MOVIMENTA AÍ: A GINÁSTICA COMO PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NO ENSINO MÉDIO

Anna Letycia Duarte de Oliveira Pimentel[1]
Josivalda Claudia Duarte de Arruda[2]
Gilvania de Souza Miranda[3]

INTRODUÇÃO

A Educação Física escolar constitui um espaço de acesso, experimentação e reflexão sobre práticas corporais produzidas historicamente pelas sociedades. Nessa perspectiva, seu papel não se limita à realização de atividades recreativas, ao treinamento de capacidades físicas ou à aprendizagem de modalidades esportivas. O componente curricular pode favorecer a apropriação crítica de conhecimentos sobre o corpo, o movimento, o lazer, a saúde e as relações sociais que atravessam as práticas corporais. A ginástica, como uma dessas manifestações, oferece possibilidades diversas para articular vivência, conhecimento e reflexão, especialmente quando é abordada para além de modelos padronizados de desempenho e aparência corporal.

A temática da saúde e da qualidade de vida assume relevância no Ensino Médio, etapa em que os jovens vivenciam mudanças corporais, afetivas e sociais e ampliam sua autonomia na organização do cotidiano. Ao mesmo tempo, a rotina escolar, o tempo dedicado a atividades sentadas, o uso prolongado de telas, as condições de deslocamento, a oferta de espaços públicos e as oportunidades de lazer podem influenciar os níveis de atividade física. Essas condições não devem ser interpretadas apenas como resultado de escolhas individuais, elas se relacionam também às oportunidades materiais, às relações familiares, às condições socioeconômicas e às políticas públicas que facilitam ou dificultam a participação em práticas corporais.

A Organização Mundial da Saúde recomenda que crianças e adolescentes mantenham uma rotina regular de atividade física, incluindo atividades de intensidade moderada a vigorosa e aquelas que fortaleçam músculos e ossos. No Brasil, o Guia de Atividade Física para a População Brasileira compreende a atividade física como prática que ocorre em diferentes

[1] Mestranda do Mestrado Profissional de Educação Física em Rede Nacional (PROEF) – UPE.
[2] Mestra em Educação – Universidade de Pernambuco (UPE).
[3] Mestra em Educação – Universidade de Pernambuco (UPE).

momentos da vida cotidiana, incluindo deslocamentos, tarefas diárias, trabalho, estudo e tempo livre. O documento distingue atividade física de exercício físico: este último corresponde a uma prática planejada, estruturada e repetitiva, enquanto a atividade física abrange um conjunto mais amplo de movimentos corporais realizados no dia a dia (BRASIL, 2021). Essa distinção é relevante para o trabalho escolar porque permite superar a ideia de que cuidar da saúde depende exclusivamente de frequentar academias ou realizar programas formais de treinamento.

A Ginástica apresenta possibilidades para essa discussão, uma vez que reúne práticas com finalidades, formas de organização e sentidos culturais diferentes. No projeto descrito neste trabalho, foram contempladas as categorias Ginástica de Condicionamento Físico, Ginástica de Competição e Ginástica de Conscientização Corporal, por meio de seminários teórico-práticos e oficinas de Pilates, Ginástica Aeróbica, Ginástica Rítmica e Treino Funcional. A diversidade dessas experiências possibilitou abordar o corpo em movimento sob perspectivas distintas: esforço e condicionamento, ritmo e expressão, controle corporal, respiração, postura, coordenação e relação com o espaço, além de valorizar a saúde como critério primordial para a qualidade de vida, implicando na compreensão do ser humano enquanto prioridade.

Tratar a Ginástica como conteúdo curricular implica reconhecer que ela não se reduz a uma sequência de exercícios destinada a melhorar a aptidão física. A ginástica é também um conhecimento cultural, historicamente construído, que pode ser estudado em seus contextos de surgimento, suas transformações, seus usos sociais e seus significados contemporâneos. O Coletivo de Autores (1992), ao discutir a cultura corporal como objeto de conhecimento da Educação Física, oferece uma referência para pensar o ensino das práticas corporais como processo de apropriação e reflexão, e não apenas como execução de gestos técnicos. Essa perspectiva favorece o planejamento de situações em que os estudantes possam compreender, experimentar e problematizar o que fazem.

A ginástica constitui um conteúdo da Educação Física escolar que não deve ser compreendido apenas em sua dimensão técnica ou relacionada à aptidão física. Conforme Brito et al. (2021, p. 2), a ginástica caracteriza-se como um “bem cultural da humanidade, que foi historicamente edificado e socialmente ampliado”. Essa compreensão permite abordar suas diferentes manifestações como práticas corporais que carregam significados históricos, sociais e culturais, ampliando as experiências formativas dos estudantes.

Pesquisas sobre o ensino da Ginástica no Ensino Médio apontam que a diversificação das práticas corporais pode ampliar as possibilidades pedagógicas do componente curricular. Maldonado, Soares e Schiavon (2019), ao relatarem experiências em escolas públicas, discutem a importância de tematizar diferentes modalidades gímnicas e de enfrentar desafios que limitam

sua presença nas aulas. O relato dos autores reforça que a organização didática pode combinar conhecimentos conceituais e vivências corporais, promovendo experiências que não dependam exclusivamente de aparelhos especializados ou de padrões competitivos. O trabalho em uma unidade didática sobre ginástica requer intencionalidade pedagógica, de modo que as experiências práticas estejam articuladas à apropriação e à reflexão sobre os conhecimentos trabalhados. Nesse sentido, Brito et al. (2021, p. 2) destacam que os estudantes precisam "elaborar o pensamento sobre o conhecimento aprendido". Essa perspectiva fundamenta a articulação, no projeto Movimenta Aí, entre a apresentação dos conhecimentos sobre as modalidades ginásticas, a vivência das práticas e a reflexão acerca da atividade física e da promoção da saúde.

Nesse sentido, o Dia Mundial da Atividade Física foi mobilizado como marco educativo para relacionar a experiência escolar a uma discussão social mais ampla. A data não é tomada como ação isolada ou como garantia de mudança duradoura de hábitos, mas como oportunidade para problematizar a importância do movimento no cotidiano e reconhecer que a promoção da saúde demanda continuidade, acesso e condições favoráveis. A abordagem permite discutir tanto benefícios associados à prática regular quanto obstáculos que dificultam a participação de adolescentes em atividades físicas.

A experiência que fundamenta este trabalho foi desenvolvida na Escola de Referência em Ensino Médio Abílio de Souza Barbosa, no município de Orobó, Pernambuco. A proposta envolveu estudantes do Ensino Médio em ações pedagógicas relacionadas ao conteúdo Ginástica. Inicialmente, foram realizados seminários teórico-práticos, dentro do momento destinado às aulas de Educação Física. Posteriormente, foram promovidas oficinas de Pilates, Ginástica Aeróbica, Ginástica Rítmica e Treino Funcional. O processo buscou articular a compreensão conceitual das modalidades com a experiência corporal e a reflexão sobre saúde e qualidade de vida, compreendendo que esta última não se restringe à ausência de doenças ou à prática de exercícios físicos, mas envolve diferentes dimensões da existência humana. Nessa perspectiva, Saba (2008, p. 34) afirma que a qualidade de vida "se mede por parâmetros individuais, socioculturais e ambientais que caracterizam as condições em que vive o ser humano. Está relacionada ao mesmo tempo a referenciais externos e a uma percepção individual do modo de vida". Essa compreensão orientou a proposta pedagógica, que buscou apresentar a ginástica como uma possibilidade de conhecimento e vivência corporal, estimulando os estudantes a refletirem sobre suas práticas, seus hábitos e as diferentes relações entre movimento, saúde e qualidade de vida.

A justificativa do trabalho está relacionada à necessidade de ampliar o repertório de práticas corporais dos estudantes e de reconhecer a Educação Física como espaço de produção de conhecimento histórico sobre corpo, movimento e saúde. A identificação de níveis elevados de inatividade física, tornou ainda mais pertinente o desenvolvimento de ações educativas sobre o tema. Contudo, a relevância da proposta não reside em atribuir aos estudantes a responsabilidade exclusiva por eventuais hábitos pouco ativos, e sim em criar oportunidades de aprendizagem que os ajudem a compreender os benefícios da atividade física, identificar barreiras e conhecer práticas possíveis em diferentes contextos.

Assim, o objetivo geral deste trabalho foi proporcionar vivências corporais relacionadas ao conteúdo Ginástica e às suas subdivisões, compreendendo a importância da atividade física na prevenção de doenças e na promoção da saúde. Como objetivos específicos, buscou-se: a) apresentar diferentes manifestações da Ginástica e suas características; b) articular momentos de estudo teórico e vivências práticas; c) estimular a reflexão sobre hábitos cotidianos, inatividade física e qualidade de vida; d) discutir a diversidade de possibilidades de movimentação e de participação; e) valorizar a Educação Física escolar como componente curricular que contribui para a formação integral dos jovens.

METODOLOGIA

Caracterização do trabalho

O presente trabalho caracteriza-se como um relato de experiência, de caráter descritivo e reflexivo, com abordagem qualitativa, desenvolvido a partir da experiência pedagógica realizada no âmbito do projeto Movimenta Aí: a ginástica como promoção da saúde e qualidade de vida no Ensino Médio, em uma escola pública de Ensino Médio de Pernambuco.

Nessa perspectiva, Mussi, Flores e Almeida (2021, p. 63) destacam que:

> Ao considerar o RE (Relato de Experiência) como expressão escrita de vivências, capaz de contribuir na produção de conhecimentos das mais variadas temáticas, é reconhecida a importância de discussão sobre o conhecimento. O conhecimento humano está interligado ao saber escolarizado e aprendizagens advindas das experiências socioculturais. O seu registro por meio da escrita é uma relevante possibilidade para que a sociedade acesse e compreenda questões acerca de vários assuntos, sobretudo pelo meio virtual, uma vez que o contexto contemporâneo informatizado possibilita isso.

As observações foram realizadas durante os seminários teóricos, nos quais os estudantes produziram e apresentaram trabalhos sobre diferentes manifestações ginásticas, organizadas de

acordo com suas respectivas categorias. As apresentações contemplaram aspectos relacionados à história, às características gerais, às curiosidades e às possibilidades de aplicação prática de cada manifestação. A partir dessas vivências, buscou-se descrever e refletir sobre o desenvolvimento das atividades pedagógicas e as possibilidades de abordagem da ginástica como conteúdo da Educação Física escolar, considerando suas relações com a saúde e a qualidade de vida. A abordagem qualitativa é pertinente porque o interesse central está na compreensão do processo pedagógico: como diferentes modalidades gímnicas foram introduzidas, que oportunidades de participação foram criadas e de que modo a experiência favoreceu a reflexão sobre hábitos e saúde. A análise não pretende estabelecer relações causais entre as oficinas e mudanças de saúde, nem generalizar os resultados para todos os estudantes do Ensino Médio. Busca, antes, sistematizar uma experiência escolar e discutir suas contribuições e limites à luz da literatura e dos documentos de referência. O contexto da intervenção foi a EREM Abílio de Souza Barbosa, situada em Orobó, Pernambuco, com estudantes do Ensino Médio.

Organização pedagógica da experiência

A proposta foi organizada em dois momentos articulados. O primeiro consistiu em seminários teórico-práticos, voltados à apresentação e à discussão das categorias da Ginástica e de suas relações com a atividade física, a saúde e a qualidade de vida, cada turma com um tipo de Ginástica: 1º ano – Ginástica de Condicionamento Físico; 2º ano – Ginástica de Competição; 3º ano – Ginástica de Conscientização Corporal. O segundo correspondeu à realização de oficinas práticas de Pilates, Ginástica Aeróbica, Ginástica Rítmica e Treino Funcional. Essa sequência permitiu aproximar a discussão conceitual das experiências de movimento, de modo que a prática não fosse apresentada como atividade descontextualizada e a teoria não permanecesse afastada das experiências corporais dos estudantes.

Os seminários constituíram uma oportunidade para apresentar a Ginástica como conteúdo amplo e diversificado. A proposta contemplou Ginástica de Condicionamento Físico, Ginástica de Competição e Ginástica de Conscientização Corporal. Essas categorias foram utilizadas como referências para organizar o conteúdo, sem supor que todas as práticas gímnicas possam ser rigidamente separadas: uma mesma atividade pode mobilizar condicionamento, consciência corporal, ritmo, expressão e elementos técnicos. A classificação teve, sobretudo, função didática, seguindo as orientações do Currículo de Pernambuco, auxiliando os estudantes a reconhecer diferenças de finalidade, organização e sentido entre práticas.

Na etapa prática, as oficinas foram planejadas em torno de modalidades com características distintas. O Pilates foi relacionado à atenção ao alinhamento corporal, à respiração, ao controle dos movimentos e à percepção do próprio corpo. A Ginástica Aeróbica foi abordada como prática que articula movimentos ritmados e esforço físico. A Ginástica Rítmica possibilitou explorar a relação entre música, ritmo, coordenação, expressividade e utilização do espaço. O Treino Funcional foi apresentado como conjunto de exercícios organizados para mobilizar diferentes capacidades físicas e padrões de movimento.

A realização das oficinas requereu que a vivência corporal fosse acompanhada de orientações sobre participação segura, respeito aos limites individuais e adaptação das tarefas, por isso cada oficina contou com a orientação de um profissional convidado, especialista na respectiva área da oficina em questão. Em atividades escolares, não se deve pressupor que todos os estudantes apresentem as mesmas experiências prévias, aptidões, interesses ou condições de saúde. A mediação pedagógica deve prever alternativas de intensidade e complexidade, evitando a comparação pública dos corpos e valorizando o envolvimento, a experimentação e a aprendizagem.

O Dia Mundial da Atividade Física foi integrado à proposta como eixo de conscientização. A data permitiu relacionar o conteúdo curricular à reflexão sobre a presença do movimento na rotina e sobre os benefícios da prática regular. Em termos pedagógicos, ações dessa natureza podem ajudar os estudantes a identificar formas variadas de atividade física, reconhecer a importância de diminuir longos períodos sedentários e discutir as condições que tornam algumas práticas mais acessíveis do que outras. Para que a conscientização não se limite a recomendações individuais, é importante relacionar escolhas cotidianas à disponibilidade de espaços, tempo, segurança, recursos e apoio social.

Eixos de descrição e interpretação

A interpretação da experiência foi organizada em quatro eixos relacionados ao objetivo do trabalho: (1) ampliação do repertório de conhecimentos sobre Ginástica; (2) articulação entre vivência corporal e reflexão sobre saúde; (3) participação dos estudantes e reconhecimento de hábitos cotidianos; e (4) desafios para a continuidade de práticas físicas regulares. Esses eixos funcionam como organização analítica do relato e não como categorias provenientes de um instrumento formal de análise de conteúdo.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A Ginástica como conhecimento da cultura corporal

O trabalho partiu da possibilidade de tratar a Ginástica como um conteúdo diversificado da Educação Física, relacionando diferentes modalidades a finalidades e experiências distintas. A proposta não se restringiu a uma única forma de exercício, mas contemplou práticas vinculadas às categorias de Ginástica de Condicionamento Físico, Ginástica de Competição e Ginástica de Conscientização Corporal. Esse alargamento do repertório é importante porque a experiência dos estudantes com a Ginástica pode estar associada, predominantemente, a exercícios de academia, demonstrações de flexibilidade ou modalidades competitivas. Entretanto, sua abordagem no contexto escolar deve possibilitar o reconhecimento de diferentes manifestações e dos conhecimentos historicamente construídos em torno delas. Como afirmam Mariano *et al*. (2019, p. 3), "a Ginástica é um conteúdo que, embora pouco utilizado, vem conquistando sua legitimidade como uma das manifestações da cultura corporal". Nessa direção, Marcassa (2004, p. 173) destaca que "é assim que pensamos a Ginástica no contexto da Educação Física escolar, isto é, como um tema que se insere na chamada cultura corporal e que, portanto, deve ser tratado, experimentado, problematizado, conhecido e transformado". Essa compreensão orientou os seminários teórico-práticos, nos quais foram abordadas diferentes modalidades, suas características, histórias e possibilidades de vivência.

A perspectiva da cultura corporal contribui para compreender que os movimentos humanos não são apenas respostas biológicas, mas práticas constituídas historicamente e atravessadas por sentidos culturais e sociais. O Coletivo de Autores (1992) propõe que os conteúdos da Educação Física sejam compreendidos no âmbito das práticas corporais historicamente produzidas, entre as quais se encontram a ginástica, o esporte, a dança, os jogos e as lutas. Essa compreensão permite superar uma concepção de aula centrada exclusivamente no desempenho físico, considerando também os conhecimentos, as regras, os significados e as relações sociais que atravessam cada prática.

Nessa perspectiva, Mariano *et al*. (2019) identificam que a Ginástica ainda ocupa um espaço reduzido nas aulas de Educação Física, apesar de sua relevância como conhecimento da cultura corporal. Os autores destacam que o esporte tem exercido hegemonia como principal conteúdo do componente curricular, o que contribui para que outras manifestações corporais tenham menor presença no cotidiano escolar. Ao discutirem essa realidade, ressaltam que,

desde a década de 1980, o debate pedagógico tem avançado no sentido de ampliar as experiências dos estudantes para além do esporte, embora ainda seja necessário que a Ginástica esteja mais presente no currículo vivido (Mariano *et al*., 2019). Essa constatação reforça a importância de propostas pedagógicas que ampliem o acesso dos estudantes a diferentes conteúdos, evitando que a Educação Física seja identificada apenas com as modalidades esportivas mais conhecidas.

Quando os estudantes conhecem diferentes modalidades gímnicas, ampliam suas possibilidades de compreender o que pode ser realizado com o corpo e por que essas práticas assumem formas diversas. A Ginástica Aeróbica, o Pilates, a Ginástica Rítmica e o Treino Funcional não compartilham exatamente os mesmos objetivos, técnicas ou formas de organização. Compará-los pedagogicamente permite discutir a relação entre movimento e ritmo, o papel da respiração e da concentração, a utilização de materiais e espaços, a organização de sequências de exercícios e os diferentes sentidos atribuídos ao corpo em movimento. Desse modo, a diversidade de modalidades não representa apenas uma ampliação das atividades práticas, mas uma oportunidade de compreender a Ginástica em suas diferentes manifestações.

Essa organização também encontra respaldo na discussão de Mariano *et al*. (2019) sobre a sistematização do conteúdo. Ao analisarem experiências pedagógicas com a Ginástica, os autores destacam a importância de articular diferentes dimensões do conhecimento. Ao apresentarem a experiência de Maldonado e Bocchini (2015), evidenciam a articulação entre as dimensões conceitual, procedimental e atitudinal: o estudo de aspectos históricos e a realização de debates; a vivência de diferentes modalidades; e a discussão de questões como gênero e preconceito racial (MARIANO *et al*., 2019). Essa perspectiva é relevante para a proposta aqui analisada, pois reforça que o ensino da Ginástica não deve se restringir à experimentação prática, mas contemplar também a compreensão de seus conhecimentos e a reflexão sobre as relações sociais que atravessam essas práticas.

Maldonado, Soares e Schiavon (2019) também demonstram, em relato de experiência no Ensino Médio, que a tematização de práticas gímnicas diversas pode ser desenvolvida no cotidiano escolar, articulando experimentação e discussão. Embora a experiência aqui analisada apresente modalidades e contexto próprios, há um ponto de aproximação: ambas ressaltam que a Ginástica pode integrar o currículo escolar como conhecimento, e não apenas como aquecimento ou complemento de outras atividades. Essa inserção demanda planejamento, objetivos de aprendizagem e mediação docente, especialmente para garantir que a diversidade de práticas seja acessível a estudantes com diferentes repertórios corporais.

A organização do conteúdo por categorias favoreceu uma leitura inicial das diferentes finalidades da Ginástica. A Ginástica de Condicionamento Físico permite discutir práticas orientadas ao desenvolvimento ou à manutenção de capacidades físicas; a Ginástica de Competição chama atenção para regras, técnicas, critérios de desempenho e contextos esportivos; e a Ginástica de Conscientização Corporal destaca a percepção, o controle e a atenção ao corpo. Essas categorias não esgotam o universo da Ginástica, mas oferecem pontos de partida para comparar práticas e reconhecer que os exercícios podem estar associados a objetivos variados.

Ginástica de Conscientização Corporal: o Pilates

A oficina de Pilates integrou a experiência como possibilidade de contato com uma prática corporal que enfatiza o controle dos movimentos, a respiração, a concentração, a precisão e a fluidez. Esses elementos correspondem a princípios fundamentais do método, conforme discutido por Roble (2015). Em consonância com a perspectiva das ginásticas de conscientização corporal apresentada pela Base Nacional Comum Curricular (Brasil, 2018), sua abordagem no contexto escolar pode favorecer a percepção de que movimentar-se vai além de executar gestos rapidamente ou alcançar altas intensidades. A atenção à postura, a coordenação entre respiração e movimento e o controle da amplitude podem constituir focos de aprendizagem, desde que as tarefas sejam adaptadas ao contexto, aos recursos disponíveis e às condições dos participantes.

É importante salientar que existiu um cuidado quanto a evitar a apresentação do Pilates como método universal de prevenção ou tratamento de problemas de saúde. Embora a literatura investigue sua aplicabilidade em diferentes contextos relacionados à saúde e à qualidade de vida (Silva; Guerino, 2019), a oficina escolar priorizou a apropriação desse conhecimento como prática corporal, sem assumir finalidades clínicas. Nesse sentido, não coube realizar diagnósticos a partir da postura observada nem atribuir aos exercícios efeitos terapêuticos garantidos. A orientação feita em casos de dor, limitação ou condição de saúde relatada, os limites individuais foram respeitados.

A ginástica de conscientização corporal abre espaço para discutir como a atenção ao corpo pode ser desenvolvida por meio de movimentos realizados com controle e intencionalidade. A partir dos princípios do Pilates discutidos por Roble (2015), é possível explorar aspectos como respiração, concentração e controle do movimento, articulando-os à percepção das próprias experiências corporais. Essa dimensão pode ampliar o vocabulário com

que os estudantes interpretaram suas vivências: esforço, tensão, relaxamento, equilíbrio, respiração, amplitude e controle podem ser percebidos e discutidos. O foco é reconhecer que a experiência corporal é singular e pode variar conforme a tarefa, o estado emocional, a experiência prévia e o ambiente.

A vivência do Pilates também permitiu questionar a ideia de que a prática corporal precisa sempre ser competitiva. Em algumas atividades, a aprendizagem pode ser observada na qualidade da atenção, na compreensão dos princípios envolvidos e na capacidade de ajustar os movimentos, em vez de se concentrar exclusivamente na comparação de desempenho. Essa possibilidade amplia as formas de participação nas aulas de Educação Física, oferecendo experiências distintas daquelas organizadas prioritariamente em torno da competição.

Na experiência descrita, a participação dos estudantes foi registrada de forma geral como um aspecto significativo. O desafio pedagógico consiste em assegurar que a conscientização corporal não se converta em um padrão normativo de postura ou em julgamento dos corpos, mas em oportunidade de conhecimento, percepção e respeito às diferenças.

Ginástica Aeróbica

A Ginástica Aeróbica possibilita explorar movimentos ritmados e sequências que podem mobilizar o sistema cardiorrespiratório, a coordenação motora e a orientação temporal. Sua inclusão no projeto contribui para demonstrar que a atividade física pode ser organizada de maneira coletiva, acompanhada por música e adaptada a diferentes níveis de experiência. A aula pode discutir a relação entre ritmo, intensidade, duração e recuperação, ajudando os estudantes a compreender que as práticas físicas podem ser ajustadas conforme objetivos, condições e preferências.

A OMS reúne evidências sobre a relação entre atividade física, saúde e redução de riscos, destacando também a necessidade de considerar comportamentos sedentários (WHO, 2020). Na escola, o objetivo é transformar essa informação em conhecimento compreensível e útil, sem associar o valor do estudante à quantidade de exercício realizado.

Assim, a oficina de Ginástica Aeróbica pôde contribuir para ampliar a compreensão de que o movimento é uma prática possível de ser realizada em grupo, com variações de intensidade e diferentes formas de expressão. Ao lado da experiência prática, a discussão pode abordar os obstáculos cotidianos para manter uma rotina ativa, tais como falta de tempo, espaços inadequados, insegurança, ausência de companhia ou desconhecimento de atividades

acessíveis. Essa análise desloca o debate de uma responsabilização exclusivamente individual para uma compreensão mais abrangente das condições que favorecem a participação.

Ginástica Rítmica: expressão, coordenação e diversidade

A Ginástica Rítmica acrescenta ao projeto uma dimensão expressiva, coordenativa e estética. A relação entre movimento, ritmo, música e utilização do espaço permite aos estudantes explorar formas de composição corporal e compreender que a Ginástica também envolve criação e comunicação. A modalidade pode ser apresentada a partir de seus elementos característicos, sem exigir domínio técnico avançado ou reprodução fiel de sequências competitivas. Em ambiente escolar, a experimentação adaptada pode valorizar a construção coletiva, a criatividade e a participação de estudantes com diferentes experiências.

Uma questão pedagógica importante foi evitar que a Ginástica Rítmica seja associada exclusivamente a meninas ou a um tipo específico de corpo, embora a adesão à oficina tenha acontecido somente por parte das meninas. As representações sociais de modalidades esportivas podem restringir a participação quando determinadas práticas são classificadas como próprias de um gênero ou de pessoas com características físicas específicas. O espaço escolar pode problematizar essas representações e garantir que todos os estudantes tenham acesso ao conteúdo, respeitando interesses, limites e formas de participação. A diversidade de movimentos e papéis na atividade pode contribuir para questionar estereótipos e ampliar o repertório cultural.

A Ginástica Rítmica também permite relacionar coordenação e expressão, mostrando que a qualidade da experiência não se resume à execução tecnicamente perfeita. A composição de sequências, a escolha de movimentos, a organização espacial e a relação com a música podem ser tratadas como problemas pedagógicos compartilhados. Segundo Chaves *et al* (2013, p. 63) “se trata de um conteúdo rico no que diz respeito a infinidade de movimentos e criações possíveis bem como em relação à formação crítica do aluno referente às questões sociais, culturais, históricas, atitudinais, etc”. Quando os estudantes são convidados a observar, propor e adaptar movimentos, deixam de ocupar apenas o lugar de executantes e passam a participar da construção do conhecimento. Esse protagonismo deve ser acompanhado de orientação docente, critérios claros e respeito às diferentes possibilidades de expressão.

Treino Funcional: capacidades físicas e autonomia

O trato com o Treino Funcional acrescentou ao projeto uma abordagem voltada à compreensão e à experimentação de exercícios que mobilizam diferentes capacidades físicas e padrões de movimento. Para além da execução dos exercícios, a proposta possibilitou discutir as relações entre força, equilíbrio, coordenação, potência e resistência cardiorrespiratória, considerando suas contribuições para a realização de diferentes tarefas cotidianas. Nessa perspectiva, Da Silva-Grigoletto, Resende-Neto e La Scala Teixeira (2020, p. 1) compreendem o Treinamento Funcional como aquele que objetiva o "aprimoramento sinérgico, integrado e equilibrado de diferentes capacidades físicas para garantir eficiência e segurança durante o desempenho de tarefas cotidianas". Essa compreensão permite abordar a modalidade não apenas como um conjunto de exercícios, mas como uma prática organizada a partir de objetivos e princípios específicos.

Os autores ressaltam que o Treinamento Funcional não deve ser confundido com qualquer programa de exercícios que combine diferentes capacidades físicas. Para ser caracterizado como funcional, o treinamento precisa considerar a especificidade dos movimentos e sua relação com as demandas das atividades cotidianas. Nesse sentido, destacam que "nem todo programa de treinamento físico pode ser classificado como 'treinamento funcional'" (Da Silva-Grigoletto; Resende-Neto; La Scala Teixeira, 2020, p. 2). Essa distinção é importante para compreender que a denominação não deve ser utilizada de maneira indiscriminada, mas relacionada aos fundamentos que orientam a organização dos exercícios.

No contexto escolar, essa discussão oferece possibilidades de compreender estratégias que vão de tarefas mais simples para outras mais complexas, as quais evidenciam que a complexidade dos exercícios pode ser modificada gradualmente, respeitando as características e as necessidades dos praticantes. Na experiência desenvolvida na escola, essa compreensão é particularmente importante, considerando a heterogeneidade da turma e as diferentes experiências dos estudantes com atividades físicas.

A oficina, portanto, não teve como finalidade reproduzir de forma acrítica a lógica comercial dos programas de treinamento, tampouco estabelecer padrões de desempenho a serem alcançados por todos. A intenção foi proporcionar experiências corporais que permitissem aos estudantes reconhecer diferentes possibilidades de movimento, compreender as orientações dos exercícios e refletir sobre a relação entre capacidades físicas e atividades cotidianas. Assim, a adaptação da amplitude, da complexidade e da organização das tarefas constituiu uma possibilidade de favorecer a participação, respeitando os diferentes níveis de experiência e as condições individuais.

Inatividade física e conscientização sobre saúde

Um dos achados centrais a foi a identificação de níveis elevados de inatividade física entre os estudantes, acompanhada da reflexão sobre hábitos e condição física. Esse dado reforça a pertinência de desenvolver ações pedagógicas que tratem da atividade física de maneira sistemática.

A inatividade física é uma questão relevante de saúde pública, mas sua abordagem no contexto escolar exige evitar culpabilização. A rotina dos adolescentes é atravessada por condições de estudo e trabalho, responsabilidades familiares, transporte, acesso a equipamentos e espaços de lazer, segurança dos territórios e disponibilidade de tempo. A ausência de atividade física regular não pode ser explicada exclusivamente por falta de motivação ou conhecimento. Por isso, a conscientização precisa ser acompanhada de uma leitura crítica das oportunidades concretas de participação.

O Guia de Atividade Física para a População Brasileira constitui referência útil para ampliar a discussão para além do exercício estruturado, reconhecendo as possibilidades de movimento em diferentes contextos cotidianos (BRASIL, 2021). Essa perspectiva pode ser especialmente importante em comunidades nas quais o acesso a academias ou a serviços esportivos é limitado. Caminhar quando viável, brincar, dançar, participar de atividades comunitárias ou utilizar espaços públicos são exemplos gerais de formas de movimentação; sua viabilidade, contudo, depende das condições locais e das escolhas e possibilidades de cada pessoa.

A promoção da saúde também envolve compreender que atividade física não é o único determinante da qualidade de vida. Alimentação, sono, saúde mental, relações sociais, condições de moradia, acesso a serviços e desigualdades socioeconômicas interagem na produção de saúde. Uma intervenção pedagógica sobre Ginástica pode contribuir para um

aspecto desse conjunto, mas não substitui políticas intersetoriais nem resolve isoladamente as barreiras à participação. A escola tem papel importante na formação e na conscientização, mas precisa reconhecer os limites de sua atuação e articular o tema às condições reais dos estudantes.

O Dia Mundial da Atividade Física funcionou, na experiência, como ocasião para destacar a importância de manter o corpo em movimento. A relevância educativa da data aumenta quando a ação não se limita a uma comemoração pontual e se conecta ao currículo, às experiências dos estudantes e à possibilidade de continuidade.

Participação estudantil, inclusão e desafios pedagógicos

A participação significativa dos estudantes, constitui um aspecto importante da experiência. Em práticas corporais, participar não significa necessariamente executar todos os movimentos com a mesma amplitude, intensidade ou precisão. A participação pode incluir experimentar, observar, formular perguntas, colaborar com colegas, reconhecer limites, propor adaptações e discutir os sentidos da atividade. Uma abordagem inclusiva reconhece essas diferentes formas de envolvimento e procura reduzir barreiras que possam afastar estudantes do processo de aprendizagem.

A diversidade das oficinas contribuiu para ampliar as possibilidades de identificação dos jovens com o conteúdo. Estudantes que não se sentissem atraídos por uma modalidade poderiam encontrar interesse em outra, seja pela música, pelo ritmo, pela atenção corporal ou pela estrutura dos exercícios. Isso não significa que a variedade garanta automaticamente a adesão de todos, mas demonstra a importância de não restringir o ensino a uma única forma de prática. O planejamento pode oferecer tarefas progressivas e alternativas, preservando os objetivos de aprendizagem e respeitando diferentes condições.

Os relatos de experiência sobre Ginástica na escola destacam a possibilidade de desenvolver o conteúdo com recursos pedagógicos diversificados e de aproximar discussões acadêmicas da realidade escolar (Maldonado; Soares; Schiavon, 2019). A implementação, contudo, pode enfrentar limitações de espaço, materiais, tempo didático e familiaridade dos estudantes com as modalidades. Essas condições não tornam a Ginástica inviável, mas exigem planejamento flexível, seleção cuidadosa de tarefas e definição de prioridades de aprendizagem. Quando materiais específicos não estão disponíveis, algumas dimensões do conteúdo podem ser exploradas por meio de adaptações seguras, desde que não se comprometa a integridade dos participantes.

Embora a ginástica seja um conteúdo relevante da cultura corporal, sua abordagem na Educação Física escolar requer planejamento pedagógico e a diversificação das experiências de aprendizagem. Nesse sentido, Moreira et al. (2020) discutem a importância de aprofundar o conhecimento sobre as possibilidades de inserção da ginástica no contexto escolar. Essa perspectiva dialoga com o trabalho em questão, que buscou ampliar o repertório dos estudantes por meio da vivência de diferentes manifestações ginásticas e da reflexão sobre suas relações com a saúde e a qualidade de vida.

A inclusão exige ainda considerar a imagem corporal e os julgamentos entre pares. Atividades que envolvem flexibilidade, coordenação, equilíbrio ou execução diante do grupo podem gerar desconforto para estudantes que temem errar ou ser avaliados pelos colegas. O professor pode construir um ambiente de aprendizagem em que o erro seja tratado como parte da experimentação, as comparações sejam evitadas e as diferenças sejam reconhecidas. O objetivo é que a aula seja um espaço de conhecimento, não uma vitrine de desempenho ou aparência.

Síntese dos resultados

A Tabela 1 sintetiza os principais elementos da experiência e suas possíveis contribuições pedagógicas. A coluna referente à contribuição representa uma interpretação fundamentada nas características gerais das modalidades.

Ação/modalidade	**Foco pedagógico possível**	**Contribuição para a discussão**
Seminários teórico-práticos	Apresentação das categorias da Ginástica e relação com saúde e atividade física.	Articulação entre conhecimento conceitual e experiência corporal.
Pilates	Respiração, controle do movimento e percepção corporal.	Ampliação do repertório e atenção às diferentes formas de movimentar-se.
Ginástica Aeróbica	Ritmo, coordenação e organização do esforço.	Discussão sobre atividade física regular e participação coletiva.
Ginástica Rítmica	Ritmo, expressão, coordenação e composição de movimentos.	Valorização da criatividade, da expressão e da diversidade.
Treino Funcional	Exercícios que mobilizam capacidades físicas e padrões de movimento.	Reflexão sobre exercício, autonomia e adaptação às condições individuais.
Dia Mundial da Atividade Física	Conscientização sobre movimento, inatividade física e qualidade de vida.	Articulação entre o conteúdo escolar e hábitos cotidianos.

Fonte: elaboração prórpia

A síntese evidencia que as atividades foram organizadas de modo a oferecer contato com diferentes práticas gímnicas e a relacioná-las à promoção da saúde. O resultado é a participação significativa dos estudantes, associada à reflexão sobre hábitos e condição física. A identificação de níveis elevados de inatividade física reforçou a importância de abordar o tema.

A leitura conjunta dos resultados sugere que a contribuição central do projeto está na criação de oportunidades de aprendizagem sobre a Ginástica e na articulação desse conteúdo com a saúde. A experiência amplia o entendimento de que a atividade física pode assumir formas diversas e que a qualidade de vida não depende de uma única modalidade. Para avançar da conscientização para a continuidade das práticas, porém, são necessárias oportunidades regulares, condições de acesso e ações pedagógicas que acompanhem o interesse e as dificuldades dos estudantes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho apresentou uma experiência pedagógica desenvolvida na EREM Abílio de Souza Barbosa, em Orobó, Pernambuco, com estudantes do Ensino Médio, a partir do conteúdo Ginástica nas aulas de Educação Física. A proposta teve como objetivo proporcionar vivências corporais relacionadas à Ginástica e às suas subdivisões, compreendendo a importância da atividade física na prevenção de doenças e na promoção da saúde. Para isso, foram realizados seminários teórico-práticos e oficinas de Pilates, Ginástica Aeróbica, Ginástica Rítmica e Treino Funcional, articulados à reflexão sobre o Dia Mundial da Atividade Física.

Observou-se participação significativa dos estudantes, acompanhada de reflexões sobre hábitos e condição física. A identificação de níveis elevados de inatividade física evidenciou a pertinência de abordar o tema de maneira planejada no contexto escolar. Esses achados sustentam a relevância educativa da intervenção, sobretudo por favorecer a discussão sobre a atividade física regular e ampliar o repertório de práticas corporais conhecidas pelos estudantes.

A experiência reforça a importância de tratar a Ginástica como conhecimento da cultura corporal, e não apenas como recurso para aquecimento, condicionamento ou gasto energético. A diversidade de modalidades favorece a compreensão de que as práticas gímnicas têm diferentes objetivos, técnicas e significados. Ao articular teoria e prática, a Educação Física pode contribuir para que os estudantes experimentem movimentos, compreendam suas características e reflitam sobre relações entre corpo, saúde, lazer e cotidiano. Essa abordagem

é compatível com uma perspectiva de formação integral, que reconhece dimensões físicas, emocionais, sociais e culturais da experiência corporal.

A discussão sobre saúde precisa ser conduzida sem culpabilizar os jovens pela inatividade física e sem reduzir a qualidade de vida à condição física ou à aparência corporal. Os hábitos são influenciados por oportunidades concretas, tempo disponível, condições de deslocamento, espaços de lazer, segurança e acesso a práticas corporais. Por isso, a escola pode promover conhecimentos e incentivar escolhas mais conscientes, mas a continuidade da atividade física também depende de contextos favoráveis e de políticas que ampliem o acesso ao movimento e ao lazer.

Conclui-se que o projeto contribuiu, para ampliar a conscientização sobre a importância da atividade física regular e valorizar a Educação Física também como espaço de orientação à promoção da saúde e da qualidade de vida. Sua contribuição mais significativa reside em aproximar os estudantes de diferentes manifestações da Ginástica e em criar condições para refletir sobre a relação entre movimento e cotidiano. A continuidade de propostas como essa pode fortalecer o lugar da Ginástica no currículo e favorecer uma relação mais crítica, plural e consciente com as práticas corporais.

PALAVRAS-CHAVE

Educação Física; Ginástica; Atividade física; Saúde; Qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF: MEC, 2018. Disponível em: https://cdn.mec.gov.br/basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf Acesso em: 30 de maio de 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/guias-e-manuais/2021/guia-de-atividade-fisica-para-a-populacao-brasileira.pdf. Acesso em: 28 out. 2026.

BRITO, Rafaelle de Araujo Lima e; AYOUB, Eliana; LORENZINI, Ana Rita; MELO, Marcelo Soares Tavares de. **A sistematização do conhecimento ginástica nas aulas de Educação Física nas escolas de referência em ensino médio do estado de Pernambuco.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 43, e004020, 2021. DOI: https://doi.org/10.1590/rbce.43.e004020. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbce/a/MNzhk3sNnnWTsfXmLx83smx/?format=pdf&lang=pt&ilang=pt_BR. Acesso em: 29 jun. 2026.

CHAVES, Paula Nunes; COSTA, Ana Luiza Silva; ARAÚJO, Allyson Carvalho de; SANTOS, Antônio de Pádua dos. **Experienciando a Ginástica Rítmica na Educação Física Escolar.** Cadernos de Formação RBCE, v. 4, n. 2, p. 55–66, 2013. Disponível em: https://share.google/yIMhXKD4kDOy4w8Fg. Acesso em: 11 de outubro de 2026.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino de Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.

DA SILVA-GRIGOLETTO, Marzo Edir; RESENDE-NETO, Antônio Gomes de; LA SCALA TEIXEIRA, Cauê Vazquez. **Treinamento funcional: uma atualização conceitual.** Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, v. 22, e72646, 2020. DOI: https://doi.org/10.1590/1980-0037.2020v22e72646. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbcdh/a/xmMhDm4KMrJyYQdcBxPTJWS/?lang=pt. Acesso em: 12 de outubro de 2026.

MALDONADO, Daniel Teixeira; SOARES, Daniela Bento; SCHIAVON, Laurita Marconi. **Educação Física no ensino médio: reflexões e desafios sobre a tematização da ginástica**. Motrivivência, Florianópolis, v. 31, n. 60, e56559, 2019. DOI: https://doi.org/10.5007/2175-8042.2019e56559. Disponível em: https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2019e56559. Acesso em: 10 de jun. 2026.

MARCASSA, Luciana. **Metodologia do ensino da ginástica: novos olhares, novas perspectivas.** Pensar a Prática, Goiânia, v. 7, n. 2, p. 171–186, 2004. Disponível em: https://revistas.ufg.br/fef/article/view/94/89. Acesso em: 15 de setembro de 2026.

MARIANO, Misma Lima; PARENTE, Maria Larissy da Cruz; XAVIER JUNIOR, Jayme Felix; MOURA, Diego Luz. **O ensino da ginástica na Educação Física: uma revisão sistemática**. Motrivivência, Florianópolis, v. 31, n. 60, p. 1–17, out./dez. 2019. DOI: https://doi.org/10.5007/2175-8042.2019e58284. Disponível em: https://educa.fcc.org.br/pdf/motrivivencia/v31n60/2175-8042-motrivivencia-31-60-e58284.pdf. Acesso em: 12 de outubro de 2026.

MOREIRA, Giselly Cristiny; NASCIMENTO, Raquel Krapp do; CARDOSO, Allana Alexandre; SAMPAIO, Gabriela Breggue da Silva; BEZERRA, Liudmila de Andrade; FARIAS, Gelcemar Oliveira. **Ginástica no contexto escolar: uma revisão sistemática**. Corpoconsciência, Cuiabá, v. 24, n. 2, p. 29–41, maio/ago. 2020. Disponível em: https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/10298/7402. Acesso em: 10 de outubro de 2026.

MUSSI, Ricardo Franklin de Freitas; FLORES, Fábio Fernandes; ALMEIDA, Cláudio Bispo de. **Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico.** Práxis Educacional, Vitória da Conquista, v. 17, n. 48, p. 60–77, 2021. DOI: https://doi.org/10.22481/praxisedu.v17i48.9010. Disponível em: https://periodicos2.uesb.br/praxis/article/view/9010. Acesso em: 29 out. 2026.

ROBLE, Odilon José. **Uma interpretação estética do método Pilates: seus princípios e convergências com a Educação Somática.** Revista Brasileira de Estudos da Presença, Porto Alegre, v. 5, n. 1, 2015. DOI: https://doi.org/10.1590/2237-266047485. Disponível em:

https://www.scielo.br/j/rbep/a/KCD8JWTZCScz3gwGTbRCR8S/?lang=pt. Acesso em: 10 de outubro de 2026.

SABA, Fabio. **Mexa-se: atividade física, saúde e bem-estar**. 2ª ed. São Paulo: Phorte, 2008.

SILVA, Regina Borges de Freitas; GUERINO, Marcelo Renato. **Método Pilates: benefícios e aplicabilidade para melhorar a qualidade de vida.** Fisioterapia Brasil, v. 20, n. 2, 2019. DOI: https://doi.org/10.33233/fb.v20i2.2364. Disponível em: https://convergenceseditorial.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/2364. Acesso em: 10 de outubro de 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour.** Geneva: World Health Organization, 2020. Disponível em: https://www.who.int/publications/i/item/9789240014886 . Acesso em: 28 out. 2026.