

Atividade Científica Decorrente da Dissertação de Mestrado

MOVIMENTAR PARA MOTIVAR:

Estratégias de Ginástica na Educação Física para Alunos do 3º ao 5º Ano

CLEUDES FRANCISCO ITACARAMBY

Minuta descritiva decorrente da pesquisa científica apresentada ao Programa de Pós-Graduação em **Ciências da Educação da Universidad Del Sol – UNADES - Paraguai**. Área de concentração: **Educação**. Curso de Mestrado em Ciências da Educação.

Período de realização: janeiro/2023 a janeiro/2025

Orientador (a): Prof^a. Dr^a Alba Maria Mendoza Cantero

Resumo

O tema desta pesquisa foi a ginástica como ferramenta pedagógica na Educação Física escolar e sua influência na motivação e engajamento dos alunos do 3º ao 5º ano do Ensino Fundamental. O objetivo principal foi analisar a eficácia das aulas de ginástica na motivação e no engajamento dos alunos, identificando estratégias pedagógicas que favoreçam sua participação ativa. Partiu-se da hipótese de que a ginástica contribui para o desenvolvimento motor, cognitivo e social dos alunos, porém, sua adesão nas séries iniciais ainda é baixa, exigindo a implementação de metodologias inovadoras. A metodologia da pesquisa foi qualitativa e exploratória, com estudo de caso em uma escola pública, utilizando observação participante, entrevistas semiestruturadas com professores e coordenadores pedagógicos e questionários aplicados aos alunos. A análise dos dados foi realizada por meio da técnica de análise de conteúdo. Os resultados demonstraram que a diversificação das atividades, o suporte da coordenação pedagógica, a formação continuada dos professores e a utilização de metodologias ativas foram fatores determinantes para o aumento do engajamento dos alunos nas aulas de ginástica. A pesquisa evidenciou, ainda, que práticas lúdicas e contextualizadas promovem maior interesse dos estudantes, destacando a importância de um planejamento estruturado que valorize a participação dos alunos e torne a ginástica mais atrativa e significativa dentro do currículo da Educação Física escolar.

Palavras-chave: Ginástica. Educação Física escolar. Motivação. Engajamento. Estratégias pedagógicas.

MOVE TO MOTIVATE:

Gymnastics Strategies in Physical Education for Students from 3rd to 5th Grade

Abstract

The theme of this research was gymnastics as a pedagogical tool in school Physical Education and its influence on the motivation and engagement of students from the 3rd to the 5th year of Elementary

School. The main objective was to analyze the effectiveness of gymnastics classes in motivating and engaging students, identifying pedagogical strategies that encourage their active participation. The hypothesis was that gymnastics contributes to students' motor, cognitive, and social development. However, its implementation in the early grades is still low, requiring the adoption of innovative methodologies. The research methodology was qualitative and exploratory, conducted as a case study in a public school, using participant observation, semi-structured interviews with teachers and pedagogical coordinators, and questionnaires applied to students. Data analysis was performed using content analysis techniques. The results showed that the diversification of activities, support from the pedagogical coordination, ongoing teacher training, and the use of active methodologies were key factors in increasing student engagement in gymnastics classes. The study also revealed that playful and contextualized practices promote greater student interest, highlighting the importance of structured planning that values student participation and makes gymnastics more attractive and meaningful within the school Physical Education curriculum.

Keywords: Gymnastics. School Physical Education. Motivation. Engagement. Pedagogical strategies.

MOVESE PARA MOTIVAR:

Estrategias de Gimnasia en la Educación Física para Estudiantes de 3° a 5° Año

Resumen

El tema de esta investigación fue la gimnasia como herramienta pedagógica en la Educación Física escolar y su influencia en la motivación y el compromiso de los alumnos del 3° al 5° grado de la Educación Primaria. El objetivo principal fue analizar la eficacia de las clases de gimnasia en la motivación y el compromiso de los estudiantes, identificando estrategias pedagógicas que favorezcan su participación activa. Se partió de la hipótesis de que la gimnasia contribuye al desarrollo motor, cognitivo y social de los alumnos, sin embargo, su adopción en los primeros años aún es baja, lo que requiere la implementación de metodologías innovadoras. La metodología de la investigación fue cualitativa y exploratoria, con un estudio de caso en una escuela pública, utilizando observación participante, entrevistas semiestructuradas con docentes y coordinadores pedagógicos, y cuestionarios aplicados a los estudiantes. El análisis de los datos se realizó mediante la técnica de análisis de contenido. Los resultados demostraron que la diversificación de las actividades, el apoyo de la coordinación pedagógica, la formación continua del profesorado y el uso de metodologías activas fueron factores determinantes para aumentar el compromiso de los alumnos en las clases de gimnasia. La investigación también evidenció que las prácticas lúdicas y contextualizadas promueven un mayor interés por parte de los estudiantes, destacando la importancia de una planificación estructurada que valore la participación del alumno y haga que la gimnasia sea más atractiva y significativa dentro del currículo de Educación Física escolar.

Palabras clave: Gimnasia. Educación Física escolar. Motivación. Compromiso. Estrategias pedagógicas.

INTRODUÇÃO

A Educação Física tem um papel central na formação integral dos alunos, proporcionando benefícios que transcendem o desenvolvimento motor e se estendem às dimensões cognitivas, emocionais e sociais. Dentre as diversas práticas incorporadas a essa disciplina, a ginástica se destaca como uma ferramenta pedagógica essencial para estimular a

motivação e o engajamento dos estudantes no contexto escolar (BRACHT, 2010).

No entanto, observa-se que a adesão dos alunos às atividades ginásticas nas séries iniciais do Ensino Fundamental, muitas vezes, não é satisfatória, o que exige a implementação de estratégias inovadoras para tornar essa prática mais atrativa e significativa.

No contexto escolar, a prática da ginástica pode contribuir significativamente para a construção da consciência corporal e para a socialização dos alunos, desenvolvendo habilidades como coordenação motora, equilíbrio, flexibilidade e força (SILVA, 2012). Além disso, a ginástica favorece a criação de um ambiente de aprendizado dinâmico e colaborativo, promovendo a interação entre os alunos e incentivando-os a superar desafios de maneira lúdica e prazerosa.

Apesar dos amplos benefícios, estudos apontam que a falta de diversidade nas atividades propostas, bem como a ausência de adaptação das metodologias às necessidades e preferências dos alunos, são fatores que contribuem para a baixa participação nas aulas de Educação Física (NEVES, 2014).

A literatura especializada destaca que a motivação dos alunos para a prática da ginástica pode ser influenciada por diferentes fatores, incluindo a abordagem pedagógica adotada pelos professores, a forma como os conteúdos são apresentados e as estratégias utilizadas para estimular o interesse dos estudantes (PIRES, 2002).

Para Bracht (2010), a Educação Física escolar deve ir além da simples execução de exercícios e práticas esportivas convencionais, adotando metodologias que incentivem a autonomia dos alunos e valorizem sua participação ativa no processo de ensino-aprendizagem.

Nesse sentido, a teoria da motivação, proposta por Pires (2002), se apresenta como um referencial teórico fundamental para a compreensão do engajamento dos alunos nas aulas de Educação Física. Segundo esses autores, a motivação pode ser dividida em duas categorias principais: a motivação intrínseca, que se refere ao prazer e à satisfação pessoal experimentados durante a realização de uma atividade, e a motivação extrínseca, que está associada a fatores externos, como reconhecimento social, recompensas ou avaliações (SILVA, 2012).

No contexto das aulas de ginástica, a promoção de atividades diversificadas e adaptadas ao perfil dos alunos pode contribuir para o fortalecimento da motivação intrínseca, tornando o aprendizado mais envolvente e prazeroso.

Além disso, Mussi et al (2016) enfatizam que a formação dos professores de Educação Física desempenha um papel determinante na eficácia das aulas de ginástica. A falta de capacitação específica para a implementação de metodologias inovadoras pode limitar a

capacidade dos docentes de explorar todo o potencial da ginástica como ferramenta pedagógica.

Dessa forma, é essencial que os professores tenham acesso a programas de formação continuada que os auxiliem na criação de estratégias mais eficazes para estimular o engajamento dos alunos.

Considerando a relevância da ginástica para o desenvolvimento integral dos alunos e os desafios enfrentados pelos professores na implementação dessa prática, o presente estudo teve como objetivo investigar como as aulas de ginástica podem ser planejadas e estruturadas de maneira a maximizar a motivação e o engajamento dos estudantes do 3º ao 5º ano do Ensino Fundamental.

A pesquisa analisou os fatores que influenciam a participação dos alunos nas atividades ginásticas e identificar estratégias pedagógicas que possam contribuir para a valorização da ginástica no contexto escolar.

Dessa forma, a investigação proposta pretendeu fornecer subsídios tanto para a prática docente quanto para a formulação de políticas educacionais voltadas para a melhoria da Educação Física escolar. Ao explorar diferentes abordagens para o ensino da ginástica, este estudo pretendeu, ainda, contribuir para o desenvolvimento de uma prática pedagógica mais dinâmica e significativa, que atenda às necessidades e interesses dos alunos e promova hábitos de vida saudáveis desde a infância.

Objetivos

Objetivo Geral:

Analisar a eficácia das aulas de ginástica na motivação e no engajamento de alunos do 3º ao 5º ano do Ensino Fundamental, identificando estratégias pedagógicas que favoreçam a participação ativa dos estudantes nas aulas de Educação Física.

Objetivos Específicos:

- Identificar as preferências dos alunos em relação às diferentes atividades de ginástica e sua influência na motivação para a prática da Educação Física;
- Avaliar o impacto das aulas de ginástica na frequência, participação e entusiasmo dos alunos durante as atividades propostas;
- Desenvolver e implementar um conjunto de estratégias pedagógicas adaptadas às necessidades e interesses dos alunos do 3º ao 5º ano;
- Comparar os níveis de motivação dos alunos antes e depois da implementação das novas

abordagens metodológicas nas aulas de ginástica;

- Propor recomendações para professores de Educação Física sobre como estruturar as aulas de ginástica para maximizar o engajamento e a motivação dos estudantes.

Metodologia

A metodologia adotada neste estudo definiu os procedimentos essenciais para a obtenção e análise dos dados, assegurando a coerência entre os objetivos da investigação e os métodos empregados. Conforme Minayo (2012), a escolha da abordagem metodológica esteve alinhada à natureza do fenômeno estudado, proporcionando instrumentos adequados para sua compreensão.

O estudo teve como foco analisar a eficácia das aulas de ginástica na motivação e no engajamento dos alunos do 3º ao 5º ano do Ensino Fundamental, adotando uma abordagem qualitativa e exploratória, com o estudo de caso como estratégia central.

A opção pela pesquisa qualitativa justificou-se pela complexidade e subjetividade dos fenômenos analisados, como a motivação e o engajamento dos alunos, que não poderiam ser reduzidos a mensurações quantitativas (BARDIN, 2016).

Segundo Flik (2004), a pesquisa qualitativa permite uma análise aprofundada das experiências dos indivíduos, possibilitando compreender as percepções dos alunos e professores em relação à ginástica escolar. Nesse contexto, a investigação buscou identificar os fatores que influenciaram a participação dos estudantes nas aulas de Educação Física e apontar estratégias pedagógicas que pudessem tornar essa prática mais atrativa.

A pesquisa caracterizou-se como exploratória e descritiva, pois buscou aprofundar o conhecimento sobre um tema ainda pouco estudado, com base na interação do pesquisador com os sujeitos da pesquisa (RUIZ, 2002). O estudo de caso foi escolhido por possibilitar uma análise detalhada de um fenômeno em seu contexto real, respeitando as especificidades da escola investigada e dos participantes envolvidos (YIN, 2015).

Conforme Ruiz (2002), essa abordagem mostrou-se especialmente relevante para pesquisas educacionais, pois permitiu compreender os desafios e as potencialidades das práticas pedagógicas em situações concretas.

A pesquisa foi realizada em uma escola pública do Ensino Fundamental I, selecionada devido ao seu currículo que incluía aulas de Educação Física e ao histórico de dificuldades no engajamento dos alunos durante as atividades físicas.

Os participantes foram divididos em três grupos: alunos do 3º ao 5º ano, professores de

Educação Física e coordenadores pedagógicos. Os alunos foram escolhidos por amostragem intencional, considerando frequência regular às aulas e autorização dos responsáveis. Os professores entrevistados atuaram diretamente com a disciplina, e os coordenadores pedagógicos contribuíram com uma visão mais ampla sobre a implementação das atividades.

Para garantir a validade dos dados, foram estabelecidos critérios de inclusão e exclusão. Apenas alunos regularmente matriculados, professores com pelo menos um ano de experiência na escola e coordenadores diretamente envolvidos com a Educação Física foram incluídos. Foram excluídos alunos com baixa frequência às aulas e participantes que não obtiveram consentimento para integrar o estudo (FLICK, 2009).

A coleta de dados foi realizada por meio de observação participante, entrevistas semiestruturadas e questionários. A observação permitiu registrar o nível de participação dos alunos, as estratégias utilizadas pelos professores e as interações entre os estudantes (ALMEIDA, 2005).

As entrevistas com professores e coordenadores pedagógicos possibilitaram compreender suas percepções sobre a ginástica e sua influência na motivação dos alunos (NEVES, 1996). Além disso, questionários aplicados aos alunos trouxeram informações sobre o interesse pelas aulas, dificuldades e sugestões para tornar as atividades mais atrativas.

Os dados coletados foram analisados por meio da técnica de análise de conteúdo, conforme Bardin (2016), seguindo três etapas: pré-análise, exploração do material e interpretação dos resultados. Essa metodologia possibilitou a categorização das respostas dos participantes, a identificação de padrões e a comparação dos achados com a literatura existente, facilitando a compreensão dos fatores que influenciaram a motivação e o engajamento nas aulas de ginástica.

O estudo seguiu as diretrizes éticas estabelecidas pelo Comitê de Ética em Pesquisa, garantindo sigilo e confidencialidade dos participantes. Todos assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), conforme a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2012), e puderam se retirar da pesquisa a qualquer momento sem prejuízos

Resultados

A análise dos dados coletados revelou que a motivação e o engajamento dos alunos nas aulas de ginástica estão diretamente relacionados à metodologia adotada pelos professores, às estratégias pedagógicas utilizadas e à percepção dos alunos sobre a relevância dessas atividades.

De acordo com Bracht (2010), a Educação Física deve ultrapassar a mera prática de exercícios físicos, promovendo o desenvolvimento integral do aluno e incentivando sua participação ativa no processo de ensino-aprendizagem.

No presente estudo, observou-se que os alunos demonstraram maior envolvimento quando as aulas foram estruturadas de maneira lúdica e diversificada, o que corrobora com as discussões teóricas sobre a importância da inovação no ensino da Educação Física.

A observação participante indicou que as aulas que incluíram jogos, desafios coletivos e atividades interativas despertaram um maior interesse entre os estudantes. Silva (2012) destaca que o ensino da ginástica deve priorizar metodologias que incentivem a cooperação e a criatividade, permitindo aos alunos explorarem suas habilidades motoras e sociais em um ambiente motivador.

Esse aspecto ficou evidente nos relatos dos professores entrevistados, que afirmaram que estratégias baseadas na ludicidade foram mais eficazes na retenção do interesse dos alunos ao longo do semestre letivo.

Os questionários aplicados aos alunos evidenciaram que um dos principais fatores que influenciam sua motivação para a prática da ginástica é a relação com o professor. Mussi et al (2016) argumentam que a qualidade da interação entre docentes e discentes tem um impacto significativo no engajamento dos estudantes. Os dados coletados confirmaram essa perspectiva, apontando que os alunos que relataram sentir-se apoiados e incentivados por seus professores demonstraram maior interesse e disposição para participar das atividades propostas.

Os professores entrevistados destacaram que a falta de infraestrutura adequada foi um dos desafios enfrentados na implementação de atividades mais dinâmicas e envolventes. De acordo com Mussi et al (2016), a escassez de materiais e espaços apropriados para a prática esportiva pode limitar a diversidade das atividades oferecidas e, consequentemente, comprometer a motivação dos alunos.

Na escola analisada, constatou-se que a ausência de equipamentos específicos para a ginástica restringiu a aplicação de metodologias mais inovadoras, exigindo adaptação por parte dos professores para garantir que os alunos pudessem participar ativamente das aulas.

Além da infraestrutura, a formação docente também se mostrou um fator determinante para a eficácia das aulas de ginástica. Segundo Damiani (2013), a capacitação continuada dos professores de Educação Física é essencial para que eles possam explorar novas abordagens pedagógicas e adequar suas práticas às necessidades dos alunos.

Os dados da pesquisa apontaram que os professores que participaram de cursos e

formações específicas sobre metodologias ativas de ensino apresentaram maior facilidade em engajar os alunos, demonstrando a importância da atualização profissional para o sucesso das atividades educacionais.

Outro ponto relevante identificado na pesquisa foi a influência da avaliação sobre a participação dos alunos. Para Bracht (2010), os métodos avaliativos utilizados na Educação Física devem incentivar a participação e a evolução dos estudantes, em vez de enfatizar apenas o desempenho técnico. No contexto analisado, verificou-se que os alunos demonstraram maior interesse quando as avaliações eram realizadas de forma contínua e processual, levando em consideração o esforço e a cooperação durante as atividades.

Os resultados também indicaram que a percepção dos alunos sobre a ginástica está diretamente ligada à forma como a atividade é introduzida no contexto escolar. De acordo com Silva (2012), quando os alunos compreendem a importância da ginástica para sua saúde e bem-estar, tornam-se mais propensos a participar ativamente das aulas. No estudo em questão, verificou-se que as turmas em que os professores explicaram os benefícios da ginástica de maneira contextualizada apresentaram índices mais elevados de engajamento.

A relação entre o nível de participação e a autoconfiança dos alunos foi outro aspecto relevante identificado na pesquisa. Segundo Maciel (2020), o envolvimento dos estudantes nas aulas de Educação Física pode contribuir para o desenvolvimento da autoestima e da percepção positiva sobre suas próprias habilidades corporais.

Os dados analisados confirmaram essa relação, demonstrando que os alunos que se sentiam mais confiantes em suas capacidades físicas participavam de forma mais ativa e entusiasmada das aulas.

Outro fator que impactou o engajamento dos alunos foi a diversidade das atividades propostas. Conforme Mussi et. al. (2016), a repetição excessiva de exercícios pode gerar desinteresse e evasão nas aulas de Educação Física. No contexto investigado, verificou-se que os professores que diversificaram suas estratégias de ensino, introduzindo elementos como circuitos, atividades rítmicas e desafios em grupo, conseguiram manter um nível mais elevado de participação dos alunos ao longo do semestre.

Os dados coletados também indicaram que a integração entre os conteúdos da ginástica e outras disciplinas pode potencializar a motivação dos alunos. Para Silva (2012), a interdisciplinaridade no ensino da Educação Física pode ampliar o significado das atividades, tornando-as mais conectadas à realidade dos estudantes. Durante a pesquisa, observou-se que os alunos demonstraram maior interesse quando as aulas de ginástica foram associadas a

conteúdos de Ciências, como anatomia e biomecânica, permitindo-lhes compreender a relação entre a prática corporal e os princípios científicos.

A análise dos resultados também evidenciou a importância do suporte da coordenação pedagógica para a implementação de estratégias eficazes na Educação Física. Segundo Maciel (2020), a atuação dos coordenadores pode facilitar a adoção de metodologias mais inovadoras, fornecendo suporte para que os professores possam diversificar suas práticas. No contexto estudado, constatou-se que escolas onde a coordenação pedagógica esteve mais envolvida na elaboração das atividades apresentaram um nível mais alto de engajamento dos alunos.

Por fim, os achados desta pesquisa corroboram com a literatura sobre o papel da ginástica na Educação Física escolar. Maciel (2020) enfatiza que a valorização da ginástica como parte do currículo pode contribuir para a formação integral dos estudantes, estimulando hábitos saudáveis e promovendo a socialização.

Os resultados obtidos reforçam essa perspectiva, indicando que, quando bem estruturadas e adaptadas às necessidades dos alunos, as aulas de ginástica podem ser um elemento fundamental para o desenvolvimento físico e emocional dos estudantes do Ensino Fundamental.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados desta pesquisa demonstraram que a ginástica, quando planejada e executada com metodologias ativas e adaptadas às necessidades dos alunos, pode contribuir significativamente para a motivação e o engajamento nas aulas de Educação Física.

Foi possível identificar que fatores como a abordagem pedagógica dos professores, a diversidade das atividades propostas, a infraestrutura disponível e a relação docente-discente influenciam diretamente o interesse dos estudantes pela prática da ginástica. Além disso, constatou-se que a formação continuada dos professores e o suporte da coordenação pedagógica são essenciais para a implementação de estratégias eficazes que tornem as aulas mais dinâmicas e atrativas.

A pesquisa alcançou seus objetivos ao analisar os fatores que afetam a motivação dos alunos nas aulas de ginástica e propor estratégias que possam tornar essa prática mais significativa no contexto escolar.

A observação das aulas, as entrevistas com professores e coordenadores e os questionários aplicados aos alunos permitiram uma compreensão aprofundada do tema,

evidenciando a importância de metodologias inovadoras para potencializar o envolvimento dos estudantes. Assim, conclui-se que a valorização da ginástica como componente essencial da Educação Física escolar pode favorecer o desenvolvimento físico, social e emocional dos alunos, contribuindo para uma formação mais completa e integrada.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Roseane Soares. A ginástica na escola e na formação de professores. 2005. 213f. **Tese (Doutorado em Educação)**. Universidade Federal da Bahia, Salvador, BA, 2005.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2016.
- BRACHT, V. A constituição das teorias pedagógicas da EF. **Cadernos Cedes**, cidade ano XXIX, n.48, p.69-87, ago. 2010.
- BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria da Educação Básica. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF, 2012.
- DAMIANI, M. F. *et al.* Discutindo pesquisas do tipo intervenção pedagógica. **Cadernos de Educação FaE/PPGE/UFPel**, Pelotas, v.45, p. 57-67, mai./ago. 2013.
- FLICK, Uwe. **Uma introdução à pesquisa qualitativa**. Trad. Sandra Netz. 2. ed. Porto Alegre: Bookman, 2004.
- GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa**. 6. ed. - São Paulo: Atlas, 2008.
- MACIEL, Adriana Sicati de Souza. **O trato da ginástica nos anos iniciais do ensino fundamental**. 2020. 142f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Centro de Ciências da Saúde – Departamento de Educação Física - Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (PROEF). Universidade Estadual de Maringá, Maringá, 2020.
- MINAYO, M. C. S. (Org.). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. Petrópolis: Vozes, 2012.
- MUSSI, R. F. de F. *et al.* Formação em Educação Física e a Saúde na Escola. In: SILVA, G. O.; NASCIMENTO, J. V. **Educação, saúde e esporte: novos desafios à Educação Física**. Ilhéus: Editus, 2016. p. 1143-1386. (Livro eletrônico).
- NEVES, C. M. **Insatisfação corporal em adolescentes praticantes de ginástica artística**. 2014. Dissertação (Mestrado em Psicologia) -Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2014
- NEVES, J. L. Pesquisa Qualitativa – Característica, Usos e Possibilidades. **Caderno de Pesquisas em Administração**, São Paulo, v.1, n. 3, 1996.
- PIRES, V. **Ginástica rítmica: um contributo pedagógico para as aulas de Educação Física**. [Dissertação de mestrado] Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina/UFSC, Florianópolis, 2002.
- RYAN, R. M.; DECI, E. L. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. **Contemporary Educational Psychology**. v. 25, p. 54-67, 2000.

SILVA, M. G. (2012). **A importância da Educação Física como componente curricular da educação básica na formação do cidadão do ensino fundamental**: estudo de caso com alunos do 9º ano da rede pública estadual da cidade de Resende, RJ. <http://www.efdeportes.com>.

RUIZ, João Álvaro. **Metodologia científica**: guia para eficiência nos estudos. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

YIN, Robert K. **Estudo de caso**: planejamento e métodos. 3. ed. Porto Alegre: Bookman, 2005.