional docente”, serviu como base sólida, ao analisar percepções docentes e identificando lacunas na formação continuada sobre o uso da tecnologia. Maia revela que, embora os docentes reconheçam a tecnologia, sua integração efetiva é superficial, limitada a ferramentas acessórias, e aponta barreiras como carga burocrática e falta de proficiência de professores e alunos em TDICs.

A presente pesquisa relaciona as conclusões de Maia *et al.* (2022), que destaca as consequências do afastamento social, como ansiedade e fobia social, com as reflexões do Guia para as escolas (Brasil, 2025b) desenvolvido pelo Ministério da educação (MEC) sobre a importância da valorização da aprendizagem tecnológica construída durante o afastamento social, mesmo com a proibição do celular nas escolas. Ao comparar a defasagem tecnológica com os distúrbios emocionais e as dificuldades de implementação de práticas pedagógicas inovadoras, buscou-se preencher uma lacuna importante na literatura, oferecendo insights para a elaboração de estratégias de formação docente mais eficazes e para a promoção do bem-estar emocional dos professores e alunos no contexto do ensino presencial, direcionado para a área da educação física. Além da revisão da literatura, realizou-se uma roda de conversa com 10 docentes da rede de ensino, a fim de aprofundar a compreensão sobre desafios, percepções e estratégias relacionadas ao uso das TDICs no cotidiano escolar.

Estudos recentes mostram que a falta de formação continuada adequada contribui para o aumento do estresse e da ansiedade entre os docentes (Maia, 2025), o que afeta a qualidade do ensino. Diante desse cenário, buscou-se responder à seguinte pergunta: Quais estratégias de formação continuada, baseadas em evidências, são mais eficazes para mitigar os desafios emocionais e as dificuldades de integração pedagógica das TDICs enfrentadas por professores de Educação Física no ensino básico? Para responder, este artigo teve como objetivo analisar a literatura existente sobre a formação continuada de professores, a integração de tecnologias digitais na educação e o bem-estar emocional dos docentes, buscando identificar estratégias e práticas que possam contribuir para a ressignificação do trabalho pedagógico.

METODOLOGIA

Este estudo utilizou revisão narrativa da literatura, combinando a tese de Maia (2025) com artigos relevantes para que numa roda de conversa com 10 docentes da rede de ensino, fosse possível aprofundar a compreensão sobre desafios, percepções e estratégias relacionadas ao uso das TDICs no cotidiano escolar. Conforme Rother (2007), a revisão narrativa sintetiza criticamente o tema para compreensão abrangente. Sua escolha justifica-se pela exploração e síntese do conhecimento sobre formação continuada, tecnologias digitais e bem-estar docente, identificando lacunas e oportunidades de pesquisa.

A seleção das fontes baseou-se na experiência dos pesquisadores, incluindo produções dos autores, o Guia para as escolas (Brasil, 2025b) e a pesquisa Todos pela Educação (2023). Critérios de inclusão para artigos científicos: publicação nos últimos 5 anos (2021-2025); disponibilidade em português, inglês ou espanhol; relevância para educação, psicologia e tecnologia; tipo de publicação (artigos, teses, dissertações). A busca das publicações foi realizada nas seguintes bases de dados: SciELO, Capes e UNESP. As palavras-chave utilizadas na busca foram: “formação continuada professores”, “tecnologias digitais educação”, “bem-estar emocional docentes”, “ética digital educação”, “educação física tecnologia”.

Para cada um dos 4 artigos selecionados, foi criada uma matriz de extração de dados, de acordo com o quadro abaixo.

Quadro 1 – Organização da análise dos artigos selecionados.

Artigo/Dissertação	Tema central	Resumo da conclusão
Reflexão sobre educação física escolar frente aos desafios pós pandemia. (2022)	Analisar a forma como a Educação Física escolar foi direcionada durante a pandemia e suas consequências após o retorno presencial, considerando a aprendizagem e uso da educação tecnológica	O afastamento social causou sedentarismo, problemas psicológicos e emocionais. Há dificuldades de convivência social e falta de valorização da aprendizagem tecnológica construída durante a pandemia. A Educação Física pode ser fundamental para a ressignificação do ‘novo ser pós-pandêmico’
GAMIFICAÇÃO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: análise de uma proposta de ensino dos conteúdos a partir do Currículo Paulista (2023)	Analisar dois métodos de ensino (tradicional e gamificação) dos temas e objetos de conhecimento da Educação Física, contemplados no Currículo Paulista, identificando potencialidades, fragilidades, participação e engajamento dos alunos	A média geral de participação dos alunos na gamificação foi maior que na perspectiva tradicional. A gamificação apresentou-se como estratégia metodológica interessante para dinamizar as aulas, motivar e engajar os estudantes. A elaboração de um E-book baseado na gamificação foi um dos resultados do estudo
Tempo de tela, qualidade da dieta de adolescentes e características do entorno escolar (2024)	Investigar a associação entre o tempo de uso de diferentes telas, a qualidade da dieta em adolescentes e características do entorno escolar.	A maioria dos adolescentes apresentou tempo excessivo de tela. O tempo excessivo de TV esteve associado à pior qualidade da dieta. O tempo excessivo de videogame foi menor no sexo feminino e associado à pior qualidade da alimentação, menor renda do entorno escolar e pior ambiente construído para atividade física. O tempo excessivo de telas portáteis apresentou tendência de aumento com a renda do entorno escolar.
A influência da intensidade do uso de tecnologia e da nomofobia no burnout (2025)	O texto aborda o tema do burnout, explorando suas causas, consequências e estratégias de prevenção, com foco em diferentes aspectos da vida profissional e pessoal	O burnout é um fenômeno complexo com causas multifatoriais, incluindo fatores individuais, sociais e organizacionais. Suas consequências podem ser graves, afetando a saúde física e mental, o desempenho profissional e a qualidade de vida. A prevenção do burnout envolve estratégias individuais, como autocuidado e gestão do estresse, e estratégias organizacionais, como a promoção de um ambiente de trabalho

Fonte: produzido pelos autores.

A extração de dados foi realizada por meio de leitura sistemática, buscando identificar informações relevantes para cada um dos temas definidos na estrutura do artigo (falta de formação, burocratização, consequências emocionais). A análise dos artigos selecionados foi realizada por meio de leitura sistemática e extração de dados relevantes, utilizando uma matriz predefinida. Os dados foram sintetizados e interpretados por meio de técnicas de análise de conteúdo, buscando identificar padrões, convergências e divergências entre os estudos.

A tese de doutorado de Maia (2025) foi selecionada por apresentar uma análise aprofundada sobre as percepções de professores da educação básica sobre a integração da tecnologia em suas práticas pedagógicas. Os resultados e conclusões da tese foram relacionados com os achados da revisão da literatura, buscando identificar pontos de convergência e divergência e construir uma visão mais completa e aprofundada sobre o tema.

A escolha da revisão narrativa se justifica pela necessidade de explorar e sintetizar o conhecimento existente sobre o tema, permitindo uma visão geral e abrangente das diferentes perspectivas e abordagens. Embora a revisão sistemática seja mais rigorosa, a revisão narrativa oferece maior flexibilidade para incluir estudos com diferentes desenhos e metodologias, o que é relevante para um tema complexo e multifacetado como a integração da tecnologia na educação física. Já a roda de conversa se justifica por trazer à tona a compreensão e a dinâmica doente de cada professor, frente o corpo teórico tratado.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Falta de Orientação Pedagógica para Apropriação e Uso das Tecnologias Digitais para e na Educação

O crescente reconhecimento da importância da tecnologia na educação contrasta com a persistente falta de orientação pedagógica oferecida aos professores para a apropriação e o uso efetivo das tecnologias digitais. Essa lacuna não apenas limita o potencial transformador das TDICs, mas também gera frustração e insegurança entre os docentes, impactando diretamente na qualidade do ensino, conforme foi certificado na roda de conversa.

Maia (2025) demonstra que, embora os docentes reconheçam a importância da formação continuada para o uso da tecnologia na educação, sua compreensão sobre a integração efetiva das TDICs à prática pedagógica ainda é superficial, frequentemente limitada à utilização das tecnologias como ferramentas acessórias, em vez de elementos didático-pedagógicos. A autora aponta que o abismo que distancia essa construção de conhecimento está justamente na falta de qualificação dos orientadores e coordenadores, que em muitos casos, também foram formados sem essas habilidades, portanto não estão capacitados a contribuir com a qualificação dos professores, principalmente os que estão muitos anos afastados da sala de aula e pouco ou nada compreendem das dificuldades e possibilidades de uso da tecnologia na didática, como a diretora A disse: “até hoje eu tenho de correr atrás de algumas coisas, sou dos anos 70, não tinha essa experiência. Então hoje a gente corre atrás. Eu pelo menos, que sou da gestão, eu não posso ficar esperando” (Maia, 2025, p.102).

A falta de orientação pedagógica pode levar ao uso inadequado das TDICs, como a simples transposição de aulas expositivas para o ambiente virtual, sem explorar as potencialidades interativas e colaborativas que as tecnologias oferecem. Essa prática, além de não promover uma aprendizagem significativa, pode reforçar a passividade dos alunos e a visão da tecnologia como mero acessório. Maia (2025) também aponta que a excessiva carga burocrática e a falta de proficiência com as TDICs representam barreiras para a inovação pedagógica.

Nesse sentido, a presente pesquisa se alinha com as diretrizes do Ministério da Educação (MEC) presentes no documento “Guia para as escolas”, que ressalta a importância de garantir que as tecnologias sejam utilizadas de forma estratégica e alinhada aos objetivos pedagógicos, promovendo a autonomia e o protagonismo dos estudantes (Brasil, 2025b). É fundamental que os professores sejam capacitados a utilizar as tecnologias de forma intencional e estratégica, com o objetivo de promover uma aprendizagem mais ativa, significativa e engajadora para os alunos.

Para superar esse desafio, propõe-se a criação de programas de formação continuada que combinem o desenvolvimento de habilidades técnicas com a reflexão sobre o uso pedagógico das TDICs. A oferta de suporte e mentoria individualizada para os professores, auxiliando-os na adaptação e criação de atividades que integrem as TDICs de forma significativa aos seus planos de aula. O incentivo à troca de experiências e ao compartilhamento de boas práticas entre os professores, criando uma comunidade de aprendizagem colaborativa. E a valorização da pesquisa e da experimentação com novas tecnologias, incentivando os professores a explorar o potencial inovador das TDICs e a compartilhar seus resultados com a comunidade escolar.

A análise da falta de orientação pedagógica para o uso das TDICs revela a necessidade urgente de ações que promovam a capacitação e o suporte aos professores, a fim de garantir que a tecnologia seja utilizada de forma efetiva e transformadora na educação. A seguir, serão explorados os distúrbios emocionais dos professores resultantes do aprendizado tecnológico, um aspecto crucial para a compreensão dos desafios enfrentados pelos docentes na era digital.

Distúrbios Emocionais dos Professores Resultantes do Aprendizado Tecnológico

A rápida e constante evolução tecnológica, impulsionada pela pandemia de COVID-19, impôs aos professores a necessidade de uma adaptação acelerada ao uso de ferramentas digitais. No entanto, essa transição, muitas vezes, ocorreu sem o suporte adequado, gerando uma série de distúrbios emocionais que impactam o bem-estar e o desempenho profissional dos docentes. A pesquisa de Maia (2025) aponta que quase 70% dos 69 participantes da pesquisa afirmaram não se recordarem ou não terem tido nenhuma formação em tecnologia na graduação. E ainda dizem que os cursos que realizaram após a formação inicial pouco ou nada contribuíram para essa construção de conhecimento. Como o professor 5 disse: “Fui aprendendo de acordo com a necessidade pedagógica”, e o professor 68 afirmou: “Fui fazendo o que era preciso e aprendendo na prática, com tentativas e erros. Fazendo também pesquisas e procurando ajuda de colegas quando necessário e conveniente” (Maia, 2025, p.91).

Por meio da roda de conversa, fica claro que as demandas e responsabilidades do ambiente de trabalho podem impactar tanto a saúde dos profissionais quanto a qualidade dos serviços realizados, sendo frequentemente consideradas elementos que contribuem para o desgaste, o estresse e diferentes tipos de adoecimento (Oliveira; Silva, 2021). Assim como, a falta de preparo e a sobrecarga de trabalho contribuem para o aumento do estresse e da ansiedade entre os professores.

Diante de situações inesperadas, há duas posturas: render-se às dificuldades ou usá-las para superação (Maia, 2025, p.18). A pressão pela adaptação tecnológica, somada à falta de tempo para planejamento e ao desequilíbrio pessoal/profissional, pode levar ao esgotamento e Burnout. Pires et al. (2025) definem Burnout como síndrome multidimensional de estresse laboral crônico, com exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal. Eles associam o uso descontrolado das TDICs ao Burnout, onde conectividade constante, sobrecarga de informações e tecnofobia contribuem para a exaustão mental. O estudo destaca o papel crucial de aspectos psicossociais e contextuais, como suporte social e cultura organizacional, na gestão das demandas tecnológicas e do estresse associado.

A imposição de um modelo de ensino remoto emergencial expôs os professores a novas formas de pressão e julgamento. Com isso, houve uma exposição do professor, e não só a sua didática e habilidade de reinventar-se da noite para o dia, mas também suas fragilidades, inseguranças e até limitações, principalmente quanto ao uso da tecnologia, considerando que muitos docentes em exercício são de uma geração anterior à invenção do celular (Maia, 2025, p.49). Essa exposição, aliada à falta de familiaridade com as ferramentas digitais, pode gerar sentimentos de incompetência e inadequação, afetando a autoestima e a autoconfiança dos professores.

A pesquisa “Sentimento e percepção dos professores da educação básica no Brasil” (Todos Pela Educação, 2023) revela dados alarmantes sobre a saúde mental e o bem-estar docente: “- 52% dos professores relataram piora na saúde mental durante a pandemia.” “- 71% sentem-se frequentemente sobrecarregados.” “- Apenas 27% se sentem valorizados pela sociedade. Porcentagens que demonstram o impacto da pandemia na saúde mental dos professores, evidenciando a necessidade urgente de ações que promovam o bem-estar e a valorização da categoria.

Além disso, a pesquisa do Todos Pela Educação aponta que apenas 18% dos professores consideram que a escola oferece um bom apoio para a saúde mental, e 35% afirmam que a escola oferece um bom ambiente de trabalho. Esses dados revelam a necessidade de melhorar o ambiente de trabalho e o suporte oferecido aos professores, a fim de reduzir o estresse e a ansiedade e promover o bem-estar emocional. Para que a escola possa oferecer esse suporte adequado, é preciso considerar a individualidade e a necessidade de cada docente.

A análise apresentada demonstra a urgência de ações que visem o bem-estar emocional dos professores, reconhecendo a complexidade dos desafios impostos pela tecnologia e a necessidade de um suporte individualizado e contínuo. A seguir, serão explorados os desafios específicos enfrentados na Educação Física, área tradicionalmente associada ao movimento e à interação social.

Desafios Específicos na Educação Física: Habilidades Tecnológicas e a Ética nas Relações Digitais

A Educação Física, tradicionalmente associada ao movimento e à interação social no espaço físico, enfrenta desafios únicos na era digital. Embora a tecnologia possa enriquecer as práticas pedagógicas, a falta de habilidades tecnológicas específicas e a dificuldade em mediar as relações sociais no ambiente digital podem comprometer a qualidade das aulas e o desenvolvimento integral dos alunos, aspecto este notado nas falas no decorrer da roda de conversa.

Um dos principais desafios reside na necessidade de os professores de Educação Física compreenderem e abordarem as complexas dinâmicas das relações sociais online, que muitas vezes se manifestam no ambiente escolar. A pesquisa Todos Pela Educação (2023) revela que: “63% dos professores consideram que o uso de tecnologias digitais pelos alunos é um desafio para a aprendizagem e 45% dos professores apontam a falta de interesse dos alunos como um dos principais desafios para a aprendizagem” (Todos Pela Educação, 2023, p.25). Esses dados demonstram a importância de os professores estarem preparados para lidar com as questões relacionadas ao uso das tecnologias e ao engajamento dos alunos.

Nesse sentido, a proibição do uso de celulares nas escolas pela Lei nº 15.100, de 13 de janeiro de 2025, estipula a proibição do uso indiscriminado de dispositivos eletrônicos portáteis, como celulares, em escolas de educação básica no Brasil, restringindo seu uso em sala de aula exclusivamente para fins pedagógicos sob orientação de professores (Brasil, 2025a). As motivações do legislador para essa medida são amplamente fundamentadas em argumentos de saúde mental e física, tendo em vista que o uso excessivo dos dispositivos digitais, especialmente celulares, tem sido associado a dificuldades de socialização, queda de desempenho acadêmico e ao aumento de problemas como cyberbullying, distúrbios de sono e dependência tecnológica.

O artigo de Antoniassi *et al.* (2024) evidencia que o avanço das Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TDICs) tem provocado mudanças profundas nos hábitos de crianças e adolescentes. O fácil acesso a dispositivos eletrônicos favorece comportamentos sedentários, uma vez que os alunos passam mais tempo envolvidos em jogos, redes sociais e plataformas de streaming, reduzindo significativamente o tempo dedicado a brincadeiras e práticas esportivas. Essa preferência pela tecnologia está associada não apenas ao sedentarismo, mas também à busca por comodidade e entretenimento imediato, características que tornam as atividades físicas menos atrativas diante do esforço físico exigido. Ademais, o aumento de peso, frequentemente observado nesse grupo, resultante do sedentarismo aliado a hábitos alimentares inadequados, criando um ciclo vicioso em que o desconforto físico e a baixa autoestima desestimulam ainda mais a prática de exercícios. Soma-se a isso a impaciência, decorrente do consumo rápido de informações e estímulos digitais, que reduz a tolerância dos alunos a atividades que demandam tempo, disciplina e repetição, como é o caso das aulas de Educação Física.

Esses fatores impõem desafios significativos ao planejamento e execução das aulas de Educação Física. A baixa participação de alunos, frequentemente desmotivados, dificulta o desenvolvimento de competências motoras e sociais. Professores precisam adaptar atividades, tornando-as dinâmicas e atrativas, recorrendo aos atuais interesses em jogos e desafios digitais. Observa-se que alunos, apesar da proibição, insistem em usar celulares durante intervalos ou aulas, exigindo vigilância e mediação docente para engajamento, como “ampliar as condições de acesso seguro a lazer e práticas físicas, especialmente nas regiões com renda baixa e com pior qualidade do ambiente construído para atividade física” (Antoniassi *et al.*, 2024, p.9).

Para enfrentar essa realidade, torna-se fundamental que o professor de Educação Física adote estratégias inovadoras que estimulem o engajamento dos alunos nas atividades físicas, considerando a valorização atual da tecnologia. A gamificação, por exemplo, pode ser incorporada ao planejamento pedagógico por meio de desafios, rankings e recompensas, aproximando a linguagem dos jogos digitais ao contexto esportivo. O uso pedagógico da tecnologia, como aplicativos de monitoramento de atividade física, vídeos de exercícios ou recursos de realidade aumentada, também pode tornar as aulas mais interativas e motivadoras, dependendo dos recursos disponíveis.

Além disso, projetos interdisciplinares que abordem temas como saúde digital, alimentação e bem-estar contribuem para conectar a educação física escolar ao cotidiano dos alunos, promovendo uma compreensão mais ampla dos benefícios da atividade física. A valorização da autonomia, por meio do incentivo à autogestão do exercício e da proposição de metas individuais e coletivas, favorece a reflexão sobre a importância da prática regular de atividades físicas para a saúde.

Diante desse panorama, Antoniassi *et al.* (2024) reforçam a necessidade de uma abordagem crítica e criativa por parte do professor de Educação Física, que deve atuar como mediador entre o universo digital e a promoção da saúde. Experiências relatadas em escolas brasileiras demonstram que a integração de recursos tecnológicos de forma pedagógica pode reverter quadros de desmotivação, desde que haja intencionalidade educativa e acompanhamento sistemático, promovendo assim o desenvolvimento integral dos alunos.

Contudo, considerando a falta de recursos em muitas escolas e redes nacionais (Maia, 2025), a proibição dos dispositivos digitais nas escolas pode ter impactos significativos sobre os direitos de aprendizagem tecnológica dos alunos, uma vez que limita o acesso cotidiano às ferramentas digitais que são essenciais para a formação no mundo contemporâneo. Esse ponto é especialmente relevante à luz dos princípios constitucionais de acesso equitativo à educação e à preparação para a cidadania digital, previstos no artigo 205 da Constituição Federal (Brasil, 1988).

Sendo crucial que os educadores desenvolvam habilidades para mediar conflitos, promover o respeito e a empatia, e orientar os alunos sobre o uso ético, responsável e saudável das tecnologias digitais, do contrário não estariam contribuindo efetivamente para a formação integral dos alunos, uma vez que suas vidas social e profissional dependem, grande parte, do conhecimento e expertise no uso das TIDICs de forma consciente e segura, o que recai novamente sob a responsabilidade da formação docente continuada, uma vez que a grande maioria dos docentes não foram formados para desenvolverem essa competência em seus alunos, foi explicitado na roda de conversa. E essa falta de habilidade profissional tecnológica dos professores e gestores, também impacta a qualidade das aulas.

Maia (2025, p.17) descreve o cenário pandêmico na educação básica como um “grande teatro”: Com professores, uns engajados e outros perdidos ou simulando ensino tecnológico; e alunos, majoritariamente confusos, evadidos ou desorientados, com exceções de pouquíssimas famílias conscientes e com recursos para outros ensinos. Essa reflexão, que retrata o cenário da pandemia, pode ser estendida ao contexto atual, onde a falta de preparo dos professores para o uso das TDICs pode levar a aulas desinteressantes e desmotivadoras para os alunos. Maia *et al.* (2022) complementam essa análise, ao destacar que a Educação Física escolar foi uma das áreas mais afetadas pela pandemia, com dificuldades relacionadas tanto às condições de trabalho quanto à defasagem tecnológica dos professores. Como consequências do afastamento social para o ensino presencial atual

Entende-se que esse trabalho relacional e pedagógico com as novas gerações poderá ocorrer se o professor conhecer verdadeiramente os interesses e o que se espera dos jovens hoje, tanto para a convivência social, atuação e autonomia, quanto para o mercado de trabalho (Maia *et al.*, 2022, p.41).

Diante desses desafios, propõe-se a inclusão de temas relacionados à ética e à cidadania digital nos currículos de formação inicial e continuada de professores, preparando-os para abordar as questões relacionadas ao uso das tecnologias e às relações sociais online e sua reverberação no contexto escolar presencial. O desenvolvimento de atividades que promovam a interação social, o trabalho em equipe, o respeito às diferenças e a valorização das habilidades físicas e socioemocionais, a utilização de jogos e aplicativos que estimulem a colaboração, a comunicação e o pensamento crítico, adaptando-os aos objetivos pedagógicos da Educação Física.

Propostas de Formação Continuada para Professores de Educação Física: Habilidades Digitais e Metodologias Ativas

Diante dos desafios impostos pela era digital e das novas demandas educacionais aos professores em exercício, a formação continuada na área de Educação Física emerge como um elemento crucial para a ressignificação do trabalho pedagógico e a promoção de uma educação integral e tecnológica. Para tanto, é fundamental que os programas de formação ofereçam um conjunto de habilidades digitais específicas, metodologias ativas inovadoras e um ambiente de apoio e colaboração que incentive a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos.

Um dos principais objetivos da formação continuada deve ser capacitar os professores a se apropriarem dos recursos digitais como ferramentas didáticas, como apontado por Kenski (2012). Isso implica ir além do mero domínio técnico das ferramentas e desenvolver a capacidade de utilizá-las de forma estratégica e intencional para enriquecer o processo de ensino-aprendizagem. Para isso, é importante que os professores desenvolvam a capacidade de falar a linguagem dos alunos, compreender seu universo digital, suas preferências, seus interesses e suas formas de comunicação, a fim de estabelecer uma conexão mais efetiva e engajadora. Além disso, trazer o contexto do ciberespaço para a escola e integrar as discussões sobre ética, cidadania digital, segurança online e outros temas relevantes para o mundo virtual ao currículo da Educação Física, preparando os alunos para lidar com os desafios e as oportunidades da era digital.

Maia (2025) diz que os docentes percebem a necessidade de adaptação e construção de conhecimento sobre o uso dos recursos digitais, o que vai ao encontro da pesquisa de Todos Pela Educação (2023) ao revelar que 73% dos professores gostariam de aprender mais sobre novas tecnologias digitais e 68% dos professores gostariam de aprender mais sobre metodologias ativas, é a situação gritante constatada em rodas de conversa.

Esses dados reforçam a importância para além da busca por uma aprendizagem autônoma, as redes de ensino têm o dever de oferecer aos professores oportunidades de formação que atendam a essas demandas

específicas. Para que a formação continuada seja efetiva, é crucial que ela seja planejada e implementada de forma estratégica, considerando as necessidades e os desafios enfrentados pelos professores em seu dia a dia. Nesse sentido, é importante as políticas públicas e os tenham como premissa, a identificação das necessidades de construção de conhecimento de cada docente, para que possam propor qualificações que sejam significativas e exequíveis. Do contrário, como evidenciado por Maia (2025), os programas de formação, mesmo que atendendo a legislação, podem consumir um tempo valiosíssimo dos docentes e ainda assim, pouco ou nada contribuir com a alteração da prática naquele contexto escolar.

Para que as escolas realmente se consolidem como espaços de referência, é fundamental que o desenvolvimento profissional dos docentes esteja intimamente vinculado à qualificação. Essa relação só se concretiza quando iniciativas de capacitação são planejadas com base em desafios reais enfrentados no cotidiano escolar e em propostas de intervenção prática, promovendo, assim, maior relevância e efetividade aos processos formativos (Nóvoa, 2015). Com base nessas reflexões, propõe-se a participação ativa dos professores no planejamento e na avaliação das ações de formação continuada, garantindo que suas vozes sejam ouvidas e suas necessidades sejam atendidas, com oferecimento de suporte contínuo e acompanhamento individualizado aos professores, auxiliando-os na implementação de novas práticas e na superação de dificuldades.

Além disso, é fundamental que as redes de ensino ofereçam aos professores de Educação Física o apoio e os recursos necessários para que eles possam aplicar o que aprenderam na formação continuada. Isso inclui: Infraestrutura adequada, com acesso à internet de qualidade e equipamentos tecnológicos atualizados, tempo hábil para preparar e planejar novas propostas de ensino, considerando a carga de trabalho dos professores. E momentos de troca de experiências entre docentes, dialogadas ou escritas, para que formem uma rede de apoio, compartilhando experiências exitosas ou não.

Neste sentido, utiliza-se como exemplo a pesquisa de Ribeiro (2023), que oferece um guia prático para outros professores que buscam integrar a gamificação em suas aulas, pois detalha uma experiência real de aplicação da metodologia em um contexto escolar específico. Ao analisar a adesão e o engajamento dos alunos, o estudo fornece insights sobre os desafios e as potencialidades da gamificação, permitindo que outros docentes compreendam melhor como adaptar a proposta às suas próprias realidades educacionais. A descrição detalhada das atividades, dos elementos dos games utilizados e dos resultados obtidos serve como um modelo inspirador, incentivando a experimentação e a adaptação criativa da gamificação em diferentes contextos, níveis de ensino e conteúdo da Educação Física. Ao apresentar tanto os sucessos quanto as dificuldades encontradas, o trabalho oferece uma visão realista e fundamentada sobre a aplicação da gamificação, auxiliando outros professores a tomar decisões mais informadas e a planejar intervenções pedagógicas mais eficazes.

Em suma, a presente análise da literatura sobre formação continuada de professores, integração de tecnologias digitais na educação e bem-estar emocional docente permitiu identificar estratégias e práticas que podem contribuir para a ressignificação do trabalho pedagógico. Os resultados apontam para a necessidade de programas de formação continuada que combinem o desenvolvimento de habilidades técnicas com a reflexão sobre o uso pedagógico das TDICs, a oferta de suporte individualizado aos professores e o incentivo à troca de experiências e ao compartilhamento de boas práticas. As implicações gerais deste estudo residem na constatação de que a superação dos desafios emocionais e das dificuldades de integração pedagógica das TDICs requer uma abordagem holística, que considere tanto o desenvolvimento de competências técnicas quanto o bem-estar emocional dos professores e alunos. Ao promover a formação continuada, o suporte individualizado e a criação de comunidades de aprendizagem colaborativas, é possível transformar o trabalho pedagógico e promover uma educação mais engajadora, significativa e alinhada com as demandas da era digital.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta revisão somada com a roda de conversa identificou desafios e oportunidades na formação continuada de professores, integração de TDICs e bem-estar emocional na Educação Física. A lacuna na orientação pedagógica para o uso efetivo das TDICs, vistas como ferramentas acessórias, gera frustração docente (Maia, 2025). Distúrbios emocionais resultantes da adaptação tecnológica sem suporte adequado são reforçados pelos dados de piora na saúde mental e sobrecarga de trabalho (Todos Pela Educação, 2023).

Desafios específicos na Educação Física incluem a falta de habilidades tecnológicas e a mediação social digital, alinhados às preocupações da Lei nº 15.100/2025 sobre celulares. Os achados complementam

a literatura sobre formação continuada para habilidades digitais e metodologias ativas (Kenski, 2012; Moran, 2015), demonstrando que a mera disponibilização de recursos digitais não basta para a transformação pedagógica; exige acompanhamento individualizado e comunidades de aprendizagem colaborativas.

A pesquisa ressalta a necessidade de uma abordagem holística, considerando competências técnicas e bem-estar emocional de professores e alunos, e a importância do planejamento da formação (Nóvoa, 1991). Reconhecem-se as limitações da revisão narrativa para estabelecer relações causais ou generalizações. Sugere-se pesquisas futuras sobre a eficácia de modelos de formação continuada em Educação Física e a relação entre tecnologias e habilidades socioemocionais.

Em suma, a formação continuada é fundamental para integrar TDICs, mas requer planejamento estratégico e suporte técnico/emocional, apontados como rigorosamente necessários na roda de conversa. Recomenda-se programas que incluam: (1) desenvolvimento de habilidades técnicas em TDICs; (2) reflexão sobre uso pedagógico; (3) suporte individualizado/mentoria; (4) incentivo à troca de experiências.

REFERÊNCIAS

ANTONIASSI, S.G. et al. Tempo de tela, qualidade da dieta de adolescentes e características do entorno escolar. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.29, n.1, p.e00022023, 2024.

BRASIL. **Constituição (1988)**. Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, DF: Senado Federal: Centro Gráfico, 1988. p. 292. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Constituicao/Constituicao.htm>. Acesso em: 01 de abr. 2025.

BRASIL. **Lei nº 15.100, de 13 de janeiro de 2025**. Dispõe sobre a utilização, por estudantes, de aparelhos eletrônicos portáteis pessoais nos estabelecimentos públicos e privados de ensino da educação básica. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 14 jan. 2025a. Disponível em: <www.planalto.gov.br>. Acesso em: 16 abr. 2025.

BRASIL. Ministério da Educação. **Guia de Orientações às Escolas: Programa Celular nas Escolas**. Brasília, DF: MEC, 2025b. Disponível em: <<https://www.gov.br/mec/pt-br/celular-escola/guia-escolas.pdf>>. Acesso em: 16 abr. 2025.

KENSKI, V.M. **Educação e Tecnologias: o novo ritmo da informação**. 8.ed. Campinas, SP: Papirus, 2012.

MAIA, F.J.; SANTOS, I.J.; BIPPUS, M.B.; PELIÇÃO, C.; MACHADO, A.A. Reflexão sobre educação física escolar frente aos desafios pós pandemia. **Coleção pesquisa em educação física**, v.21, p.95-103, 2022.

MAIA, F.J. **Formação continuada: reflexão sobre as contribuições da tecnologia para o desenvolvimento profissional docente**. 2025. Tese (Doutorado em Desenvolvimento Humano e Tecnologias) – Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista (UNESP), Rio Claro, 2025. Disponível em: <<https://repositorio.unesp.br/entities/publication/6f759851-2cb5-47b4-960e-9933b7ab1592>>. Acesso em: 16 abr. 2025.

MORAN, J.M. A integração das tecnologias na educação. **Revista de Educação a Distância**, Brasília, v.14, n.1, p.12-25, 2015.

NÓVOA, A. Concepções e práticas da formação contínua de professores. In: NÓVOA, A. (org.). **Formação contínua de professores: realidade e perspectivas**. Aveiro: Universidade de Aveiro, 1991. p. 15-38.

NÓVOA, A. Em busca da liberdade nas universidades: para que serve a pesquisa em educação? **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 41, n. 1, p. 263-272, jan./mar. 2015. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ep/a/bLFvYD3DRmFj9jQFRcKKxNg/?lang=pt>>. Acesso em: 20 abr. 2025.

OLIVEIRA, L.V. de; SILVA, L. de A.M. Burnout docente na educação básica: um olhar para os fatores de risco e prevenção apontados pela literatura. **Scientia Generalis**, [S. l.], v.2, n.2, p.271–280, 2021. Disponível em: <<https://scientiageneralis.com.br/index.php/SG/article/view/205>>. Acesso em: 16 abr. 2025.

PIRES, P.H.B.; OLIVEIRA, N.V. de; SILVA, L.G. da; MODESTO, J.G. A influência da intensidade do uso de tecnologia e da nomofobia no Burnout. **Revista Gestão & Tecnologia**, [S. l.], v.25, n.1, p.70–87, 2025. DOI: 10.20397/2177-6652/2025.v25i1.2889. Disponível em: <<https://revistagt.fpl.emnuvens.com.br/get/article/view/2889>>. Acesso em: 16 abr. 2025.

RIBEIRO, A.L.R. **Gamificação na educação física escolar: análise de uma proposta de ensino dos conteúdos a partir do Currículo Paulista**. Orientadora: Camila Buonani da Silva. 2023. 112 f. Dissertação (Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – ProEF) – Faculdade de Ciências e Tecnologia], Universidade Estadual Paulista – UNESP, Presidente Prudente, 2023. Disponível em: <<https://hdl.handle.net/11449/250820>>. Acesso em: 17 abr. 2025

ROTHER, E.T. Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, v.20, n.2, p.v–vi, abr. 2007.

TODOS PELA EDUCAÇÃO; INSTITUTO PENÍNSULA; DATAFOLHA. **Pesquisa com Professores** – Resultados Nacionais: 4ed. São Paulo: Todos Pela Educação, Instituto Península, Datafolha, 2023. Disponível em: <<https://todospelaeducacao.org.br/wordpress/wp-content/uploads/2023/02/pesquisa-com-professores-resultados-nacionais-todos-ip-is-pd.pdf>>. Acesso em: 16 abr. 2025.

UNESP-LEPESPE-Rio Claro
Av.: 24A, 1515
Instituto de Biociências
Bela Vista
Rio Claro/SP
13506-900