ISSN: 2358-8829

PARA ALÉM DO “USO DA BOLA” NO PIBID: A GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO

Letícia Emanuely da Silva [1]
João Pedro Calixto da Silva [2]
Maria Eduarda de Oliveira Silva [3]
Mônica Xisto Ribeiro de Sena [4]
Marcela Natália de Lima Figueiredo [5]

INTRODUÇÃO

A Educação Física escolar possibilita aos estudantes conhecer, experimentar e refletir sobre diferentes práticas corporais construídas histórica e culturalmente. Entretanto, no cotidiano escolar, é comum que os esportes tradicionais com bola ocupem espaço predominante, reduzindo as oportunidades de vivência de outras manifestações da cultura corporal. Ampliar esse repertório significa oferecer diferentes formas de relação com o movimento, com o próprio corpo e com os colegas, sem desconsiderar a importância dos esportes.

Entre essas manifestações, a ginástica pode ser abordada como conhecimento escolar, para além da execução técnica ou da busca por desempenho físico. O Coletivo de Autores compreende jogos, esportes, danças, lutas e ginásticas como conteúdos da cultura corporal que precisam ser pedagogicamente sistematizados (Soares et al., 1992). Assim, a ginástica de condicionamento físico pode favorecer experiências relacionadas às capacidades físicas, à percepção corporal, à saúde e ao conhecimento sobre o funcionamento do organismo.

[1] Graduando do curso de licenciatura em Educação física do Centro Universitário Tabosa de Almeida, 2024142359@app.asces.edu.br;
[2] Graduando do curso de licenciatura em Educação física do Centro Universitário Tabosa de Almeida, 2026142759@app.asecs.edu.br;
[3] Graduando do curso de licenciatura em Educação física do Centro Universitário Tabosa de Almeida, 2025142547@app.aces.edu.br;
[4] Mestranda em Educação Física pelo PROEF/ESEF/UPE, monica.xistors@upe.br;
[5] Mestra em Educação Física pela UPE e docente do Centro Universitário Tabosa de Almeida, marcelafigueiredo@asces.edu.br.

ISSN: 2358-8829

A escolha desse conteúdo para as intervenções do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID) surgiu da inserção dos licenciandos no cotidiano escolar e da intenção de diversificar as práticas corporais trabalhadas com uma turma do Ensino Médio. A proposta também se mostrou relevante para a formação inicial, pois exigiu articular conhecimentos acadêmicos ao planejamento, à condução e à avaliação de aulas em uma escola pública.

Do ponto de vista social, abordar a ginástica na escola contribui para democratizar o acesso a experiências corporais que não dependem da participação em modalidades esportivas ou da utilização de equipamentos específicos. A escola pode favorecer o conhecimento de diferentes formas de movimentar-se e estimular a autonomia, o autoconhecimento e o autocuidado, sem associar o exercício exclusivamente à aparência física.

No Ensino Médio, essa abordagem encontra respaldo na Base Nacional Comum Curricular (BNCC). A competência específica 5 da área de Linguagens e suas Tecnologias compreende as práticas corporais como formas de expressão e produção de sentidos, enquanto a habilidade EM13LGG501 propõe o uso consciente e intencional dos movimentos, com relações pautadas na empatia, na ética e no respeito (Brasil, 2018). A habilidade EM13LGG503 também permite relacionar as práticas corporais à saúde, ao autoconhecimento e ao autocuidado. No âmbito estadual, o Currículo de Pernambuco contempla a ginástica de condicionamento físico e reforça essas relações (Pernambuco, 2021).

O PIBID, por sua vez, promove a inserção de licenciandos no cotidiano das escolas públicas e favorece a articulação entre formação acadêmica e prática docente (CAPES, 2024). No curso de Educação Física do Centro Universitário Tabosa de Almeida (ASCES-UNITA), essa participação possibilitou planejar e desenvolver intervenções, observar as respostas dos estudantes e refletir sobre os desafios concretos do ensino.

As ações relatadas ocorreram em março de 2026, com uma turma do 1º ano do Ensino Médio da Escola de Referência em Ensino Médio (EREM) Professor Lisboa, em Caruaru, Pernambuco. Participaram aproximadamente 40 estudantes, em duas aulas de 50 minutos, realizadas nos dias 16 e 30 de março. A primeira intervenção teve caráter predominantemente prático; a segunda retomou a experiência corporal por meio de

ISSN: 2358-8829

conteúdos teórico-conceituais sobre anatomia, fisiologia e respostas do organismo ao exercício.

Diante desse contexto, estabeleceu-se a seguinte questão: como se desenvolveram as vivências com a ginástica de condicionamento físico nas aulas de Educação Física escolar realizadas no âmbito do PIBID? O objetivo geral foi relatar essas vivências em uma escola pública de Ensino Médio. Especificamente, buscou-se identificar a percepção dos estudantes sobre a prática, descrever as propostas pedagógicas realizadas e refletir sobre as contribuições da experiência para a diversificação dos conteúdos e para a formação docente.

METODOLOGIA

Este trabalho caracteriza-se como um relato de experiência, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, elaborado a partir de duas intervenções pedagógicas do PIBID de Educação Física do Centro Universitário Tabosa de Almeida (ASCES-UNITA). Essa abordagem permite descrever e refletir sobre situações vivenciadas no contexto escolar, considerando a participação dos estudantes e os acontecimentos observados durante as aulas (Gil, 2019; Marconi; Lakatos, 2021).

A experiência ocorreu na EREM Professor Lisboa, localizada em Caruaru, Pernambuco, com uma turma do 1º ano do Ensino Médio, do turno da tarde, composta por aproximadamente 40 estudantes. Foram realizadas duas aulas de 50 minutos, nos dias 16 e 30 de março de 2026, totalizando 100 minutos de intervenção. A primeira aconteceu na quadra da escola e teve caráter prático; a segunda foi predominantemente teórico-conceitual.

As intervenções foram organizadas previamente em planos de aula, com definição dos objetivos, conteúdos, atividades e estratégias de organização. Durante as regências, os pibidianos acompanharam a participação, a execução das tarefas, as interações e as dificuldades apresentadas pela turma. A reflexão sobre a experiência considerou as anotações realizadas durante e após as aulas, os planos de aula, a atividade escrita proposta na segunda intervenção e as discussões posteriores entre os integrantes do grupo. Não foram realizados registros fotográficos ou audiovisuais.

A primeira intervenção, em 16 de março, ocorreu na quadra e abordou capacidades físicas por meio de atividades práticas. Inicialmente, foi realizada a

ISSN: 2358-8829

dinâmica “Pega Movimento”: os estudantes se deslocavam pelo espaço e, quando pegos, executavam movimentos como polichinelos, agachamentos, saltos ou corrida estacionária para retornar à brincadeira. Em seguida, a turma foi dividida em quatro equipes para o “Desafio das Equipes”, com tarefas envolvendo força, resistência, velocidade e equilíbrio, como agachamentos, deslocamentos até cones, sustentação unipodal e execução de movimentos. A organização coletiva buscou estimular a cooperação e permitir a participação dos estudantes em diferentes tarefas.

A aula foi encerrada com alongamentos leves, controle respiratório e uma conversa sobre as sensações percebidas durante os exercícios, o trabalho em equipe e as exigências físicas das atividades. As observações sobre coordenação, equilíbrio e controle corporal foram consideradas elementos pedagógicos do contexto, e não resultados de avaliação motora padronizada ou diagnóstico dos estudantes.

A segunda intervenção, em 30 de março, retomou a aula prática e assumiu caráter teórico-conceitual. Foi utilizado o material “Anatomia e Fisiologia Humana e suas Alterações Corporais Promovidas pela Ginástica de Condicionamento Físico”, que abordou os sistemas muscular, ósseo, cardiovascular e respiratório, as respostas orgânicas ao exercício, os benefícios da prática e a importância do descanso. A discussão relacionou o conteúdo às sensações que poderiam ser percebidas durante os exercícios, como aumento da frequência cardíaca, alterações respiratórias e fadiga.

Para sistematizar o conteúdo, os estudantes responderam individualmente a cinco questões no caderno, como atividade de estudo. A avaliação das intervenções foi processual, considerando participação, cooperação, envolvimento nas discussões e realização da atividade escrita. A análise foi descritiva e reflexiva, relacionando o planejamento às situações observadas e às discussões realizadas pelo grupo após as regências.

REFERENCIAL TEÓRICO

A Educação Física escolar foi historicamente marcada pela valorização da aptidão física e pela presença expressiva dos esportes coletivos. Embora o esporte seja um conhecimento relevante, sua predominância pode limitar o contato dos estudantes com outras manifestações da cultura corporal. O Coletivo de Autores defende a

ISSN: 2358-8829

sistematização pedagógica de jogos, esportes, danças, lutas e ginásticas, compreendendo essas práticas para além da reprodução de gestos técnicos (Soares *et al.,* 1992).

Darido e Rangel (2005) também destacam a importância de diversificar os conteúdos da Educação Física, de modo que a escola democratize o acesso a diferentes conhecimentos. Nessa perspectiva, a ginástica pode constituir um conteúdo de experimentação, reflexão e apropriação conceitual. Ayoub (2007), ao discutir a ginástica geral e a Educação Física escolar, contribui para pensar propostas que valorizem a participação e as possibilidades de movimento dos estudantes.

No Ensino Médio, a BNCC orienta que as práticas corporais sejam vivenciadas e compreendidas de maneira consciente, considerando seus sentidos sociais e culturais. A habilidade EM13LGG501 enfatiza o respeito às diferenças, a empatia e a ética nas experiências corporais; já a EM13LGG503 permite abordar as relações entre práticas corporais, saúde, autoconhecimento e autocuidado (Brasil, 2018). O Currículo de Pernambuco acompanha essa perspectiva ao contemplar a ginástica de condicionamento físico como objeto de conhecimento e relacioná-la à saúde e à autonomia dos estudantes (Pernambuco, 2021).

A ginástica de condicionamento físico, portanto, não precisa ser apresentada apenas como um conjunto de exercícios voltados ao rendimento ou à estética. No contexto escolar, pode favorecer a compreensão das capacidades físicas como força, resistência, velocidade, flexibilidade, equilíbrio e coordenação e das diferentes exigências presentes nas práticas corporais. Também permite discutir as respostas do organismo ao esforço, respeitando os limites individuais e evitando a associação exclusiva entre exercício e padrões corporais.

A aproximação entre experiência e conhecimento conceitual é importante para que os estudantes atribuam sentido ao que realizam. Sensações como aceleração dos batimentos cardíacos, mudanças na respiração e fadiga podem ser relacionadas ao funcionamento dos sistemas cardiovascular, respiratório e locomotor. Desse modo, a vivência corporal pode servir como ponto de partida para compreender o organismo durante o exercício e discutir saúde, recuperação e autocuidado.

Essa perspectiva também apresenta implicações para a formação dos licenciandos. O PIBID aproxima a formação acadêmica da realidade da escola pública, permitindo planejar, desenvolver e avaliar intervenções em situações concretas. O contato com diferentes respostas dos estudantes exige observar, adaptar estratégias e

ISSN: 2358-8829

refletir sobre as decisões pedagógicas, compreendendo o planejamento como processo que pode ser reorganizado conforme as necessidades da turma.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As duas intervenções evidenciaram aspectos relacionados à participação dos estudantes, às dificuldades encontradas durante as atividades e à articulação entre experiência corporal e conhecimento conceitual. Na primeira aula, realizada por meio do “Pega Movimento” e do “Desafio das Equipes”, a turma demonstrou envolvimento e disposição para participar. Entretanto, durante a execução de agachamentos, saltos e tarefas de equilíbrio, foram observadas dificuldades de coordenação e controle corporal entre diversos estudantes.

A diferença entre a disposição para participar e a execução dos movimentos foi um aspecto importante da experiência. As dificuldades não significaram falta de interesse: os estudantes permaneceram envolvidos e realizaram as tarefas conforme suas possibilidades. Essa situação reforçou a necessidade de compreender a Educação Física como espaço de aprendizagem, e não apenas de desempenho técnico. Conforme Soares et al. (1992), os conteúdos da cultura corporal devem ser tratados como conhecimentos a serem apropriados pelos estudantes.

A organização em equipes favoreceu a cooperação. Mesmo diante das exigências das tarefas, os participantes buscaram apoio uns aos outros para realizar os desafios. A atividade tornou visíveis os diferentes ritmos e possibilidades corporais presentes na turma, indicando a importância de organizar propostas que permitam diferentes formas de participação. Essa dimensão relaciona-se à habilidade EM13LGG501 da BNCC, que destaca a empatia, a ética e o respeito nas práticas corporais (Brasil, 2018).

Outro aspecto relevante foi a possibilidade de desenvolver a ginástica com movimentos simples e sem depender de equipamentos específicos. A utilização do espaço da quadra, de deslocamentos e do peso corporal mostrou que o conteúdo pode ser trabalhado em condições comuns à escola pública. Essa abordagem amplia a compreensão dos estudantes sobre as possibilidades de exercício físico em diferentes

ambientes, sem vincular sua prática exclusivamente a academias ou ao consumo de materiais.

A quantidade de participantes aproximadamente 40 estudantes exigiu atenção à organização do espaço, à divisão das equipes e à clareza das orientações. A experiência mostrou que a condução de uma turma numerosa demanda acompanhamento constante e estratégias que mantenham os estudantes envolvidos com segurança e organização. As condições do espaço escolar, portanto, fizeram parte das decisões pedagógicas tomadas durante a intervenção.

É necessário destacar que as dificuldades motoras foram identificadas por observação durante duas aulas, não por testes padronizados. Assim, não podem ser tomadas como diagnóstico ou característica permanente dos estudantes. Elas foram consideradas situações daquele contexto, úteis para refletir sobre a adequação das tarefas, a necessidade de progressões e a oferta de alternativas de execução.

A segunda intervenção deu continuidade à experiência ao relacionar a prática aos conteúdos de anatomia e fisiologia humana. A retomada das sensações associadas ao exercício permitiu discutir alterações como o aumento da frequência cardíaca, as mudanças na respiração e a fadiga, relacionando-as ao funcionamento dos sistemas cardiovascular, respiratório e locomotor. Essa articulação procurou aproximar o conhecimento científico das experiências corporais dos estudantes, evitando apresentar os conteúdos teóricos de forma isolada.

A atividade escrita, composta por cinco questões respondidas no caderno, foi utilizada como estratégia de sistematização e estudo. Sua realização permitiu retomar os assuntos discutidos, mas, considerando o caráter pontual da intervenção, não é possível afirmar que tenha comprovado uma aprendizagem ampla ou duradoura. A atividade constituiu um recurso complementar dentro do processo avaliativo.

A discussão sobre os efeitos do exercício, os benefícios da prática regular e a importância do descanso também permitiu ampliar a compreensão da ginástica de condicionamento físico para além do desempenho e da aparência corporal. Ao relacionar exercício, funcionamento do organismo e autocuidado, a aula aproximou-se da habilidade EM13LGG503 e das orientações do Currículo de Pernambuco (Pernambuco, 2021).

Para os licenciandos, as intervenções evidenciaram que o planejamento precisa dialogar com as respostas reais dos estudantes. A necessidade de organizar uma turma

ISSN: 2358-8829

numerosa, explicar os movimentos, observar dificuldades e relacionar a prática ao conteúdo teórico exigiu decisões pedagógicas que ultrapassaram a simples seleção de exercícios. As discussões posteriores entre os integrantes do grupo favoreceram a reflexão sobre o que ocorreu e sobre possíveis ajustes em aulas futuras.

Assim, a experiência mostrou que ensinar ginástica de condicionamento físico no Ensino Médio envolve mais do que propor exercícios para desenvolver capacidades físicas. É necessário possibilitar que os estudantes compreendam as atividades, reconheçam diferentes respostas corporais e estabeleçam relações entre movimento, saúde e autocuidado. Para os pibidianos, o processo contribuiu para aproximar os conhecimentos da formação universitária dos desafios cotidianos da docência.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As experiências que desenvolvemos no âmbito do PIBID demonstraram que a ginástica de condicionamento físico constitui uma possibilidade pedagógica relevante para ampliar os conteúdos e as experiências corporais nas aulas de Educação Física do Ensino Médio. A articulação entre a vivência prática e a sistematização teórica nos possibilitou aproximar a execução dos movimentos dos conhecimentos sobre o funcionamento do organismo, envolvendo os sistemas cardiovascular, respiratório, muscular e ósseo, além de favorecer discussões sobre saúde, autocuidado e respeito aos limites corporais.

A experiência também nos mostrou que a participação dos estudantes não esteve condicionada ao domínio técnico dos movimentos. Mesmo diante de dificuldades relacionadas à coordenação, ao equilíbrio e à execução de alguns exercícios, a turma apresentou envolvimento com as propostas e demonstrou possibilidades de cooperação durante as atividades. Sob a ótica do planejamento docente, a intervenção evidenciou que as dificuldades motoras identificadas em aula não devem ser interpretadas como rótulos ou diagnósticos definitivos, mas como subsídios para orientar a prática pedagógica, a adaptação das tarefas e a progressão dos exercícios.

Para a nossa formação no PIBID, esse processo representou uma oportunidade concreta de confrontarmos o planejamento com as respostas apresentadas por uma turma real. As situações vivenciadas nos mostraram que planejar uma aula envolve

ISSN: 2358-8829

também observar, interpretar e tomar decisões diante das necessidades que aparecem durante a prática. Nesse sentido, a experiência contribuiu para o desenvolvimento de conhecimentos relacionados à organização das aulas, à gestão da turma, à adaptação das propostas e à reflexão sobre as decisões pedagógicas tomadas no decorrer das intervenções.

A experiência nos permitiu compreender, ainda, que a ginástica de condicionamento físico pode ser trabalhada na escola para além de uma perspectiva centrada no rendimento ou na estética corporal. A relação entre exercício, funcionamento do organismo, saúde, descanso e autocuidado ampliou as nossas possibilidades de abordagem do conteúdo e aproximou a prática corporal de conhecimentos relevantes para a formação dos estudantes. Esse processo fortaleceu nossa capacidade de refletir sobre a própria prática e contribuiu para a construção de uma compreensão mais concreta da docência na Educação Básica, na qual o planejamento precisa estar articulado às condições e às respostas apresentadas pelos estudantes.

Além disso, reconhecemos que o presente relato possui limitações por se restringir a duas intervenções pontuais. Dessa forma, as considerações apresentadas não permitem generalizar os resultados para outros contextos escolares. Recomenda-se, portanto, o desenvolvimento de novas experiências e investigações que explorem sequências didáticas mais extensas, com progressões pedagógicas, variação de complexidade e diferentes formas de acompanhamento das aprendizagens dos estudantes.

Em síntese, a experiência evidenciou possibilidades concretas para a inserção da ginástica de condicionamento físico no Ensino Médio como conteúdo capaz de diversificar as experiências corporais oferecidas nas aulas de Educação Física. Ampliar a Educação Física escolar para além do esporte tradicional não significa apenas diversificar atividades, mas criar condições para que os estudantes conheçam outras manifestações da cultura corporal, compreendam seus corpos e atribuam sentidos às práticas que realizam.

Para a nossa formação docente, a participação no PIBID possibilitou uma aproximação concreta com a realidade da escola pública e com os desafios envolvidos na elaboração e condução de intervenções pedagógicas. O contato com os estudantes, a necessidade de adaptar o planejamento e a reflexão posterior sobre as práticas

contribuíram para desenvolver nossa capacidade de tomar decisões pedagógicas de forma mais consciente e fundamentada. Assim, a experiência constituiu um espaço formativo importante para a construção da identidade profissional dos licenciandos, ao aproximar os conhecimentos produzidos na universidade das demandas concretas da Educação Básica e ampliar nossa compreensão sobre a responsabilidade do professor na elaboração de práticas pedagógicas contextualizadas e socialmente significativas.

Palavras-chave: Escola, Ensino Médio, PIBID, Educação Física, Ginástica de Condicionamento.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID) pela oportunidade de vivenciar o cotidiano escolar e desenvolver experiências que contribuíram significativamente para nossa formação docente, Ao Centro Universitário Tabosa de Almeida (ASCES-UNITA) e à EREM, pela oportunidade, acolhimento e suporte durante o desenvolvimento das intervenções.

Expressamos um agradecimento especial à professora supervisora Mônica Xisto Ribeiro de Sena, pela acolhida, disponibilidade, ensinamentos e acompanhamento durante nossa vivência no ambiente escolar. Somos imensamente gratos por todas as aprendizagens proporcionadas ao longo desse processo e por cada contribuição para nossa formação enquanto futuros professores de Educação Física. Sua dedicação, compromisso e forma de exercer a profissão despertaram em nós grande admiração e nos mostraram, na prática, a importância de uma atuação docente responsável, humana e comprometida com a educação. Levaremos conosco não apenas os conhecimentos compartilhados, mas também a admiração pela profissional e pelo exemplo de professora que é.

Agradecemos, também, à professora orientadora Marcela Natália de Lima Figueiredo, pelas orientações e contribuições ao longo do desenvolvimento das ações, e aos estudantes participantes da EREM, pela participação, cooperação e envolvimento nas atividades propostas, tornando possível a construção desta experiência.

ISSN: 2358-8829

REFERÊNCIAS

AYOUB, Eliana. **Ginástica geral e educação física escolar.** 2. ed. Campinas, SP: Editora da UNICAMP, 2007.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular: Ensino Médio**. Brasília, DF: Ministério da Educação, 2018.

CAPES. **Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência – PIBID**. Brasília, DF: Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior, 2024. Disponível em: https://www.gov.br/capes/pt-br/acesso-a-informacao/acoes-e-programas/educacao-basica/pibid/pibid. Acesso em: 9 set. 2026.

DARIDO, S. C.; RANGEL, I. C. A. **Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

PERNAMBUCO. Secretaria de Educação e Esportes. **Currículo de Pernambuco: Ensino Médio**. Recife: Secretaria de Educação e Esportes, 2021.

SOARES, C. L. et al. **Metodologia do ensino de Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.