



## GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO COMO ESTRATÉGIA PEDAGÓGICA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA NO ÂMBITO DO PIBID EDUCAÇÃO FÍSICA

Emmily Niedja da Silva Tinoco<sup>1</sup>

Alessandro Santos de Melo<sup>2</sup>

Ana Luísa do Nascimento de Andrade<sup>3</sup>

Bruna Priscila Leonizio Lopes<sup>4</sup>

### RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo descrever a experiência de uma mediação pedagógica realizada por alunos bolsistas do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID), no componente Educação Física, com as turmas do 2º ano do Ensino Médio da Escola Estadual Myriam Coeli, em Natal/RN. A proposta foi criada com base na temática ginástica de condicionamento físico, além dos subtemas sobre sedentarismo e o uso excessivo de telas, tratando questões relacionadas à saúde (mental e física) e a promoção de hábitos de vida mais ativos. Desse modo, o referencial teórico-metodológico adotado compreende uma abordagem qualitativa, com caráter descritivo, estruturado em dois momentos: aula expositiva dialogada sobre os temas propostos, e outro prático, focado em um circuito de atividades físicas voltadas ao desenvolvimento da resistência, força e flexibilidade. Além disso, como técnicas pedagógicas e avaliativas, foram utilizados um diário de rotina, no qual os alunos registraram suas atividades diárias, horários de sono e tempo de exposição às telas, e uma cartilha educativa com orientações sobre os efeitos do sedentarismo e o uso saudável das tecnologias. Após a leitura da cartilha, os estudantes responderam a um formulário avaliativo com cinco questões objetivas. Os resultados obtidos indicaram que os alunos passaram a refletir criticamente sobre seus hábitos cotidianos e demonstraram compreensão dos conteúdos abordados. A experiência contribuiu de forma significativa tanto para a formação dos licenciandos quanto para a construção de saberes pelos discentes, reforçando o papel da Educação Física escolar na promoção da saúde e na formação integral dos sujeitos.

**Palavras-chave:** PIBID, Educação Física, Sedentarismo, Uso de telas.

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, [emmily.tinoco.019@gmail.com](mailto:emmily.tinoco.019@gmail.com);

<sup>2</sup> Graduando do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, [alessandro.melo.709@ufrn.edu.br](mailto:alessandro.melo.709@ufrn.edu.br);

<sup>3</sup> Graduanda do Curso de Educação Física da Universidade Estadual - UFRN, [analluandrad1@gmail.com](mailto:analluandrad1@gmail.com);

<sup>4</sup> Doutoranda do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, [brunallopes001@gmail.com](mailto:brunallopes001@gmail.com).



## INTRODUÇÃO

O presente texto apresenta um relato de experiência referente a aulas desenvolvidas e mediadas por bolsistas do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência - PIBID, no subprojeto de Educação Física - PIBID EF, realizadas na Escola Estadual Myriam Coeli - EEMC, situada na zona norte de Natal/RN, com duas turmas do 2º ano do Ensino Médio. As aulas abordaram a ginástica de condicionamento como foco central, com subtemas sobre o sedentarismo e uso excessivo de telas<sup>5</sup>.

Para isto, o relato trata da elaboração de uma atividade avaliativa de um diário de rotina dirigida às referidas turmas da EEMC (Figura 1) e da confecção e entrega de uma cartilha sobre sedentarismo e o uso excessivo de telas (Figura 2 e Figura 3). Diante dos resultados apresentados no diário de rotina, foi perceptível que os alunos passavam exacerbado tempo expostos às telas, com isso, os bolsistas decidiram produzir uma cartilha de conscientização sobre os impactos desses comportamentos.

**Figura 1 - Diário de Rotina**

DIÁRIO DE ROTINA				
Categorias	DIA 1 / /	DIA 2 / /	DIA 3 / /	DIA 4 / /
<b>Atividade Física:</b> Qualquer atividade cotidiana que demande algum esforço físico				
<b>Reposo:</b> Situação cotidiana em que não haja esforço físico (que não seja dormir ou utilizar o celular)				
<b>Sono</b>	Hora de dormir: Hora de acordar:			
<b>Tempo de tela (utilização do celular)</b> Quantos minutos por dia foram dedicados ao uso do celular				

**Escola Estadual Myriam Coeli**  
Ginástica de condicionamento físico - 2º Bimestre  
Educação Física - 2025 - Profª Bruna  
Data: \_\_\_\_\_ Série: 2º Turma: \_\_\_\_\_

**ESTADUAL**  
**MYRIAM COELI**

Fonte: autoria própria (2025)

<sup>5</sup> Uso excessivo de telas: refere-se ao tempo excessivo dedicado a dispositivos eletrônicos, como smartphones, tablets, computadores e televisores, os quais podem trazer impactos negativos para a saúde física e mental

**Figura 2 - Cartilha de conscientização (frente)**



Fonte: autoria própria (2025)

**Figura 3 - Cartilha de conscientização (verso)**



Fonte: autoria própria (2025)

O PIBID é um programa que proporciona bolsas de iniciação à docência aos licenciandos matriculados em uma Instituição de Ensino Superior (IES), favorecendo o contato com a realidade escolar (Souza; França; Lopes, 2023). Em consonância, o PIBID EF destaca-se por estimular o desenvolvimento de competências pedagógicas, que são de grande relevância para uma prática docente de qualidade, considerando que é através da inserção no ambiente escolar que os bolsistas têm a oportunidade de estabelecer relação entre teoria e prática, nomeada como *práxis pedagógica* (Gomes, 2025).

Segundo Alves (2007), ao discutir o sedentarismo é necessário atrelar essa causa à tecnologia, ao mesmo tempo com o consumo e avanços tecnológicos na produção de alimentos, sendo o primeiro, o cerne deste relato. Correa (2023) conceitua o sedentarismo como sendo a ausência de atividade de forma a levar o sistema biológico a se acostumar com a vida sedentária.



Nesse sentido, o referido autor, atesta que a Educação Física escolar pode contribuir para mudanças no comportamento sedentário de crianças e adolescentes. Nesse sentido, neste trabalho, objetiva-se relatar as experiências dos bolsistas do PIBID com a elaboração e entrega de um diário de rotina e de uma cartilha sobre sedentarismo e o tempo dedicado ao uso de telas.

## METODOLOGIA

A pesquisa é caracterizada por uma abordagem qualitativa, de cunho descritivo, com base em uma mediação pedagógica realizada no componente curricular de Educação Física. A proposta foi desenvolvida com o objetivo de promover a conscientização dos estudantes acerca da importância da prática regular de atividades físicas e dos efeitos nocivos do sedentarismo e do uso excessivo de telas no cotidiano. O percurso metodológico adotado dividiu-se em dois momentos principais: um teórico e outro prático. Na primeira aula, de caráter expositivo dialógico, utilizou-se como recurso didático uma apresentação em slides, na qual foram abordados conceitos relacionados à ginástica de condicionamento físico, sedentarismo, saúde e os impactos do tempo excessivo de tela, sobretudo entre crianças e adolescentes. A mediação do conteúdo buscou favorecer o diálogo e a reflexão crítica dos estudantes por meio de perguntas que buscavam alinhamento e aproximações com a realidade vivenciada pelos educandos.

Como técnica de coleta de dados, foi utilizado um diário de rotina, entregue aos estudantes ao final da primeira aula. Este diário teve como finalidade registrar, ao longo de uma semana, as atividades físicas realizadas, o tempo de descanso, o horário de dormir e as horas de exposição às telas<sup>6</sup>. A análise deste material possibilitou compreender os hábitos diários dos participantes e subsidiou a construção do segundo encontro.

Na segunda aula, foi desenvolvido um circuito de ginástica de condicionamento físico, composto por diferentes estações com exercícios voltados ao desenvolvimento da resistência

<sup>6</sup> Horas de exposição às telas: refere-se ao tempo total que uma pessoa passa interagindo com dispositivos digitais, como smartphones, computadores, tablets, videogames e TVs.

cardiorrespiratória, força e flexibilidade. Os estudantes foram organizados em pequenos grupos

e passaram por todas as estações em tempo cronometrado, com a mediação dos pibidianos<sup>7</sup> na colaboração da experimentação de cada vivência proposta. Essa atividade buscou não apenas promover o engajamento físico dos alunos, mas também permitir uma vivência concreta dos benefícios imediatos das práticas corporais.

Inicialmente, foi realizado o monitoramento da frequência cardíaca em repouso, por meio da aferição do pulso, cujos valores foram registrados pelos próprios alunos. Após a realização das estações, foi feito novamente o monitoramento dos batimentos, e ao final, promoveu-se um momento de reflexão coletiva, em que os estudantes discutiram como se sentiram durante a atividade e analisaram possíveis causas da fadiga precoce identificada em alguns colegas. Essa discussão permitiu explorar fatores como o sedentarismo, a alimentação inadequada, a qualidade do sono e o condicionamento físico, ampliando a compreensão sobre os impactos da inatividade física e da importância de hábitos saudáveis.

Como etapa complementar ao processo de ensino-aprendizagem, foi realizada uma abordagem pedagógica mediada por material didático impresso. Os estudantes receberam uma cartilha educativa, contendo informações sobre os efeitos do sedentarismo, os benefícios da atividade física regular e orientações para o uso saudável de telas no dia a dia. Esse recurso visou reforçar o conteúdo trabalhado em sala e ampliar o contato dos alunos com os temas, de forma autônoma e reflexiva.

Após a leitura da cartilha, os estudantes responderam a um formulário avaliativo, composto por cinco perguntas objetivas, com o intuito de verificar a compreensão dos conteúdos abordados, além de recolher impressões sobre as aulas realizadas. Esta etapa configurou-se como uma técnica avaliativa de caráter formativo, processual e reflexivo, contribuindo tanto para a análise da eficácia das estratégias adotadas quanto para a construção contínua do conhecimento pelos discentes.

<sup>7</sup> Pibidianos: refere-se aos participantes do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID), um programa do governo brasileiro que visa a formação de professores para a educação básica.

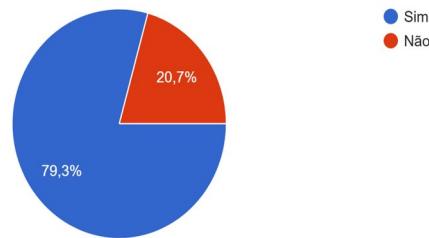
Durante as vivências desenvolvidas nas aulas de Educação Física, ministradas pelos bolsistas do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID), com foco nos temas "ginástica de condicionamento físico", "sedentarismo" e "uso excessivo de telas", foi possível observar a relevância das práticas pedagógicas para a aprendizagem e conscientização dos alunos. As vivências possibilitaram não apenas o desenvolvimento de conteúdos específicos da área, mas também promoveram possibilidades de experiências aos educandos para além do uso de dispositivos eletrônicos, favorecendo o engajamento e interação entre pares nas atividades propostas.

Foram implementadas diversas estratégias didáticas, entre elas: aulas expositivas para introdução dos conteúdos, práticas corporais considerando enquanto conteúdo a ginástica de condicionamento físico, organizadas em forma de circuitos, e a elaboração de um diário de rotina, no qual os alunos registraram, ao longo de uma semana, suas atividades diárias, tempo de uso de celular e horas de sono. Além disso, os bolsistas confeccionaram uma cartilha educativa sobre os riscos do sedentarismo e do uso excessivo de telas, contendo informações importantes para o cuidado da saúde física e mental, a qual foi utilizada em sala de aula como instrumento de apoio pedagógico. A cartilha contou ainda com a inserção de um QR code que direcionava os alunos a um formulário digital com cinco questões e um espaço aberto para sugestões e comentários, permitindo a coleta de impressões e a análise da aprendizagem decorrente das vivências.

Os dados obtidos por meio do formulário (Gráfico 1) indicaram que, em sua maioria, os estudantes não apenas compreenderam os conceitos abordados, mas também passaram a refletir de maneira mais crítica sobre seus hábitos cotidianos relacionados ao corpo, à saúde e à tecnologia. Dessa forma, a experiência revelou-se significativa tanto para a formação dos educandos quanto para a prática docente dos bolsistas, como é observado no Gráfico 2, demonstrando a importância da Educação Física como espaço de promoção da saúde e de conscientização crítica no ambiente escolar, tendo em vista, que o uso excessivo de telas e o sedentarismo se tornaram comportamentos cada vez mais comuns, exigindo ações urgentes de conscientização e promoção de um estilo de vida mais ativo e saudável (Brasil, 2021).

**Gráfico 1 - Impacto das aulas e da cartilha para o cotidiano**

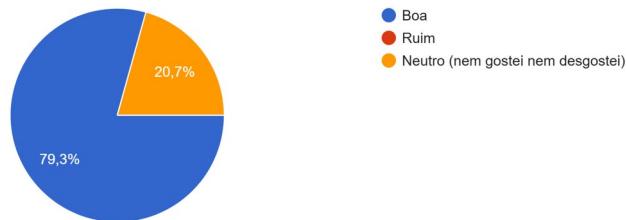
29 respostas



Fonte: autoria própria (2025)

**Gráfico 2 - Resposta dos alunos sobre a experiência das aulas mediadas pelos pibidianos**

Como foi sua experiência com as aulas sobre ginástica de condicionamento físico e basquete?  
29 respostas



Fonte: autoria própria (2025)

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir desse relato foi possível os pibidianos terem de aproximação com a realidade docente, mediando aulas e refletindo sobre os processos que compõem as ações de ensino e aprendizagem. O PIBID EF favorece articulações de fundamental importância, pois potencializa as interações entre os partícipes do cenário escolar: educandos, professora supervisora e licenciandos, de modo a potencializar os saberes acadêmicos e os produzidos





pela aproximação com a realidade escolar. Isso fomentou o crescimento enquanto futuros docentes, além de ampliação de perspectivas pessoais.

A experiência demonstrou que é plenamente possível e necessário incorporar conteúdos relacionados à ginástica de condicionamento físico nas aulas de Educação Física escolar, sobretudo quando articulados a materiais didáticos acessíveis, como a cartilha elaborada, o desenvolvimento da autonomia e da reflexão crítica dos estudantes sobre seus hábitos de vida.

Além disso, a experiência também evidenciou a importância de Programas como o PIBID na formação de professores, permitindo a vivência real do ambiente escolar e o desenvolvimento de práticas pedagógicas significativas, pois o contato direto com os estudantes e os desafios da docência contribuem para consolidar uma identidade profissional mais reflexiva e em consonância com a realidade vivenciada.

Ademais, destaca-se a relevância da inserção desses temas no currículo escolar, uma vez que abordam questões urgentes relacionadas à saúde física e mental de crianças e adolescentes. Ao discutir o sedentarismo e o uso excessivo de telas, a Educação Física assume um papel fundamental na promoção de estilos de vida mais ativos e saudáveis, como os promovidos em sala de aula, em consonância com as diretrizes nacionais de saúde e educação. A vivência escolar evidenciou que os conteúdos trabalhados impactaram positivamente a percepção dos estudantes sobre seus próprios comportamentos, colaborando para a reflexão sobre possíveis mudanças em suas rotinas.

Destarte, reforça-se a importância de que práticas pedagógicas contextualizadas, como a desenvolvida neste relato, sejam adotadas e difundidas no ambiente escolar. Tais experiências não apenas enriquecem a formação inicial dos futuros professores, como também fortalecem o papel da escola como espaço privilegiado de formação integral dos sujeitos.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia de atividade física para a população brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_atividade\\_fisica\\_populacao\\_brasileira.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf). Acesso em: 04 de ago. 2025.



CORREA, Ryane Fernandes. A relevância da educação física escolar no combate ao sedentarismo: uma revisão sistemática. 2023. 22f. Trabalho de Conclusão de Curso -

X Encontro Nacional das Licenciaturas  
IX Seminário Nacional do PIBID

Graduação (Educação Física - Licenciatura) - Universidade Estadual de Goiás, Goiânia.  
Acesso em: 03 de ago. 2025.

GOMES, Mayara Laís Bezerra. **PIBID e identidade docente:** a perspectiva dos estudantes de Educação Física da UFRN sobre permanência e formação. 2025. 39 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Departamento de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2025. Acesso em: 3 ago. 2025.

SILVA ALVES, Ubiratan. **Não ao sedentarismo, sim à saúde:** contribuições da educação física escolar e do esporte: DOI: 10.15343/0104-7809.200731.4.1. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 4, pág. 464–469, 2007. Disponível em: <https://revistamundodasaude.emnuvens.com.br/mundodasaude/article/view/861>. Acesso em: 3 de ago. 2025.

SOUZA, Emili Iasmin de; FRANÇA, Maria Augusta Melo de; LOPES, Bruna Priscila Leonizio. **As contribuições do PIBID Educação Física na formação docente frente à educação pública brasileira:** um relato de experiência na Escola Estadual Myriam Coeli. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 23.; CONGRESSO INTERNACIONAL DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 10., 2023, Fortaleza. Anais [...]. Fortaleza: CBCE, 2023. Disponível em: <https://cbce.org.br/evento/conbrace23>. Acesso em: 3 de ago. 2025.