



**UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO**

Instituto de Educação/UFRRJ  
Programa de Pós-graduação em Educação Física  
Campus de Seropédica – Rio de Janeiro

**GINÁSTICA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR:  
Uma Proposta de Ensino Para a Educação Básica**

Saulo Batista de oliveira

SEROPÉDICA – RJ  
2025

# **GINÁSTICA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR:**

## **Uma Proposta de Ensino Para a Educação Básica**

Dissertação apresentada ao Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – ProEF da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, como requisito parcial para a obtenção do Título de Mestre em Educação Física.

Área de Concentração: Educação Física Escolar.  
Linha de Pesquisa: Formação, Intervenção e Profissionalidade Docente

Orientadora: Valéria Nascimento Lebeis Pires

Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro  
Biblioteca Central / Seção de Processamento Técnico

Ficha catalográfica elaborada com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

D46g	<p>DE OLIVEIRA, SAULO, 1982- Ginástica na Educação Física Escolar: Uma proposta de Ensino para a Educação Básica / SAULO DE OLIVEIRA. - Saquarema, 2025. 106 f.: il.</p> <p>Orientadora: Valéria Nascimento Lebeis Pires. Dissertação (Mestrado). -- Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, ProEF/UFRRJ, 2025.</p> <p>1. Ginástica na Educação Física Escolar. 2. Educação Física Escolar. 3. Ginástica de Condicionamento Físico . 4. BNCC. 5. Educação Básica. I. Nascimento Lebeis Pires, Valéria , -----, orient. II Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro. ProEF/UFRRJ III. Título.</p>
------	--

"O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001"

"This study was financed in part by the Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Finance Code 001"

**UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO**  
**INSTITUTO DE EDUCAÇÃO**  
**CURSO DE MESTRADO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA EM REDE**  
**NACIONAL**

**Saulo Batista de Oliveira**

Dissertação submetida como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Educação Física, no Curso de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional. Área de Concentração em Educação Física Escolar.

**DISSERTAÇÃO APROVADA EM 05/05/2025**

**Membros da banca:**

Documento assinado digitalmente  
 **VALERIA NASCIMENTO LEBEIS PIRES**  
Data: 30/06/2025 23:07:39-0300  
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

---

**VALERIA NASCIMENTO LEBEIS PIRES. Dra. UFRRJ(Orientador/Presidente da banca)**

Documento assinado digitalmente  
 **ALDAIR JOSÉ DE OLIVEIRA**  
Data: 01/07/2025 8:38:19-0300  
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

---

**Aldair José de Oliveira. Dr. UFRRJ (Examinador interno)**

Documento assinado digitalmente  
 **JAIR ROCHA DE OLIVEIRA**  
Data: 30/06/2025 23:25:32-0300  
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

---

**Jair Rocha de Oliveira. Dr. (Examinadora externa a Instituição)**

## AGRADECIMENTOS

Durante o percurso do mestrado, aprendi que, ao trazer à tona a gratidão, os sentimentos de raiva, tristeza e angústia perdem espaço.

Todas as vezes que tais emoções tomaram conta de mim, buscar pelas coisas pelas quais sou genuinamente grato devolveu-me a energia vital para seguir adiante.

Por isso, agradeço a você que se dispôs a ler esta seção, onde compartilho o ápice do aprendizado que obtive ao longo da vida e, especialmente, durante o período do mestrado.

**Aos meus alunos**, meu mais sincero agradecimento, pois sem eles eu não poderia exercer a profissão de professor e, muito menos, testar as teorias e práticas que construí.

**Aos meus professores e mestres da graduação**, como José Maria, Silvia Agatti e Ana Lúcia Coelho, que foram os pilares de inspiração para que eu abraçasse o ofício de professor de educação física.

**Ao professor Renato Alvarenga**, in memoriam, um dos maiores gênios com quem tive a oportunidade de conviver e que, ao mesmo tempo, demonstrava uma humildade singular. Sua memória permanece como um exemplo inestimável.

**Ao filósofo japonês Daisaku Ikeda**, presidente e reitor da Universidade Soka, que me proporcionou uma filosofia humanista que guia minha vida profissional e pessoal.

**Aos meus amigos da turma do PROEF**, que foram verdadeiros irmãos, ajudando-me e me amparando em momentos tão desafiadores da minha trajetória.

Um agradecimento especial às professoras Milena Lima e Joanna Las Casas, que, além de orientadoras, foram amigas que me apoiaram de forma incondicional para a conclusão deste mestrado, mesmo que nem elas mesmas compreendam plenamente o impacto de seus apoios.

**Minha gratidão eterna à minha orientadora, professora Dra. Valéria**, carinhosamente chamada de Val. Sua capacidade de extrair o melhor das pessoas com acolhimento, carinho e amor. Sinto-me extremamente afortunado por ter tido a oportunidade de aprender e ser orientado por ela.

**Gratidão aos membros da banca Dr. Aldair José de Oliveira** por sua grande

contribuição desde o primeiro momento quando olhou o meu trabalho me propôs um corte cirúrgico que melhorou como um todo esta dissertação e ao **Dr. Jair Rocha de Oliveira** que como sua análise cuidadosa me apresentou cada ponto de melhoria na minha escrita e formatação.

**Aos meus filhos, João Pedro e Ana Lua**, minha inspiração para viver. Agradeço por compreenderem minha ausência em tantos momentos durante esse período.

Agradeço a dor e a tristeza, que se fizeram presentes ao longo do caminho, meu reconhecimento. Em nossas “conversas”, pude transformar dificuldades pessoais em aprendizado e crescimento. Mesmo em dias difíceis, elas me lembraram da importância de seguir produzindo.

**Ao meu fiel companheiro de estrada, o carro Fox 2004**, por nunca me deixar na mão nas inúmeras viagens a Seropédica. Sua resistência é digna de menção.

E, por fim, **a mim mesmo**, pela resiliência e coragem de não desistir, mesmo diante das adversidades. Enxerguei-me como um protagonista que precisava chegar ao final da história como um vitorioso.

Deixo aqui a principal lição que aprendi neste período: **a gratidão é essencial para transformar dificuldades em realizações.**

## **PREÂMBULO**

Eu sou Saulo Batista de Oliveira, professor de educação física, e minha trajetória teve início em uma das favelas do Complexo da Maré, no Rio de Janeiro. Nascido de pais nordestinos, comerciantes locais, tornei-me o primeiro membro da minha família a ingressar em uma faculdade, uma conquista que considero uma das vitórias mais significativas da minha vida. A admissão em uma instituição de ensino federal, a UFRJ, não apenas me proporcionou um diploma, mas também a oportunidade de me tornar professor da rede pública de ensino, tanto no Estado do Rio de Janeiro quanto na Prefeitura de Saquarema.

Apesar de minha experiência inicial nas academias, um momento marcante ocorreu durante a graduação, quando a professora Ana Lúcia Coelho proferiu uma fala que reverberaria em minha profissão: "Vocês podem dar as aulas de personal nas academias e ganhar o dinheiro de vocês, mas estão recebendo uma formação em uma instituição pública e devem retribuir isso à escola pública." Essa reflexão provocou uma mudança de perspectiva em minha carreira, levando-me a não apenas lecionar ginástica, mas também a compreender a importância do papel do educador na educação física escolar.

Há 17 anos, trabalho nas escolas durante as manhãs e leciono ginástica à noite, dedicando-me com afinco a essas duas esferas. Ao ingressar no mestrado, encontrei uma oportunidade valiosa de integrar as experiências adquiridas nas academias com as práticas educacionais, o que me levou a abordar a ginástica enquanto objeto de pesquisa. A escolha pela ginástica não foi ao acaso: a educação física adentrou as escolas pela porta da ginástica, e essa mesma linguagem foi a que me acolheu em minha infância, quando enfrentei desafios relacionados a uma deficiência física e à obesidade. A prática da calistenia não apenas auxiliou meu processo de emagrecimento, mas também moldou uma criança mais confiante, forte e determinada.

Na fase adulta, desestimulado em minha profissão, a ginástica novamente se apresentou a mim, agora sob a forma de ginástica funcional. Com base na Base Nacional Comum Curricular (BNCC), incorporei essa abordagem em minhas aulas, com o objetivo de aumentar o engajamento dos alunos, o que renovou minha motivação e reafirmou meu papel como educador.

Hoje, entrego esta dissertação de mestrado a você, leitor, como um testemunho significativo de minha jornada. É quase inacreditável pensar que o neto de seu Zé do Pastel e de seu Cabral da Biroscas se tornou mestre em educação física numa universidade federal como a UFRJ. Esta conquista não é apenas fruto do meu esforço, mas também um tributo à luta e às aspirações dos meus antepassados. Desejo que este trabalho possa contribuir de maneira significativa para as aulas de educação física dos professores, inspirando futuras gerações a abraçar a educação como um caminho para a transformação e o empoderamento.

OLIVEIRA, Saulo Batista de. **Ginástica Na Educação Física Escolar: Uma Proposta de Ensino para a Educação Básica**. Orientadora: Valéria Nascimento Lebeis Pires. 2024.101f. Dissertação (Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – ProEF) – Instituto de Educação, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2024.

## RESUMO

A Ginástica possui grande importância como porta de entrada da Educação Física na escola brasileira. No caso específico da Ginástica de Condicionamento Físico, seus conteúdos perpassam as esferas cognitivas, motoras, afetivas e sociais, trazendo inúmeros benefícios aos alunos. As Ginásticas de Condicionamento Físico está presente na nova Base Nacional Comum Curricular (BNCC) como Objeto do Conhecimento da Unidade Temática Ginásticas. Sendo assim, a Ginástica de Condicionamento Físico se faz presente como conteúdo mínimo obrigatório em 7 dos 9 anos que compõem o percurso educacional das alunas e dos alunos ao longo de todo o Ensino Fundamental. Contudo, o esportivismo tradicional ainda se faz muito presente na realidade educacional e outras práticas como a Ginástica são negligenciadas, mesmo tendo grande relevância histórica e educacional. O objetivo geral foi investigar a Ginástica em uma perspectiva sociocultural, motora e afetiva na Educação Física Escolar com as/os professoras/es de Educação Física do Ensino Fundamental que atuam na rede pública municipal da prefeitura de Saquarema. A pesquisa classifica-se de natureza qualitativa, caracterizando-se como pesquisa-ação e foi realizada durante uma capacitação às/aos 23 professoras/es de Educação Física, da prefeitura de Saquarema, no formato de um workshop. Os instrumentos utilizados para coleta de dados foram: uma sondagem prévia com as/os professoras/es sobre o tema, desenvolvimento de uma oficina de Ginástica e a aplicação de um questionário com onze perguntas objetivas ao final do workshop. Os resultados encontrados foram: os relatos dos professores sobre a pouca abordagem da temática na graduação e falta do estudo continuado após a essa etapa. Constatamos, também, a satisfação dos participantes com as atividades realizadas no workshop que foram apontadas como: dinâmicas, criativas, de fácil aplicação para os alunos e que atendiam as demandas propostas pela BNCC. Espera-se que os resultados desta pesquisa contribuam para aprimorar o ensino da Ginástica na educação física escolar, oferecendo subsídios teóricos e práticos para as/os professoras/es. Além disso, pretendemos fornecer recomendações para a formação inicial e continuada na área, visando aprimorar suas competências pedagógicas no ensino da Ginástica.

**Palavras-chave:** Ginástica, Ginástica de Condicionamento Físico, Base Nacional Comum Curricular, Educação Física escolar.



OLIVEIRA, Saulo Batista de. **Gymnastics in School Physical Education: A Teaching Proposal for Basic Education**. Advisor: Valéria Nascimento Lebeis Pires. 2024.101f. Dissertation (Professional Master's Degree in Physical Education in the National Network - ProEF) - Institute of Education, Federal Rural University of Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2024.

## **ABSTRACT**

Gymnastics plays a crucial role as an entry point for Physical Education in Brazilian schools. Specifically, in the case of Physical Conditioning Gymnastics, their content encompasses cognitive, motor, affective, and social dimensions, bringing numerous benefits to students. These types of gymnastics are included in the new National Common Curricular Base (BNCC) as Knowledge Objects within the Gymnastics Thematic Unit. As such, Physical Conditioning Gymnastics is mandatory minimum content in 7 out of the 9 years that make up students' educational journey throughout Elementary School. However, traditional sports-oriented approaches remain dominant in the educational context, leading to the neglect of other practices, such as Gymnastics, despite their significant historical and educational relevance. The general objective of this study was to investigate Gymnastics from a sociocultural, motor, and affective perspective within School Physical Education, focusing on Physical Education teachers in Elementary School who work in the municipal public school system of Saquarema City. This research is qualitative in nature, characterized as action research, and was conducted during a training workshop for 23 Physical Education teachers from the Saquarema municipal school system. The data collection instruments included: a preliminary survey with the teachers on the subject, the development of a Gymnastics workshop, and the application of a questionnaire with eleven objective questions at the end of the workshop. The results revealed teachers' reports of limited coverage of this topic in their undergraduate education and a lack of continued study on the subject afterward. Additionally, the participants expressed satisfaction with the workshop activities, describing them as dynamic, creative, easy to implement with students, and aligned with the requirements set by the BNCC. It is hoped that the findings of this research will contribute to improving the teaching of Gymnastics in school Physical Education by providing theoretical and practical resources for teachers. Furthermore, we aim to offer recommendations for initial and continuing teacher training in the field, enhancing pedagogical competencies for teaching Gymnastics.

**Keywords:** Body Awareness Gymnastics, Physical Conditioning Gymnastics, National Common Curricular Base, School Physical Education.

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Convite para o workshop .....	32
Figura 2 - Explicação dos objetivos da atividade.....	40
Figura 3 - Reflexão sobre Ginástica aplicada à educação física escolar .....	41
Figura 4 - Aquecimento/alongamento e ativação de core em dupla com saco de pano 1 ...	42
Figura 5 - Aquecimento/alongamento e ativação de core em dupla com saco de pano 2 ...	43
Figura 6 - Trabalho de força de puxar-empurrar (“cabo de guerra”) em dupla com saco de pano .....	44
Figura 7- Trabalho de sustentação em dupla com um aluno sustentando o corpo do outro utilizando saco de pano .....	44
Figura 8 - Pique-cola individual com fita crepe 1 .....	45
Figura 9 - Pique-cola individual com fita crepe 2 .....	46
Figura 10 - Dinâmica do trenó em trio usando saco de pano .....	46
Figura 11 - Atividade regenerativa/volta calma .....	47
Figura 12 - Ginástica de conscientização corporal (sentados) .....	48
Figura 13 - Discussão sobre a aplicação de atividades.....	48
Figura 14 - Atividade de impulsão vertical em trios com uso de fita crepe .....	49
Figura 15 - Salto horizontal .....	50
Figura 16 - Atividade com as valências físicas da coordenação motora fina, velocidade, agilidade .....	51
Figura 17 - Briga de galo matemática .....	52
Figura 18 - Pega fita .....	52
Figura 19 - Atividade de relaxamento e exercícios respiratórios .....	53
Figura 20 - Atividade de fechamento: roda de conversa com feedback dos grupos.....	54

## LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Planejamento de Videoaulas.....	17
Quadro 2 - Quadro SEQ Quadro \* ARABIC 2– A GCF/GCC presente na BNCC do 6º ao 9º ano .....	25
Quadro 3 - Roteiro do workshop .....	34

## LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Tempo de atuação docente.....	35
Gráfico 2 - Distribuição de matrículas docentes.....	36
Gráfico 3 - Distribuição de afinidade por conteúdo.....	37
Gráfico 4 - Abordagem dos conteúdos de ginástica.....	38
Gráfico 5 - Avaliação dos aspectos do ensino de ginástica.....	58
Gráfico 6 - Níveis de Satisfação com workshop.....	60
Gráfico 7 - Aplicabilidade do workshop.....	61
Gráfico 8 - Experiência durante o workshop.....	62
Gráfico 9 - Tipo desenvolvimento de Capacidades dos Alunos.....	63

## **LISTA DE SIGLAS**

<b>BNCC</b>	Base Nacional Comum Curricular
<b>EFE</b>	Educação Física escolar
<b>GCF/GCC</b>	Ginástica Condicionamento Físico/Ginástica de Conscientização Corporal
<b>LDB</b>	Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional
<b>ProEF</b>	Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional
<b>TALE</b>	Termo de Assentimento Livre e Esclarecido
<b>TAI</b>	Termo de Anuência Institucional
<b>TCLE</b>	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

## **Sumário**

INTRODUÇÃO .....	14
Objetivos .....	16
Recursos Educacionais Abertos.....	16
1. MARCO TEÓRICO.....	19
1.1. Ginástica de Condicionamento Físico: Considerações sociopedagógicas.....	19
1.2. A Ginástica na Educação Física Escolar.....	22
2. TRAJETÓRIA METODOLÓGICA.....	27
2.1. Tipo de pesquisa .....	27
2.2. Universo da pesquisa .....	27
2.3. Participantes.....	28
2.4. Materiais e Métodos .....	29
2.5. Procedimentos para a coleta de dados .....	29
2.6. Instrumentos.....	30
2.7. Procedimentos para a análise de dados .....	31
2.8. Aspectos Éticos.....	31
3. O WORKSHOP – PROPOSTA DE RECURSO EDUCACIONAL.....	32
3.1. Workshop na prática .....	34
3.1.1. Checagem do perfil do participante .....	34
3.1.2. Perfil dos participantes .....	34
3.1.3 Momentos preliminares do Workshop .....	39
3.1.3.1. Explicação dos objetivos da atividade .....	39
3.1.3.2. Reflexão sobre Ginástica aplicada à educação física escolar.....	40
3.1.3. Desenvolvimento das atividades do workshop .....	41
3.1.3.1. Atividade com a valência física da mobilidade .....	41
3.1.3.2. Atividade com a valência física da força.....	43
3.1.3.3. Atividade com a valência física da velocidade .....	45
3.1.3.4. Atividade regenerativa/volta calma: experiência guiada de Ginástica de conscientização corporal com os alunos sentados .....	47
3.1.3.5. Atividade de debate teórico-prático .....	47
3.1.3.6. Atividade com as valências físicas da agilidade e da potência .....	49
3.1.3.7. Atividade com as valências físicas da coordenação motora fina, velocidade, agilidade: Desafio de pendurar a fita na baliza/trave de futsal .....	50
3.1.3.8. Atividade mista trabalhando velocidade de reação .....	51
3.1.3.9. Atividade de relaxamento e exercícios respiratórios .....	52
3.1.3.10. Atividade de fechamento: roda de conversa com feedback dos grupos.....	53
3.2. Registro e avaliação do processo .....	55

4. RESULTADOS .....	56
4.1 Análise de Dados do Workshop .....	56
4.2. Avaliação dos Recursos para Ensino .....	57
4.3. Satisfação e Aplicabilidade do Workshop.....	60
4.4. Desenvolvimento de Capacidades dos Alunos .....	62
CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	64
REFERÊNCIAS.....	67
APÊNDICE I - TERMO DE ANUÊNCIA INSTITUCIONAL – TAI.....	71
APÊNDICE II - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE).72	
APÊNDICE III - TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM E VOZ .....	74
APÊNDICE IV - QUESTIONÁRIO DIAGNÓSTICO .....	75
APÊNDICE V- INTERVENÇÃO – PRODUTO EDUCACIONAL.....	77
APÊNDICE VI - PARECER CONSUBSTANCIADO DO CÔMITE DE ÉTICA EM PESQUISA .....	78
APÊNDICE VII – TRANSCRIÇÃO DOS VÍDEOS APRESENTADOS COMO RECURSOS EDUCACIONAIS ABERTOS.....	83

## INTRODUÇÃO

A história da ginástica no Brasil está profundamente ligada ao desenvolvimento da Educação Física (EF), especialmente no final do século XIX e início do século XX. Influenciada pelos modelos europeus, a ginástica foi inicialmente introduzida como uma prática voltada para a formação moral, física e cívica dos cidadãos, com forte enfoque militar e disciplinar. Durante esse período, as escolas militares tiveram um papel central na disseminação dessas práticas, que posteriormente foram incorporadas ao currículo escolar como parte da educação física. A EF é inserida nas escolas a partir da ginástica, os métodos ginásticos Alemão, Francês e Sueco tiveram grande destaque no Brasil. Estes métodos visavam o aprimoramento físico dos alunos, prepará-los para a defesa da nação e acepção. (Castellani Filho, 1988).

A Ginástica na escola, inserida no processo educativo por meio da atividade física e do condicionamento físico, atende aos princípios da EF, tendo como pressuposto básico promover a integração social e desenvolver o interesse pela prática da ginástica de forma prazerosa e criatividade (Ayoub, 2013; Toledo et al., 2009)

Com as mudanças das fases da EF nacional os conteúdos da ginástica foram também sendo modificando, porém, este componente curricular se mantém como ferramenta da EF ao longo de toda sua história e no ano de 2018 tornou-se componente curricular nos documentos normativos da educação nacional, a Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Na qual é orientado a aplicação da unidade temática da ginástica como ginástica geral, ginástica de conscientização corporal e de condicionamento físico ao longo das séries. O que demonstra a importância da ginástica na Educação Física Escolar (EFE). Essas questões são amplamente analisadas por autores como Ramos (1982), Marinho (1992), Langlade e Langlade (1970), Castellani Filho (1988), Soares (1994) apud Moura et al (2018) entre outros, os quais têm estudado os aspectos históricos relacionados à Educação Física e à Ginástica e contribuído de forma significativa para a compreensão de si e do outro.

A ginástica, como componente da educação física escolar, desempenha um papel essencial no desenvolvimento motor, cognitivo e social dos alunos. Através da prática da ginástica, os estudantes têm a oportunidade de aprimorar suas habilidades



motoras, promover a consciência corporal, adquirir noções de equilíbrio, flexibilidade, força e coordenação, além de vivenciar experiências lúdicas e expressivas Darido (2012).

No entanto, apesar da importância da ginástica na educação física escolar, algumas questões relacionadas ao seu ensino e prática merecem atenção. Neste projeto de pesquisa, buscamos investigar o ensino e aplicabilidade dos conteúdos da ginástica a partir de uma proposta pedagógica para educação física escolar, explorando sua efetividade e os desafios encontrados pelos professores ao ensiná-la (Coletivo de Autores, 2012).

Para embasar nossa pesquisa, revisamos a literatura atualizada sobre o tema. Dentre as referências relevantes, destacam-se os estudos de Machado et al. (2019), que analisaram os benefícios da ginástica escolar para o desenvolvimento motor de crianças e adolescentes, evidenciando seu impacto positivo na aquisição de habilidades motoras fundamentais.

Além disso, os trabalhos de Santos e Oliveira (2018) abordaram os desafios enfrentados pelos professores de educação física no ensino da ginástica, destacando a importância da formação docente e a necessidade de estratégias pedagógicas adequadas para promover o engajamento dos alunos e a aprendizagem significativa. Com base na revisão da literatura, realizamos um estudo empírico utilizando uma abordagem qualitativa. Nossa pesquisa envolveu uma proposta de ensino da ginástica para a educação física escolar por meio da oferta de um workshop aos professores da rede pública de ensino. Por meio da análise dos dados coletados, identificamos os desafios enfrentados pelos professores no ensino da ginástica, bem como as estratégias eficazes para promover um ambiente de aprendizagem engajador e inclusivo.

Espera-se que os resultados desta pesquisa contribuam para aprimorar o ensino da ginástica na educação física escolar, oferecendo subsídios teóricos e práticos para os professores. Além disso, pretendemos fornecer recomendações para a formação inicial e continuada dos profissionais da área, visando aprimorar suas competências pedagógicas no ensino da ginástica.

Segundo Airoidi (1997), há muitas situações que contribuem negativamente para o desenvolvimento das crianças, e isso se relaciona diretamente com as barreiras encontradas na sociedade contemporânea. A autora cita a falta de espaço

físico, os lazeres tecnológicos, as distâncias entre as residências e os clubes e áreas públicas de lazer e a violência urbana como obstáculos para que as crianças possam explorar seus próprios movimentos com maior liberdade e naturalidade.

Vago (2009) cita que a escola é um lugar situado entre os grupos sociais porque estabelece relações com outros lugares no qual os humanos produzem suas culturas. Segundo Neira (2011), reconhecer o patrimônio corporal da comunidade com vistas a desenvolver uma prática pedagógica em profunda sintonia com a cultura de chegada é um princípio que inspira a definição da prática corporal a ser tematizada e todas as demais ações didáticas.

Segundo Moscovici (2003), as representações sociais são formas de saber coletivo que permitem aos indivíduos interpretar e dar sentido à realidade, organizando comportamentos e facilitando a comunicação social. Essas representações emergem da interação social e são transmitidas por meio de práticas, discursos e símbolos culturais, desempenhando um papel central na construção da identidade coletiva e individual (Moscovici, 2003).

## **Objetivos**

Tematizar a Ginástica em uma perspectiva sociocultural, motora e afetiva na Educação Física Escolar com as/os professoras/es de Educação Física do Ensino Fundamental que atuam na rede pública municipal da prefeitura de Saquarema. Assim, como objetivos específicos, buscamos: 1) apontar os conteúdos trabalhados e os desafios encontrados pelas/os professoras/es no ensino da Ginástica, assim como conhecimento prévio das/os professoras/es sobre a Unidade Temática; 2) Ofertar um workshop para as/os professoras/es da rede pública durante as capacitações de cada rede de ensino; 3) Verificar os conteúdos trabalhados e possíveis benefícios da Ginástica escolar, identificados pelas/os professoras/es a partir da proposta vivenciada no workshop; 4) Identificar os desafios e possibilidades acerca da experiência das/os professoras/es no ensino da Ginástica na E.F.E..

## **Recursos Educacionais Abertos**

Os recursos educacionais abertos que geramos partiu da oferta de um

workshop com uma proposta de ensino e de desenvolvimento de práticas pedagógicas de Ginástica nas aulas de Educação Física para a educação básica. Foi disponibilizado em plataformas *online* gratuitas, por meio de videoaulas, organizados em dezesseis(16) vídeo aulas de aproximadamente 4 minutos, cada. Essas foram fornecidas através da metodologia de *microlearning* tendo em vista tornar o aprendizado do professor mais dinâmico e efetivo.

Esse recurso poderá subsidiar as/os professoras/es de Educação Física por meio de um conjunto de técnicas e processos na instrução pedagógica e como ferramentas de ações a serem utilizadas nas aulas de Educação Física. Somado a isso, espera-se potencializar as habilidades físico-motoras e sócio-afetivas, para além das práticas esportivas, estreitando os laços de pertencimento de solidariedade e cooperação.

#### Quadro 1 - Planejamento de Videoaulas

Videoaula	Conteúdo	Link
Videoaula 1.	Boas vindas	<a href="https://youtu.be/tOJDdSqWPlk?si=gyIQIP5nBt-mKsYs">https://youtu.be/tOJDdSqWPlk?si=gyIQIP5nBt-mKsYs</a>
Videoaula 2.	Introdução ao Workshop de Ginástica na EFE	<a href="https://youtu.be/uWdF7wKB8BA?si=DonNxbx2EA1Wf5H7">https://youtu.be/uWdF7wKB8BA?si=DonNxbx2EA1Wf5H7</a>
Videoaula 3.	Ginástica de Condicionamento Físico na BNCC	<a href="https://youtu.be/0YbNS1hjrR0?si=y3xnJM4faGnGhv4o">https://youtu.be/0YbNS1hjrR0?si=y3xnJM4faGnGhv4o</a>
Videoaula 4.	Dividindo a aula em 4 etapas	<a href="https://youtu.be/kfquJ3aCOFY?si=h0CDLgbXWRe9y47b">https://youtu.be/kfquJ3aCOFY?si=h0CDLgbXWRe9y47b</a>
Videoaula 5.	Movimentos que podemos trabalhar na GCC na EF	<a href="https://youtu.be/qBAAtK68Y1-U?si=cHk6vibEk2AtYCAj">https://youtu.be/qBAAtK68Y1-U?si=cHk6vibEk2AtYCAj</a>
Videoaula 6.	Aulas divididas em de puxar e empurrar	<a href="https://youtu.be/QzPh9xeACPQ?si=eTCWPDPHVICH CYlt">https://youtu.be/QzPh9xeACPQ?si=eTCWPDPHVICH CYlt</a>
Videoaula 7.	Vamos à prática Parte inicial (aquecimento/alongamento)	<a href="https://youtu.be/orpLAV1eOgA?si=WBYPoNiaRjJpSh-Ey">https://youtu.be/orpLAV1eOgA?si=WBYPoNiaRjJpSh-Ey</a>
Videoaula 8.	Dinâmicas de Força (puxar e empurrar)	<a href="https://youtu.be/HFBjzv1DRrU?si=Hu12cSql3uVPuV_B">https://youtu.be/HFBjzv1DRrU?si=Hu12cSql3uVPuV_B</a>
Videoaula 9.	Dinâmica do Trenó	<a href="https://youtu.be/LQDqTHX4Pro?si=1OERuf3L8mfMMyoO">https://youtu.be/LQDqTHX4Pro?si=1OERuf3L8mfMMyoO</a>
Videoaula 10	Relaxamento (Ginástica de Conscientização Corporal)	<a href="https://youtu.be/1ycPbiUZGg4?si=IGETmJpgqENi2kyv">https://youtu.be/1ycPbiUZGg4?si=IGETmJpgqENi2kyv</a>
Videoaula 11	Atividade de Agilidade	<a href="https://youtu.be/fQxUJ3870gT8?si=HqOtzFzDZhfFG_VSF">https://youtu.be/fQxUJ3870gT8?si=HqOtzFzDZhfFG_VSF</a>
Videoaula 12	Atividade de Impulsão Vertical	<a href="https://youtu.be/LmH0xHV3qjs?si=crnzjsnIA_FVh_g">https://youtu.be/LmH0xHV3qjs?si=crnzjsnIA_FVh_g</a>
Videoaula 13	Atividade de Impulsão Horizontal	<a href="https://youtu.be/eBxVEKiXLS4?si=zykkYMmr0XxfWT-4">https://youtu.be/eBxVEKiXLS4?si=zykkYMmr0XxfWT-4</a>

Videoaula 14	Desafio do Pendurar a Fita	<a href="https://youtu.be/8m8stlvG1Qw?si=CnJwOn35cKytBjwe">https://youtu.be/8m8stlvG1Qw?si=CnJwOn35cKytBjwe</a>
Videoaula 15	Encerramento	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zZfTY9U2w80">https://www.youtube.com/watch?v=zZfTY9U2w80</a>

FONTE: O autor, 2024.

## **1. MARCO TEÓRICO**

Para melhor compreensão dos conteúdos teóricos acerca desta pesquisa e melhor embasamento conceitual para a discussão dos resultados, este capítulo foi organizado em dois subcapítulos, sendo: “Ginástica de Condicionamento Físico: considerações sociopedagógicas” e “A Ginástica na E.F.E.”.

### **1.1. Ginástica de Condicionamento Físico: Considerações sociopedagógicas**

A Ginástica de condicionamento físico é uma modalidade de atividade que visa o desenvolvimento global das capacidades corporais, como resistência cardiovascular, força muscular, flexibilidade e coordenação motora. No contexto do ensino fundamental, a Ginástica de condicionamento físico desempenha um papel importante na promoção da saúde e do bem-estar das crianças, além de contribuir para o desenvolvimento de habilidades motoras fundamentais.

Uma referência acadêmica que concorda com a importância da Ginástica de condicionamento físico no contexto do ensino fundamental é de Gallahue e Ozmun (2005). Eles destacam em sua obra a relevância do desenvolvimento motor e da atividade física para a saúde e o bem-estar das crianças.

A prática da Ginástica de condicionamento físico nas turmas de ensino fundamental deve ser planejada considerando as características e necessidades das crianças nessa faixa etária. É essencial que as atividades sejam adequadas ao nível de desenvolvimento motor e cognitivo das alunas e dos alunos, promovendo uma abordagem lúdica e educativa. Assim, o programa deve contemplar uma variedade de exercícios que desenvolvam e estimulem velocidade, potência, força, mobilidade, coordenação motora, entre outras, em forma de jogos e sempre pautados na ludicidade. Isto porque, segundo Luz (2018), a Ginástica deve ser vivenciada mediante um ambiente lúdico, que possa diversificar o processo de ensino aprendizagem dos movimentos desse conteúdo.

É um dos objetivos da educação física que os estudantes possam utilizar dos conhecimentos adquiridos nas aulas em seu cotidiano. Contudo, isso não precisa ser um momento desgastante e enfadonho e sim, as aulas devem proporcionar momentos

prazerosos em que o propósito não está apenas na vitória, mas na alegria em compartilhar com os outros momentos de sociabilidade e satisfação. Ademais, é importante utilizar materiais e equipamentos adequados, como cones, cordas, colchonetes e bolas, para enriquecer as atividades e, também, materiais alternativos, como o saco de pano e fita crepe. Esses materiais também foram utilizados em nosso workshop com objetivo de tornar as aulas mais atrativas para as crianças e um material de fácil aquisição para os professores.

Além disso, é fundamental que o/a professor/a tenha um papel ativo na orientação e supervisão das atividades, garantindo a segurança das alunas e dos alunos e promovendo uma prática correta dos exercícios. Em adição, deve-se incluir momentos de preparação com exercícios de aquecimento e alongamento antes das atividades, assim como de momentos de relaxamento ao final. Essas práticas também são importantes para prevenir lesões e promover uma experiência positiva de aprendizado.

A Ginástica de condicionamento físico nas turmas de ensino fundamental não deve ser encarada somente como uma atividade isolada, mas sim como parte de um Programa de Educação Física mais amplo, conforme afirmam Darido e Rangel (2005). Os autores argumentam que a Ginástica, assim como outras modalidades de atividades físicas, precisa ser integrada a um currículo diversificado e planejado, garantindo que a Educação Física promova o desenvolvimento integral das alunas e dos alunos, e não seja apenas uma série de atividades isoladas.

Além dos aspectos físicos e motores, a Ginástica de condicionamento físico também desempenha um papel importante no desenvolvimento cognitivo e socioemocional das crianças. Logo, é importante que a prática da Ginástica seja complementada por outras modalidades esportivas, jogos cooperativos e atividades recreativas, visando a promoção de uma educação física inclusiva, que desenvolva não somente as capacidades físicas, mas também as habilidades sociais e emocionais das crianças. Souza e Marchi Júnior (2010) discutem como a Educação Física pode e deve contribuir para a inclusão social, promovendo não somente o desenvolvimento físico, mas também habilidades sociais, emocionais e cognitivas. Eles destacam a importância de uma abordagem pedagógica que valorize a diversidade e atenda às necessidades de todos os alunos, visando seu desenvolvimento integral.

Durante a prática da Ginástica proposta na presente pesquisa, os alunos são desafiados a resolver problemas motores, tomar decisões rápidas e cooperar com os colegas. Isso estimula o desenvolvimento das habilidades cognitivas, como o raciocínio espacial, a tomada de decisões e a resolução de problemas. Tani et al., (1988) discutem como a prática de atividades físicas, especialmente aquelas que envolvem desafios motores, estimula processos cognitivos, como o raciocínio, a percepção espacial e a tomada de decisões rápidas, além de promover a cooperação entre os alunos, fortalecendo também as habilidades sociais.

A Ginástica de condicionamento físico também promove a interação social e o trabalho em equipe. Ao participar de atividades em grupo, as crianças aprendem a se comunicar, cooperar, respeitar as diferenças e trabalhar em conjunto para alcançar objetivos comuns. Essas habilidades são essenciais não somente para a prática esportiva, mas também para a vida em sociedade.

Além disso, a Ginástica de condicionamento físico contribui para a promoção de um estilo de vida ativo e saudável desde a infância. Ao despertar o prazer pela atividade física, as crianças são encorajadas a manter hábitos saudáveis ao longo da vida, prevenindo o sedentarismo e os problemas de saúde associados a ele. Nahas (2017) argumenta que a criação de um vínculo positivo com a atividade física desde a infância é fundamental para que as crianças desenvolvam uma atitude favorável em relação à prática regular de exercícios ao longo da vida. Isto pode ajudar a prevenir doenças crônicas não transmissíveis associadas ao sedentarismo, como obesidade e doenças cardiovasculares. No contexto escolar, a Ginástica de condicionamento físico pode ser integrada ao currículo de Educação Física, seguindo as diretrizes pedagógicas e os objetivos de aprendizagem estabelecidos na BNCC (Brasil, 2017).

Por fim, é fundamental avaliar o progresso das alunas e dos alunos na Ginástica utilizando critérios objetivos e adequados para cada faixa etária. A avaliação pode ser realizada por meio de observação direta, registros individuais e coletivos, testes específicos e autoavaliação (Gaya; Cardoso, 2010). Essa avaliação contínua permite ajustar o planejamento e oferecer um feedback construtivo aos alunos, estimulando seu desenvolvimento e motivação. Em resumo, a Ginástica voltada para turmas de ensino fundamental não se limita apenas ao desenvolvimento físico, mas também promove o desenvolvimento cognitivo, socioemocional e hábitos saudáveis. Ao integrar a Ginástica ao currículo de Educação Física, considerando a individualidade

das alunas e dos alunos e promovendo a interação social, as/os professoras/es podem proporcionar uma experiência enriquecedora, que contribui para o desenvolvimento integral das crianças.

## **1.2. A Ginástica na Educação Física Escolar**

A Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB nº 9.346/96) transformou a Educação Física em componente curricular obrigatório da Educação Básica. Mas foi a promulgação da Lei nº 10.793/2003, que altera o artigo 26 da LDB, que transformou a Educação Física em componente curricular. Segundo Carvalho (1996), cabe à escola primeiramente conservar e transmitir os conteúdos culturais de uma civilização ou nação, os quais cabem aos formuladores de currículos proporem. Cabe, ainda, preparar a passagem da pessoa em formação do ambiente de socialização privado (família) para o público (sociedade), viabilizando sua inserção e sua ação no mundo, através da qualificação da capacidade de interlocução, integrando-se às questões de seu tempo.

Dentro desse cenário, qual o papel da Educação Física?

Como componente obrigatório curricular na Educação Básica, a Educação Física deve exercer sua função educativa para além dos muros da escola. No caso específico da disciplina, explorar a diversidade oferecida dentro da cultura corporal do meio social em que o aluno vive, dando significado e ressignificado para as tematizações e aprendizagem das alunas e dos alunos. Fazendo assim, uso da pluralidade de sentidos que a disciplina dispõe a seu favor (Fensterfeifer; González, 2007, 2011). Ou, como propõe Betti (2003):

[...] tem por finalidade propiciar aos alunos a apropriação crítica da cultura corporal de movimento, visando formar o cidadão que possa usufruir, compartilhar, produzir, reproduzir e transformar as formas culturais do exercício da motricidade humana: jogo, esporte, Ginásticas e práticas de aptidão física, dança e atividades rítmicas/expressivas, lutas/artes marciais, práticas alternativas (Betti, 2003, p. 54).

Entretanto, não é este o cenário que encontramos na prática pedagógica docente em muitos casos. Resgatando breve histórico da Educação Física no contexto escolar, cabe ressaltar que era predominante na área, até os anos de 1980, uma prática “esportivista”, ou seja, o ensino de uma limitada gama de esportes o que, inclusive, influencia a formação das/os professoras/es da área ainda atualmente.



Sabemos que a Educação Física não se resume a esportes e a escola não é o local mais adequado para treinamentos realmente eficazes (no sentido de construir atletas para competição), dado o limite de carga horária da disciplina no interior do conjunto de disciplinas escolares. Além disto, não é este o objetivo final da escola.

Contestando esse cenário, o movimento renovador da Educação Física instituiu novas diretrizes que se contrapunham às que eram vigentes até então. Este movimento confrontou-se com a realidade da prática pedagógica dos docentes adeptos da metodologia tradicional, questionando o desenvolvimento deles junto à comunidade escolar, ou seja, questionando os “valores” referentes às suas formações (Machado, 2012) levando-os, em alguns casos, até mesmo ao abandono do trabalho pedagógico.

A nova Base Nacional Comum Curricular (BNCC) (Brasil, 2018) instituiu uma base curricular mínima para a Educação Física Escolar (EFE) elegendo os Jogos e Brincadeiras, os Esportes, as Práticas Corporais de Aventura, as Ginásticas e a Dança como conteúdos a serem trabalhados na disciplina. Alguns desses elementos já eram sinalizados em documentos anteriores, em 1997.

Os Parâmetros Curriculares Nacionais da Educação Física (PCNs) constituíram a cultura corporal do movimento como a temática principal da EFE tendo como seus blocos de conteúdos para a prática docente os jogos, esportes, lutas, Ginásticas, atividades rítmicas e expressivas e os conhecimentos sobre o corpo. Contudo, essa variedade de conteúdos não é explorada pela maioria das/os professoras/es incumbidos de lecionar a disciplina. Desde a metade do século passado, a EFE ainda continua explorando o esporte como o principal conteúdo abordado nas aulas com os códigos, sentidos e significados da instituição esportiva (Coletivo de Autores, 2012).

No caso específico da Ginástica, um dos conteúdos renegados na EFE, temos na BNCC a Unidade Temática Ginástica, que é dividida em três Objetos do Conhecimento: Ginástica de Condicionamento Físico; Ginástica de Conscientização Corporal e Ginástica Geral. A Ginástica Condicionamento Físico consta no documento como Objeto do Conhecimento da Unidade Temática Ginástica e é definida no documento como:

É a Ginástica indicada para manutenção da boa forma e do bom desempenho das funções orgânicas. Praticada em academias ou na forma de atividade física livre, respeitando uma frequência, intensidade e duração adequadas. (Brasil, 2018).

E a Ginástica Conscientização Corporal consta, também, no documento como Objeto do Conhecimento da Unidade Temática Ginástica e é definida como:

Um conjunto de atividades que utilizam as sensações corporais e a atenção ao corpo como princípio. Estas atividades promovem a consciência e o controle dos movimentos, com benefícios como aumentar a concentração no dia a dia e diminuir o risco de quedas e acidentes. (Brasil, 2018).

As Ginásticas de condicionamento físico e de conscientização corporal podem ser lecionadas para alunos dos 6º ao 9º ano. A Ginástica de conscientização corporal pode ser ensinada no 8º ano e a Ginástica de condicionamento físico pode ser ensinada do 6º ao 9º ano.

Estas modalidades de EFE, segundo a BNCC, não serão oferecidas na educação infantil. Nesta fase, a Ginástica oferecida é a Ginástica geral – também chamada de Ginástica para todos. Ela utiliza elementos como trampolim, massa, bolas, aros e fitas e tem a finalidade de oportunizar brevemente experiências esportivas e de alguma consciência corporal. Abaixo, o quadro 1 localiza a EFE nas diferentes fases escolares.

**Quadro 2 - Quadro SEQ Quadro \\* ARABIC 2– A GCF/GCC presente na BNCC do 6º ao 9º ano**

UNIDADES TEMÁTICAS	OBJETOS DE CONHECIMENTO	
	1º E 2º ANOS	3º AO 5º ANO
<b>Brincadeiras e jogos</b>	Brincadeiras e jogos da cultura popular presentes no contexto comunitário e regional	Brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo Brincadeiras e jogos de matriz indígena e africana
<b>Esportes</b>	Esportes de marca Esportes de precisão	Esportes de campo e taco Esportes de rede/parede Esportes de invasão
<b>Ginásticas</b>	Ginástica geral	Ginástica geral
<b>Danças</b>	Danças do contexto comunitário e regional	Danças do Brasil e do mundo Danças de matriz indígena e africana
<b>Lutas</b>		Lutas do contexto comunitário e regional Lutas de matriz indígena e africana
<b>Práticas corporais de aventura</b>		
UNIDADES TEMÁTICAS	OBJETOS DE CONHECIMENTO	
	6º E 7º ANOS	8º E 9º ANOS
<b>Brincadeiras e jogos</b>	Jogos eletrônicos	
<b>Esportes</b>	Esportes de marca Esportes de precisão Esportes de invasão Esportes técnico-combinatórios	Esportes de rede/parede Esportes de campo e taco Esportes de invasão Esportes de combate
<b>Ginásticas</b>	Ginástica de condicionamento físico	Ginástica de condicionamento físico Ginástica de conscientização corporal
<b>Danças</b>	Danças urbanas	Danças de salão
<b>Lutas</b>	Lutas do Brasil	Lutas do mundo
<b>Práticas corporais de aventura</b>	Práticas corporais de aventura urbanas	Práticas corporais de aventura na natureza

Fonte: Brasil (2018, p. 225 – 231).

Apesar de a Ginástica ser uma modalidade reconhecida mundialmente, é consensual que este conteúdo é pouco utilizado na E.F.E (Freitas; Frutuoso, 2016).

Freitas e Frutuoso (2016) apontam que a escola deve ampliar as possibilidades

dentro das aulas de educação física, pois a Ginástica faz parte de um dos conhecimentos produzidos pela humanidade, onde na escola o/a professor/a pode se apropriar, recriar e socializar práticas corporais mais contextualizadas e conscientes.

Pizani e Rinaldi (2010) destacam a importancia de intervenções na realidade escolar para que os conhecimentos tenham significado, associados com a realidade das alunas e dos alunos na E.F.E..

## **2. TRAJETÓRIA METODOLÓGICA**

### **2.1. Tipo de pesquisa**

A pesquisa de campo descritiva foi feita numa abordagem qualitativa por meio de pesquisa-ação. Foram utilizados como instrumentos de produção de dados um questionário com perguntas fechadas, a Observação Participante e a filmagem/gravação do workshop e da roda de conversa com as/os professoras/es.

De acordo com estudo de revisão conduzido por Felis-Anaya, Martos-Garcia, Devís-Devís (2018), a pesquisa-ação, enquanto metodologia de pesquisa, precisa ser mais explorada para que haja maior conexão entre teoria e prática. Segundo Fonseca (2002), a pesquisa-ação implica uma participação planejada do pesquisador na situação problemática a ser investigada e recorre “[...] a uma metodologia sistemática, no sentido de transformar as realidades observadas, a partir da sua compreensão, conhecimento e compromisso para a ação dos elementos envolvidos na pesquisa” (Fonseca, 2002, p. 34). Além disto, indica que quando o/a professor/a participa efetivamente da ação, os conhecimentos trazidos por ele serão substratos para a construção da análise reflexiva sobre a realidade e os elementos que a integram. Na mesma perspectiva, para Morin (2004), o pesquisador realiza as intervenções em campo e tem por objetivo transformar a realidade vivenciada com a ajuda de todos os participantes envolvidos.

### **2.2. Universo da pesquisa**

O universo da pesquisa abrange um total de 36 professores de educação física atuantes na rede municipal de ensino da cidade de Saquarema. Em 2023, a rede pública municipal registrou 15.601 matrículas entre os diferentes níveis de ensino: 7.045 matriculados nos anos iniciais, 5.124 nos anos finais e 3.432 no Ensino Médio. Essa ampla matrícula evidencia a relevância da educação física no contexto escolar, bem como a necessidade de uma formação docente robusta e alinhada às demandas contemporâneas.

As aulas de educação física são ministradas com uma carga horária de dois tempos de 50 minutos por semana, destinadas aos alunos do sexto ao nono ano, tanto

no período diurno quanto no noturno. Tal estrutura também abrange estudantes da Educação de Jovens e Adultos (EJA), ampliando o acesso a práticas de ensino que visam a promoção da saúde, do lazer e do desenvolvimento integral dos alunos.

Essa diversidade de matrículas e a organização das aulas demonstram a importância que a educação física ocupa no currículo escolar, ao mesmo tempo em que ressalta a necessidade de reflexão crítica sobre as práticas pedagógicas utilizadas pelos docentes. A compreensão do papel do professor de educação física é fundamental para garantir não apenas a transmissão de conhecimentos, mas também a promoção de experiências significativas que favoreçam o desenvolvimento das habilidades motoras, sociais e afetivas dos alunos.

Ao investigar este universo, buscamos compreender o impacto das experiências vividas pelos professores e sua influência na formação de uma educação física que atenda às variadas necessidades dos estudantes, em um contexto que valoriza a inclusão e a diversidade educacional. Assim, as informações obtidas com esta pesquisa pretendem subsidiar a reflexão e a prática pedagógica dos profissionais da área, contribuindo para o avanço da educação física no município de Saquarema e, potencialmente, em outros contextos educacionais.

### **2.3. Participantes**

A Secretaria de Educação do Município de Saquarema conta com 36 professores de Educação Física. Os critérios para composição do grupo amostral são justificados por serem professores que participam regularmente das capacitações profissionais realizadas de forma periódica, pela Secretaria de Educação de Saquarema.

#### **Critérios de inclusão:**

- Professores de Educação Física que atuam no ensino fundamental, nos anos finais da rede pública de Ensino do Município de Saquarema.
- Professores que assinarem o TCLE.
- Professores que participarem do workshop.

**Crítérios de exclusão:**

- Professores que não participarem integralmente do workshop .
- Professores que não responderem ao questionário de percepção ao final do workshop.

**2.4. Materiais e Métodos**

O pesquisador do presente estudo estruturou o questionário diagnóstico (ANEXO IV) a fim de verificar percepção da contribuição de um workshop sobre o conteúdo Ginástica, considerando os aspectos físico-motores, cognitivos e sócio-afetivos, baseados na experiência com a docência em E.F.E., em favor da aplicabilidade e adesão das alunas e dos alunos nas aulas. O questionário diagnóstico contém 11 perguntas fechadas/ objetivas relacionadas às vivências propostas no workshop.

Para este estudo, torna-se relevante a utilização desse instrumento de avaliação para melhor compreender o desenvolvimento e aplicabilidade da proposta não registrando apenas as observações e interpretações do pesquisador, mas também somando as experiências das/os professoras/es quanto aos aspectos positivos e negativos sobre o ensino da Ginástica na escola.

**2.5. Procedimentos para a coleta de dados**

O pesquisador do presente estudo entrou em contato com a Secretaria de Educação de Saquarema em favor de obter autorização para realizar a pesquisa com as/os professoras/es de educação física da rede e obteve o Termo de anuência institucional (TAI- anexo I) assinado. De acordo com o cronograma de ações da referida secretaria, as/os professoras/es participam de cursos de capacitação continuada, periodicamente, e nesse contexto, o pesquisador irá oferecer o Workshop em um dos dias dessa capacitação, em uma das escolas da rede.

A coleta de dados foi realizada ao final do referido workshop, momento em que as/os professoras/es deverão responderem um questionário diagnóstico semiestruturado sobre os conteúdos vivenciados, a fim de verificar as percepções acerca da contribuição do workshop para o ensino da Ginástica. A participação foi ser

Livre e Consentida, sendo necessário que cada professor/a assine o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE – anexo II), assim como o Termo de autorização de uso de imagem e voz (anexo III), pois o pesquisador solicitou a autorização para gravar e filmar o Workshop, durante toda a realização.

A proposta de intervenção pedagógica/workshop foi realizada por meio de um encontro presencial, no dia da capacitação para as/os professoras/es, com duração de 4h, sendo das 13h as 17h, em uma quinta-feira, a combinar com a Secretaria de Educação de Saquarema.

Nesse sentido, importa considerar os aspectos físico-motores, cognitivos e sócio-afetivos propostos, baseados na experiência do pesquisador/professor, ministrante do workshop, com a docência em E.F.E., assim como foi proposto a troca de experiências entre os participantes.

## **2.6. Instrumentos**

O pesquisador do presente estudo estruturou um questionário diagnóstico com algumas seções: aspectos sócio-demográficos, percepções sobre a Ginástica no contexto EFE e a aplicabilidade do workshop. Este questionário teve como objetivo verificar as alterações da percepção das alunas e dos alunos sobre o conteúdo Ginástica considerando os aspectos sócio-afetivos e culturais baseados na experiência com a docência em EFE no tocante aos conteúdos da Ginástica.

O questionário diagnóstico (Anexo) continha 11 perguntas no total: algumas relacionadas ao conhecimento inicial, prévio e pessoal dos escolares relacionadas ao conteúdo da Ginástica bem como as suas expectativas para a vivência do conteúdo e o questionário sobre os sentimentos e percepções; e outras perguntas fechadas a fim de avaliar o efeito da ministração do conteúdo sobre os participantes. Para este estudo, tornou-se relevante a utilização desse instrumento de avaliação para melhor compreender o desenvolvimento e aplicabilidade da proposta não registrando apenas as observações e interpretações do/a professor/a/pesquisador, mas também somando as experiências individuais e ações coletivas entre os participantes.

A aplicação do questionário diagnóstico ocorreu no início da intervenção, para levantar informações acerca do entendimento que os alunos possuíam sobre Ginástica e o questionário sobre os sentimentos e percepções das vivências foi aplicado ao final a fim de verificar se houve alteração na percepção da modalidade



junto aos participantes bem como os pontos positivos e negativos das vivências. O questionário somente foi aplicado após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE – Anexo II) e o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE – Anexo III). Os questionários foram entregues presencialmente e de modo físico aos participantes durante o workshop para a realização da pesquisa sendo respondidos e entregues ao final da atividade.

Esse questionário torna-se relevante por se entender como um instrumento de avaliação para melhor compreender o desenvolvimento e aplicabilidade da proposta não registrando apenas as observações e interpretações do pesquisador, mas também somando as experiências com o feedback logo após a participação das/os professoras/es com a proposta de intervenção pedagógica.

## **2.7. Procedimentos para a análise de dados**

Para o momento neste estudo foram realizadas análises de conteúdo a partir das respostas das/os professoras/es ao questionário com categorizações a considerar as respostas das questões nas dimensões perceptocognitivas, sócioafetivas, e físico-motoras que estão apresentadas a priori, de acordo com as proposições de Bardin (2011).

## **2.8. Aspectos Éticos**

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisas em Seres Humanos da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro - UFRRJ e está cadastrada na Plataforma Brasil sob o número de registro no CAAE: 80625124.5.0000.0311 cujo parecer é de nº 6.909.973, datado de , 25 de Junho de 2024, em atendimento aos preceitos éticos de pesquisas que envolvem seres humanos, com base nas Resoluções 466/2012 e 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

### 3. O WORKSHOP – PROPOSTA DE RECURSO EDUCACIONAL

O workshop foi realizado no dia 26 de junho de 2024 em dois turnos: manhã e tarde. Para o workshop, convidamos oficialmente, através de ofício da secretaria de educação, todos as/os professoras/es de educação física da rede municipal de educação de Saquarema – RJ. Ao todo, compareceram ao workshop 23 professores. Além do convite enviado via ofício, fiz um convite por vídeo que veiculei no Youtube e enviei através de link pelo whatsapp do grupo das/os professoras/es de educação física do município.

Além do convite através do Youtube, também fiz um cartaz (anexo), que foi afixado nas paredes da escola onde ocorreu a capacitação e enviado de forma virtual para o grupo oficial de professores de educação física do município no whatsapp.

**Figura 1 - Convite para o workshop**



FONTE: O autor, 2024.

Cabe mencionar que a prefeitura municipal de Saquarema proporciona mensalmente atividades de formação continuada aas/os professoras/es da rede. A partir de nossa iniciativa, este workshop passou a integrar o rol das atividades oferecidas no município, abrindo caminho para outras/os professoras/es da rede também oferecerem – até então, as atividades de formação continuada eram tradicionalmente oferecidas por pessoas externas ao município ou á rede de educação de Saquarema. Vemos tal mudança como positiva, uma vez que é construído nesta iniciativa um processo de valorização dos próprios profissionais do município, recebendo, inclusive, remuneração correspondente a este trabalho.

Após convite para participação via ofício, vídeo do Youtube e cartaz afixado na escola e todos estes materiais enviados no grupo oficial de professores de educação física do município, entrei em contato com cada um deles individualmente via aplicativo de comunicação virtual (whatsapp) informando a importância da pesquisa e investigando preliminarmente sua experiência e formação/capacitação quanto à Ginástica na E.F.E.. Considero que este contato foi importante para a adesão destes professores à atividade.

O resultado da investigação foi surpreendente: nenhum das/os professoras/es possuía qualquer formação significativa (na graduação ou fora dela) relacionada à Ginástica na E.F.E.. Eles frequentemente mencionaram terem “visto alguma coisa” na graduação, porém, nada de que se lembrassem ou que aplicassem em seu cotidiano em sala de aula efetivamente. Em termos de formação continuada, havia um grande vácuo teórico-prático.

A dinâmica da experiência ocorreu da seguinte forma: o grupo total foi dividido em dois grupos de 12 e 11 pessoas. Um grupo fez o workshop na parte da manhã e outro grupo fez o workshop na parte da tarde.

A dinâmica ocorreu com a recepção das/os professoras/es na sala de convivência da escola, onde eu li e expliquei para todos o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido<sup>1</sup> e o Declaração de Cessão de direitos autorais de imagem, som, voz e transcrição, e tirei dúvidas antes que todos assinassem. Após este momento, fomos todos para a quadra da escola. Inicialmente, fizemos uma roda de conversa sobre como se desenvolveria a experiência, a motivação da pesquisa para minha dissertação de mestrado, além de algumas reflexões sobre Ginástica e E.F.E..

---

<sup>1</sup> Em anexo.

Depois deste momento, iniciamos a dinâmica do workshop: tratou-se de atividades em formato de jogos, conforme segue quadro abaixo.

**Quadro 3 - Roteiro do workshop**

<b>CONTEÚDO PROGRAMÁTICO - ROTEIRO DOS ENCONTROS</b>
<p><b>1. CHECAGEM DO PERFIL DO PARTICIPANTE</b></p> <p><b>2. MOMENTOS PRELIMINARES:</b></p> <p>a. Explicação da atividade dos objetivos</p> <p>b. Reflexão aplicada escolar sobre ginástica educação física</p> <p><b>3. DESENVOLVIMENTO ATIVIDADES DO WORKSHOP</b></p> <p><b>3.1. Atividade valência física com a da mobilidade:</b></p> <p>a. Aquecimento/alongamento e ativação de core em dupla com saco de pano</p> <p>b. Aquecimento/alongamento e ativação de core em dupla</p>

FONTE: O autor, 2024.

### **3.1. Workshop na prática**

Nas seções abaixo, descreveremos cada uma das atividades desenvolvidas no workshop, sua dinâmica, a recepção dentre os participantes e nossas reflexões a respeito.

#### **3.1.1. Checagem do perfil do participante**

O processo de checagem ocorreu mediante contato prévio através do Whatsapp.

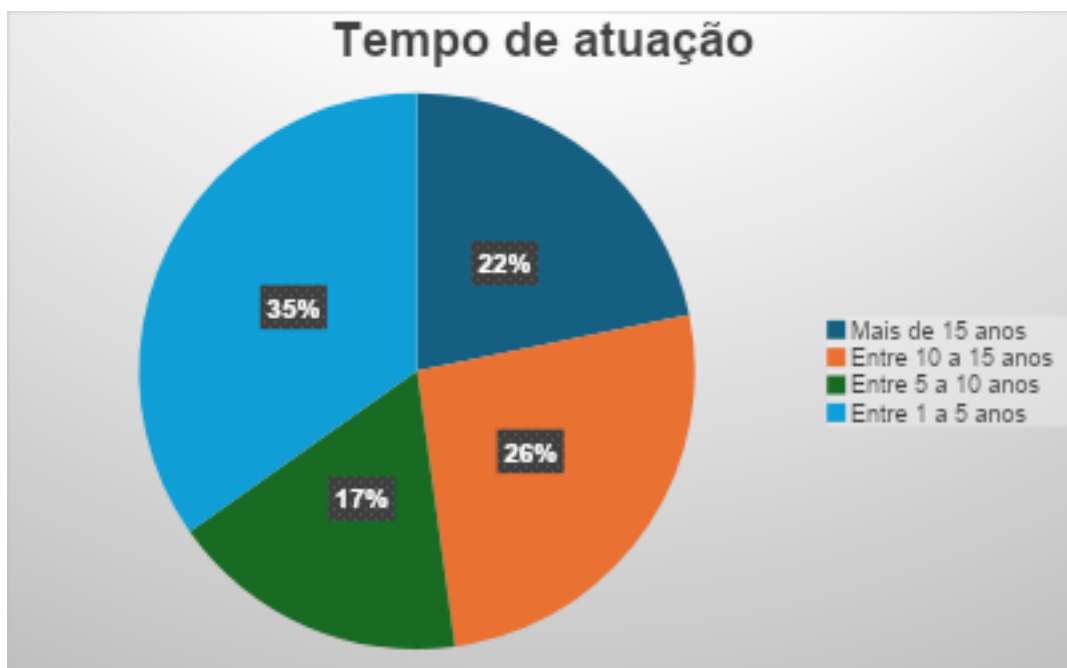
#### **3.1.2. Perfil dos participantes**

Do universo amostral composto por 36 professores de educação física na rede municipal de educação de Saquarema-RJ, a amostra foi composta por 23 professores,

todos concursados e efetivos do município de Saquarema-RJ. Note-se que os 23 professores atuam na rede municipal de Saquarema sendo que três atuam concomitantemente na rede estadual do Rio de Janeiro no ensino médio. No total, 17 professores possuem duas matrículas e seis possuem uma única matrícula em Saquarema.

Deste universo, 13 são mulheres e 10 são homens, com faixa etária variando entre 25 e 53 anos. A totalidade das/os professoras/es de educação física do município foi convidada para participar da pesquisa, não havendo impeditivos para que qualquer um deles participasse da experiência. Quanto ao tempo de atuação na educação física escolar, temos professoras/es com tempo de experiência entre cinco e 15 anos. Abaixo estão alguns gráficos que demonstram mais profundamente o perfil dos integrantes.

**Gráfico 1 - Tempo de atuação docente**

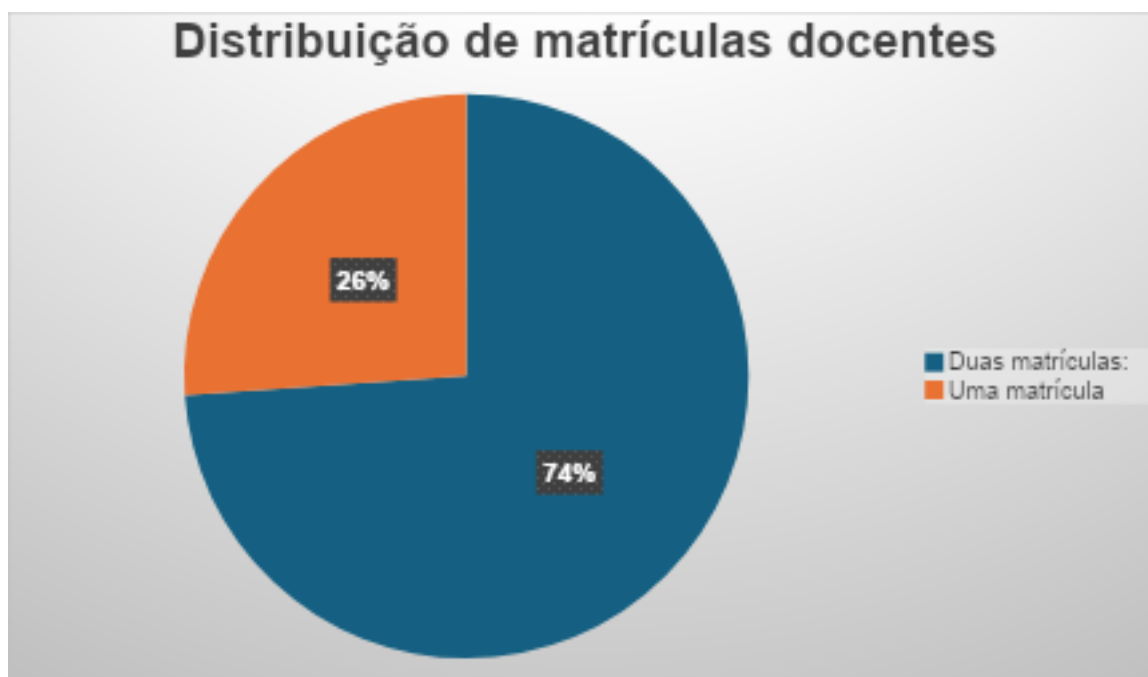


FONTE: O autor, 2024.

O gráfico acima demonstra o tempo de atuação dos professores que participaram do Workshop. Pode-se observar que 35% dos professores possuem entre um e cinco anos de atuação e 17% entre cinco e 10 anos. Por outro lado, 26% possuem entre 10 a 15 anos de experiência docente. Além disso, 22% somam mais

de 15 anos no cargo de professor. Nesse sentido, 48% da amostra apresenta uma equipe com grande vivência no chão da escola.

**Gráfico 2 - Distribuição de matrículas docentes**



FONTE: O autor, 2024.

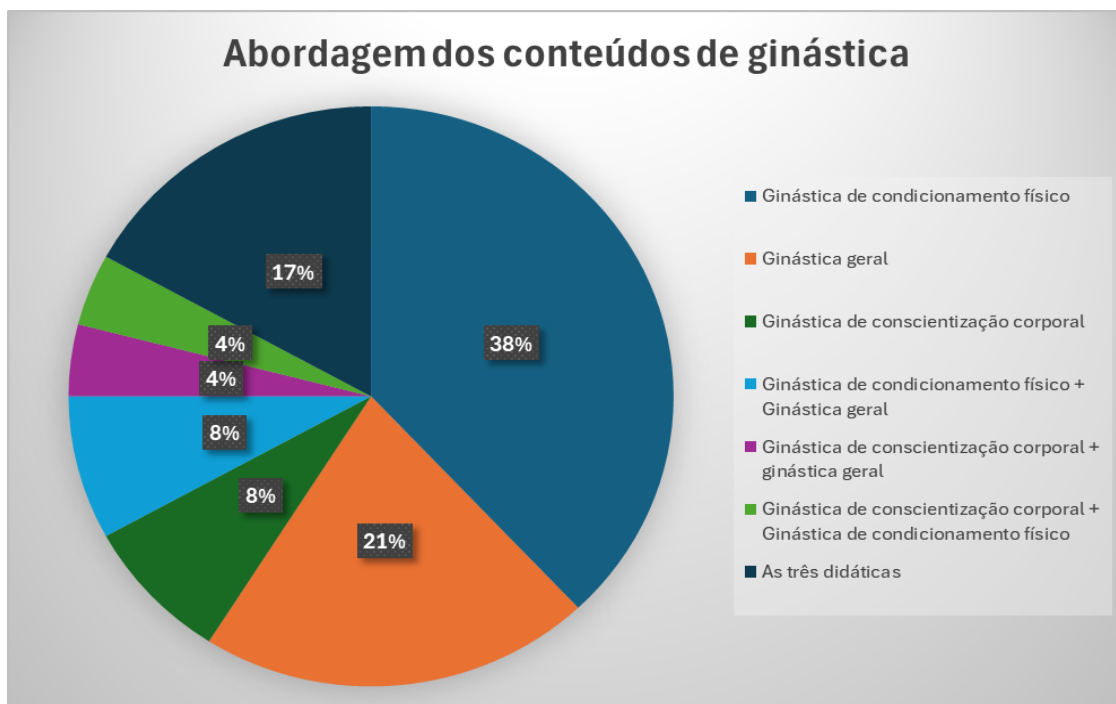
O Gráfico 2 - apresenta a distribuição de matrícula dos docentes que participaram do Workshop. Este informa que 74% dos professores possuíam duas matrículas escolares. Com esse dado, podemos inferir que a maioria dos docentes analisados atuavam exclusivamente com a Educação Física Escolar. Isto reafirma a importância da formação continuada em temas da BNCC, por exemplo, conteúdo ginástica.

**Gráfico 3 - Distribuição de afinidade por conteúdo**

FONTE: O autor, 2024.

O Gráfico 3 demonstra que 38% dos pesquisados possuem maior afinidade com o conteúdo de Jogos e Brincadeiras. Ao serem indagados sobre a motivação da afinidade, os professores argumentaram que o conteúdo possui grande afinidade com o lúdico e é popular no cotidiano dos alunos. Ademais, 33% dos pesquisados tem afinidade com o conteúdo esporte devido a experiências pregressas a formação. Por outro lado, 17% possuem afinidade com a ginástica devido a vivências como professores em locais de cultura física como academias e ginásios de ginástica. Por fim, 7% dos entrevistados possuem afinidade com conteúdo de danças e práticas corporais e 5% tem afinidade com conteúdo de Lutas.

Esse baixo percentual pode ser explicado, no primeiro caso, devido o conteúdo de dança e as práticas comportais de aventura estar inserido em um contexto mais específico e direcionado. Já neste último, há um receio dos professores quanto aos alunos se machucarem e certa dificuldade no domínio da técnica.

**Gráfico 4 - Abordagem dos conteúdos de ginástica**

FONTE: O autor, 2024.

O Gráfico 4 apresenta quais os conteúdos de ginástica os professores analisados mais aplicam em sala de aula. Sabe-se que, pelo currículo, o professor deve ministrar os três tipos de ginástica, contudo, aqui, apresentaremos as utilizadas com mais frequência segundo os respondentes do questionário. Das abordagens, 38% utilizam mais a GCF, 21% a GG e 8% a GCC. Além disso, 8% utilizam mais a GCF e GG. Por outro lado, 4% utilizam GCC e a GG ou GCC e GCF respectivamente. Enfim, 17% utilizam as três ginásticas de forma mais equilibrada sem conseguir distinguir a que mais aplica.

Os dados coletados por meio do questionário revelam padrões de utilização das abordagens de ginástica nas aulas de educação física, com uma predominância significativa da ginástica de condicionamento físico. Isso sugere uma tendência em priorizar práticas que visam melhorar a resistência e condição física dos alunos, alinhando-se às necessidades de saúde e bem-estar da população estudantil, como destacado por autores como Gaya e Pires (2012), que enfatizam a importância da ginástica de condicionamento físico no desenvolvimento de habilidades motoras e na promoção de hábitos saudáveis. Em contrapartida, a ginástica geral e a ginástica de



conscientização corporal foram utilizadas por apenas 21% e 8% dos professores, respectivamente, o que pode indicar uma sub-representação de abordagens que visam desenvolver habilidades motoras amplas e a percepção corporal dos alunos, temas que são fundamentais para uma educação física integral (Tavares, 2014). A distribuição dos dados também demonstra que 17% dos professores aplicam as três modalidades de forma equilibrada, evidenciando uma tentativa de diversificação no ensino, o que está em consonância com a proposta de um currículo mais abrangente, que busca atender não apenas à aptidão física, mas também ao desenvolvimento cognitivo, social e afetivo dos estudantes, conforme discutido por Souza e Oliveira (2016).

Além disso, todos os professores respondentes assinalaram que utilizam as abordagens da ginástica tanto de forma teórica quanto prática. Isso demonstra que os professores estão preocupados não só com a teoria ou só a prática, mas a aplicação tanto de uma como da outra. A princípio, tínhamos como hipótese a predileção dos professores em apenas ministrar aulas teóricas sobre o assunto tendo em vista uma certa resistência dos estudantes, contudo isso não se comprovou ao aplicarmos o questionário com os professores de Saquarema. Essa hipótese estava fundamentada nos estudos de Krawehl, I., e Nascimento, J. Em seus estudos sobre a prática de ginástica na educação física, eles mencionam as dificuldades que muitos alunos apresentam em participar de aulas práticas, muitas vezes devido à insegurança, à falta de habilidade ou a experiências anteriores negativas. *Isto mostra a importância da articulação entre teoria e prática realizada pelos professores da prefeitura de Saquarema, essa integração é defendida por Eckert et al. (2010) que discute como a conexão entre teoria e prática pode enriquecer o processo de ensino-aprendizagem*

### **3.1.3 Momentos preliminares do Workshop**

#### **3.1.3.1. Explicação dos objetivos da atividade**

Inicialmente, foram reunidos os professores e professoras de Educação Física na quadra esportiva. Todos os participantes se posicionaram sentados nas arquibancadas, momento em que foi explicado que o workshop seria gravado, e que, ao assinarem o termo de autorização de uso de imagem, estariam também

consentindo com a participação na pesquisa destinada à elaboração da dissertação de mestrado. Foi igualmente informado que, ao final das atividades, seria solicitado o preenchimento de um questionário, cuja devolução devidamente preenchida daria direito ao certificado de participação.

**Figura 2 - Explicação dos objetivos da atividade**



FONTE: O autor, 2024.

### 3.1.2.2. Reflexão sobre Ginástica aplicada à educação física escolar

Posteriormente, foi apresentada uma explanação oral sobre a história da Educação Física e da ginástica, destacando que a ginástica representou a porta de entrada da Educação Física no contexto escolar. Esse histórico também foi relacionado à trajetória pessoal do pesquisador, que, durante a infância, iniciou a prática da ginástica calistênica como forma de combater a obesidade. Ao perceber os benefícios proporcionados por essa prática, passou a realizá-la de forma regular, o que tornou a escolha pelo curso superior em Educação Física quase natural.

Durante essa apresentação, foram propostos alguns questionamentos reflexivos sobre a possibilidade de trabalhar a **Ginástica de condicionamento físico no ambiente escolar**, e como essa prática poderia contribuir para o aprimoramento

das valências físicas dos estudantes.

Os professores foram, então, orientados sobre as atividades práticas que seriam realizadas, com a previsão de rodas de conversa ao final de cada atividade para avaliar se a prática desenvolveu as dimensões **sócio-afetivas, psicomotoras, sociais**, bem como as **dimensões conceituais, comportamentais e atitudinais**.

**Figura 3 - Reflexão sobre Ginástica aplicada à Educação Física Escolar**



FONTE: O autor, 2024.

### **3.1.3. Desenvolvimento das atividades do workshop**

#### **3.1.3.1. Atividade com a valência física da mobilidade**

A primeira e a segunda atividade do workshop foram ações de mobilidade em duplas, utilizando sacos de pano de chão de algodão. Esta atividade ocorreu em dois exercícios diferentes, com a mesma finalidade e utilizando os mesmos recursos materiais. A diferença entre eles foi o fato de um ter uma característica mais estática ao comando do/a professor/a e o outro teve maior aplicação de elementos lúdicos, com desafios e de forma mais autônoma. O objetivo desta atividade foi promover aquecimento corporal e preparar para as atividades seguintes, bem como estimular a mobilidade e prevenir lesões.

*a) Aquecimento/alongamento e ativação de core em dupla com saco de pano 1*

Os participantes foram organizados em duplas, com cada pessoa segurando uma extremidade de um pano. Ao comando do facilitador, cada dupla realizava movimentos de tração, alternando entre puxar e resistir, inicialmente posicionados frente a frente, e, em seguida, de costas um para o outro

**Figura 4 - Aquecimento/alongamento e ativação de core em dupla com saco de pano 1**



FONTE: O autor, 2024.

*b) Aquecimento/alongamento e ativação de core em dupla com saco de pano 2*

Ainda em duplas, cada participante segurava um pano nas mãos, entrelaçando-o com o pano do colega para formar um elo. O desafio consistia em desfazer o entrelaçamento sem soltar as extremidades dos panos.

**Figura 5 - Aquecimento/alongamento e ativação de core em dupla com saco de pano 2**



FONTE: O autor, 2024.

### **3.1.3.2. Atividade com a valência física da força**

A segunda atividade do workshop priorizou trabalhar a valência física força em dois exercícios: o “cabo de guerra” em duplas e o exercício de sustentação corporal. Ambos os exercícios utilizaram um pano de chão de saco como suporte material. O objetivo destas atividades foi treinar a valência força através dos movimentos de puxar e empurrar e de sustentar.

#### *a) Trabalho de força de puxar-empurrar (“cabo de guerra”) em dupla com saco de pano*

Em duplas, cada participante segurava uma extremidade de um pano de saco, com o objetivo de puxar o adversário para fora de sua posição. A atividade foi realizada tanto frente a frente quanto de costas um para o outro.



**Figura 6 - Trabalho de força de puxar-empurrar (“cabo de guerra”) em dupla com saco de pano**



FONTE: O autor, 2024.

*b) Trabalho de sustentação em dupla com um aluno sustentando o corpo do outro utilizando saco de pano*

Na variação de sustentação, um dos participantes sentava-se no chão de costas para o parceiro, que permanecia em pé segurando o pano, simulando uma barra de exercício. O objetivo era levantar o participante sentado apenas pela força aplicada pelo parceiro.

**Figura 7- Trabalho de sustentação em dupla com um aluno sustentando o corpo do outro utilizando saco de pano**



FONTE: O autor, 2024.

### 3.1.3.3. Atividade com a valência física da velocidade

Priorizou-se trabalhar a valência física velocidade em dois exercícios: o “pique-cola individual” com fita crepe e a dinâmica do trenó em trio usando saco de pano.

#### *a) Pique-cola individual com fita crepe*

Em duplas, foi designado um "fugitivo" e um "perseguidor", com o primeiro posicionado a 3 metros de distância. O perseguidor, segurando um pedaço de fita crepe, deveria colar a fita nas costas do fugitivo antes que este alcançasse a linha de chegada.

**Figura 8 - Pique-cola individual com fita crepe 1**



FONTE: O autor, 2024.

**Figura 9 - Pique-cola individual com fita crepe 2**



Fonte: O autor, 2024.

*b) Dinâmica do trenó em trio usando saco de pano*

Na atividade do "trenó", os participantes foram divididos em trios, com um integrante no meio, que se posicionava sobre um pano de saco enquanto os demais puxavam, simulando uma corrida de velocidade.

**Figura 10 - Dinâmica do trenó em trio usando saco de pano**



Fonte: O autor, 2024.



#### **3.1.3.4. Atividade regenerativa/volta calma: experiência guiada de Ginástica de conscientização corporal com os alunos sentados**

A quarta atividade do workshop foi uma prática regenerativa/volta calma: uma experiência guiada de Ginástica de conscientização corporal com os alunos sentados. Os participantes, sentados confortavelmente em roda e com os olhos fechados, foram orientados a realizar inspirações profundas seguidas de expirações prolongadas, repetindo esse ciclo por cerca de 10 vezes, acompanhados por música instrumental.

**Figura 11 - Atividade regenerativa/volta calma**



FONTE: O autor, 2024.

#### **3.1.3.5. Atividade de debate teórico-prático**

A quinta atividade do workshop foi um debate teórico-prático em dois momentos: o primeiro sobre Ginástica de conscientização corporal (com os alunos sentados no chão da quadra), e o segundo sobre possibilidades de exercícios de agilidade (com os alunos de pé).

##### *a) sobre Ginástica de conscientização corporal (sentados)*

Após a atividade regenerativa, foi promovido um debate entre os participantes sobre os benefícios da ginástica de conscientização corporal. Uma professora relatou

que, após incorporar esse tipo de exercício em suas aulas, suas alunas relataram melhorias no sono, conseguindo dormir melhor à noite. Outros participantes também mencionaram uma sensação de bem-estar após a prática.

**Figura 12 - Ginástica de conscientização corporal (sentados)**



FONTE: O autor, 2024.

*b) Sobre possibilidades de exercícios de agilidade e potência (de pé)*

Com os participantes ainda em roda, foi discutida a aplicação de atividades voltadas para o desenvolvimento da agilidade (capacidade de mudança de direção) e potência (capacidade de produzir força rapidamente).

**Figura 13 - Discussão sobre a aplicação de atividades**



FONTE: O autor, 2024.

### 3.1.3.6. Atividade com as valências físicas da agilidade e da potência

A sexta atividade do workshop priorizou trabalhar com as valências físicas da agilidade e da potência em duas dinâmicas diferentes: uma atividade de impulsão vertical em trios com uso de fita crepe e uma atividade de impulsão horizontal em trios com uso de fita crepe.

Trata-se de uma ação de salto horizontal individual em grupo utilizando fita crepe como marcadora de distância. A turma foi dividida em duas filas e o primeiro da fila saltava à maior distância possível, medindo o quanto conseguiu transpor de espaço com a fita. O participante subsequente, repetia esta mesma ação, marcando até aonde havia conseguido pular. E assim foi feito com ambas as filas até que o último pulasse. Ao final dos saltos de ambas as equipes, verificamos qual equipe conseguiu atingir maior distância no somatório geral. O objetivo desta atividade foi treinar a valência da impulsão através do salto vertical.

#### *a) Atividade de impulsão vertical em trios com uso de fita crepe*

Cada participante, próximo a uma parede, realizava um salto vertical, marcando com a fita o ponto mais alto que conseguiu alcançar.

**Figura 14 - Atividade de impulsão vertical em trios com uso de fita crepe**



FONTE: O autor, 2024.

*b) Atividade de impulsão horizontal em trios com uso de fita crepe*

Em trios, cada participante, com um pedaço de fita crepe, posicionava-se sobre a linha lateral da quadra e realizava um salto horizontal, marcando a distância alcançada com a fita.

**Figura 15 - Salto horizontal**



FONTE: O autor, 2024.

**3.1.3.7. Atividade com as valências físicas da coordenação motora fina, velocidade, agilidade: Desafio de pendurar a fita na baliza/trave de futsal**

A sétima atividade do workshop priorizou trabalhar três valências físicas: a da coordenação motora, a da velocidade e a da agilidade através de um desafio de pendurar a fita na baliza/trave de futsal.

Os participantes foram divididos em duas equipes. Cada integrante corria até o gol, tentando colar a fita crepe no travessão até que o último pedaço tocasse o chão. Vencia a equipe que completasse a tarefa primeiro.

**Figura 16 - Atividade com as valências físicas da coordenação motora fina, velocidade, agilidade**



FONTE: O autor, 2024.

#### **3.1.3.8. Atividade mista trabalhando velocidade de reação**

A oitava atividade do workshop foi uma atividade mista trabalhando velocidade de reação com duas dinâmicas: a “briga de galo matemática” e o “Pega-fita”. Os participantes formaram duplas e colaram nas costas de seus colegas uma equação matemática. O objetivo era ler a equação nas costas do adversário enquanto evitavam que o oponente lesse a sua.



**Figura 17 - Briga de galo matemática**



FONTE: O autor, 2024.

**Figura 18 - Pega fita**



FONTE: O autor, 2024.

### **3.1.3.9. Atividade de relaxamento e exercícios respiratórios**

A nona atividade do workshop oportunizou momentos de relaxamento e exercícios respiratórios. Os participantes deitaram-se no chão e, com os olhos fechados, foram orientados a contrair e relaxar diferentes grupos musculares (dos pés

à cabeça) enquanto controlavam a respiração, com o objetivo de promover um estado profundo de relaxamento.

**Figura 19 - Atividade de relaxamento e exercícios respiratórios**



FONTE: O autor, 2024.

#### **3.1.3.10. Atividade de fechamento: roda de conversa com feedback dos grupos**

A décima e última atividade do workshop foi o fechamento dos trabalhos com roda de conversa e feedback dos grupos. Ao final, todos os participantes se sentaram em roda para compartilhar suas impressões sobre o workshop e as atividades realizadas. O momento foi dedicado ao feedback sobre o impacto das práticas vivenciadas e a possibilidade de aplicação dessas metodologias no contexto escolar.

**Figura 20 - Atividade de fechamento: roda de conversa com feedback dos grupos**



FONTE: O autor, 2024.



### **3.2. REGISTRO E AVALIAÇÃO DO PROCESSO**

Todas as atividades foram filmadas por duas câmeras de vídeo profissionais – sendo uma câmera fixa e outra móvel, que captaram, inclusive, o som ambiente. Ao longo das atividades foram feitos momentos de reflexão, debate teórico-prático e construção coletiva de feedbacks. Estes momentos também foram registrados e transcritos em material particular do pesquisador para fins de posterior análise crítica e eventual construção de produtos daí decorrentes.

Cabe ponderar aqui que cada uma das atividades do workshop teve duração otimizada, uma vez que foram aplicadas a profissionais especialistas no assunto. Porém, quando aplicadas em contexto de sala de aula, seja para adultos, adolescentes ou crianças, cada uma dessas atividades pode durar uma aula inteira considerando o tempo de explicação da atividade, o desenvolvimento dos tempos e movimentos e as dinâmicas interpessoais, além de eventuais dilemas não planejados.

## **4. RESULTADOS**

### **4.1 Análise de Dados do Workshop**

Os resultados da presente pesquisa foram analisados com base na “Análise de Conteúdo” proposta por Bardin (2011). A autora busca sistematizar e quantificar dados qualitativos, organizando informações em categorias significativas e permitindo a extração de padrões relevantes. Essa abordagem foi aplicada ao conjunto de dados coletados no workshop. Assim, nosso objetivo se articula diretamente com esse tipo de análise. Buscamos, em alguma medida, investigar a afinidade dos professores de Educação Física com a prática da ginástica, bem como sua aplicação nas aulas e a formação continuada relacionada a este tema. Os dados coletados revelaram três aspectos significativos que merecem uma análise aprofundada.

Primeiramente, constatou-se que apenas 17% dos professores possuem afinidade com a ginástica. Este índice relativamente baixo pode ser um indicativo das lacunas existentes na formação inicial dos educadores. A literatura aponta que a formação inadequada pode levar a uma falta de confiança dos professores em ministrar aulas de ginástica, prejudicando a oferta de atividades diversificadas. Segundo o estudo de Lopes e Silva (2019), a formação inicial dos professores é um fator determinante para o sucesso das práticas pedagógicas em Educação Física, incluindo a ginástica. Portanto, a ausência de afinidade pode resultar em um currículo de Educação Física menos diversificado e menos efetivo, limitando as oportunidades de desenvolvimento físico e social dos alunos.

Em segundo lugar, 45% dos docentes pesquisados afirmaram aplicar predominantemente a ginástica de condicionamento físico em suas aulas. Contudo, é fundamental refletir sobre a prática pedagógica. A ginástica deve ir além do condicionamento físico; é essencial que seja implementada de forma lúdica para engajar os alunos, promovendo não somente a aptidão, mas o desenvolvimento emocional e social. Conforme destacado por Amaral e Melo (2018), uma abordagem pedagógica holística em Educação Física é crucial para o desenvolvimento integral dos alunos, além de favorecer a participação ativa e criativa deles nas atividades.

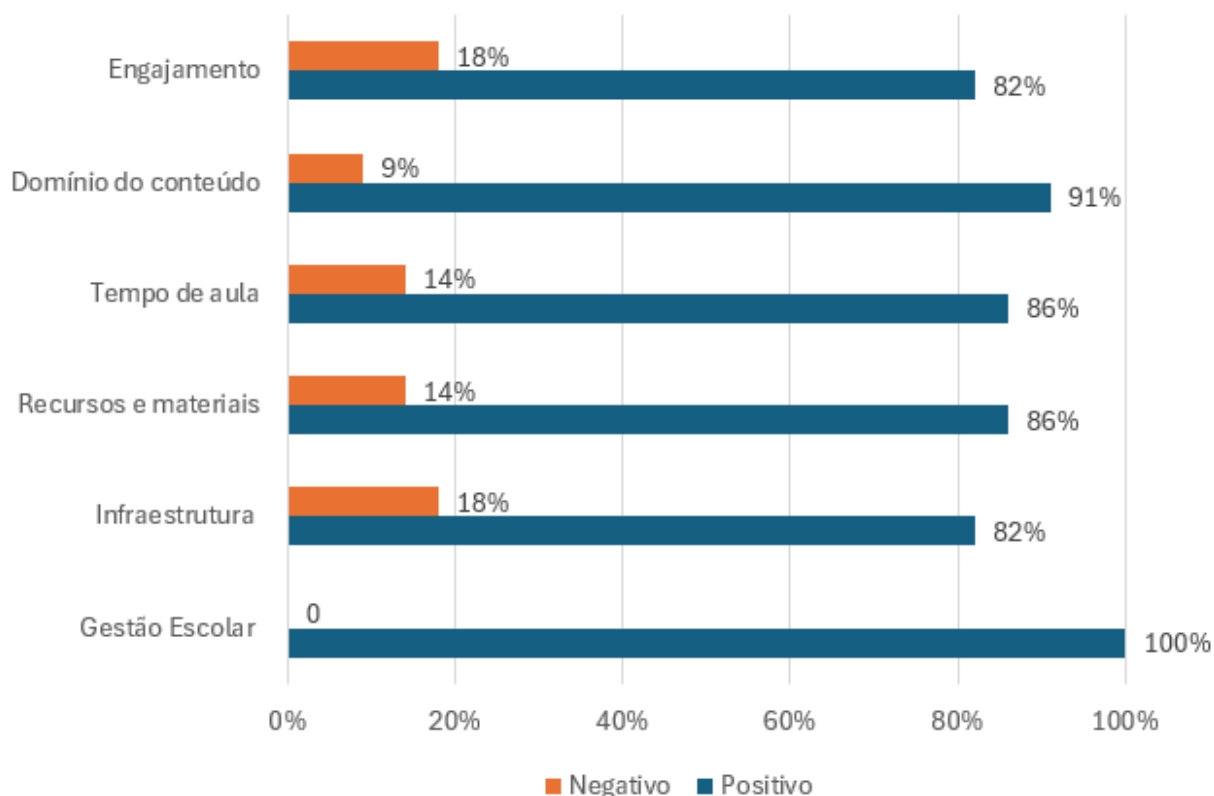
Por fim, o dado mais relevante refere-se ao fato de todos os professores analisados na presente pesquisa relataram nunca ter participado de cursos ou capacitações sobre ginástica na Educação Física escolar após a graduação. Esta realidade aponta para uma problemática significativa em relação à formação

continuada dos educadores. A atualização profissional é crucial para que os professores possam diversificar suas práticas e se familiarizarem com novas metodologias que atendam às demandas contemporâneas do ambiente escolar. A literatura reforça que a capacitação contínua é um elemento chave para a melhoria da qualidade da Educação Física, tendo em vista que permite aos professores se atualizarem em relação às melhores práticas e abordagens pedagógicas (Borges; Barbosa, 2020). Assim, a ausência de formação continuada não só limita a capacidade dos professores de implementar práticas atualizadas na ginástica, mas também pode impactar negativamente na qualidade da Educação Física oferecida aos alunos.

Em síntese, os resultados evidenciam a necessidade de ações voltadas para a formação inicial e continuada de professores de Educação Física, especialmente no que diz respeito à ginástica. Investimentos em programas de capacitação e formação contínua são essenciais para que os educadores possam se tornar mais aptos na prática de atividades diversificadas e inclusivas, promovendo uma Educação Física que atenda plenamente às necessidades físicas, emocionais e sociais dos alunos. Este cenário exige uma reflexão crítica não apenas sobre a formação docente, mas também sobre políticas educacionais que incentivem e possibilitem o desenvolvimento profissional contínuo na área da Educação Física.

#### **4.2. Avaliação dos Recursos para Ensino**

Nesta seção são discutidos os resultados da pergunta de número seis do questionário, no qual buscamos conhecer um pouco mais da infraestrutura das escolas de Saquarema para aplicação da ginástica, bem como o interesse dos alunos para essa prática. Para tanto, os professores foram questionados a partir da binaridade entre positivo e negativo (Anexo IV). Os resultados mostraram que os professores percebem os aspectos analisados de forma positiva, com avaliações acima de 80% conforme o Gráfico 5.

**Gráfico 5 - Avaliação dos aspectos do ensino de ginástica**

FONTE: O autor, 2024.

Nesta pergunta foram abordados os aspectos necessários para a ministração do conteúdo ginástica na realidade das escolas de Saquarema. Podemos perceber que todos os aspectos foram considerados positivos com avaliações acima de 80%. As características avaliadas foram: Recursos materiais, Interesse e engajamento, Gestão escolares, Domínio do conteúdo, Tempo de aula e Infraestrutura. Os resultados obtidos nesta pesquisa refletem uma visão positiva sobre aspectos fundamentais da ginástica de condicionamento físico no contexto da educação física nas escolas da prefeitura de Saquarema

Um dos aspectos mais relevantes identificados foi o engajamento dos alunos nas aulas de ginástica de condicionamento físico. Com 82% dos entrevistados afirmando que consideram o engajamento dos alunos positivo, essa percepção é corroborada por estudos que enfatizam a importância do envolvimento dos estudantes para o sucesso das atividades físicas. Segundo Bauman et al. (2012), o engajamento é um indicador vital da participação e do aprendizado dos alunos nas práticas de educação física.

No que diz respeito à infraestrutura, novamente 82% dos participantes

avaliaram de maneira positiva as condições oferecidas pelas escolas da prefeitura de Saquarema. Esta avaliação está alinhada com a análise de Quaglia e Cobb (2012), que indicam que uma infraestrutura adequada é essencial para promover atividades físicas e, conseqüentemente, melhorar a qualidade da educação física nas escolas.

Quando analisamos os recursos materiais utilizados nos workshops, observou-se que 86% dos entrevistados consideraram a utilização de materiais alternativos, como panos e fita crepe, como uma estratégia positiva. Isso confirma a pesquisa de Zago et al. (2015), que ressalta a eficácia de recursos de baixo custo na educação física, permitindo uma implementação mais acessível e inclusiva das atividades.

Com relação ao tempo disponibilizado para a aplicação da ginástica de condicionamento físico, 86% dos entrevistados avaliaram a quantidade de tempo como positiva. A literatura, incluindo o trabalho de Bailey (2006), aponta que a alocação adequada de tempo nas aulas de educação física é crucial para garantir a participação ativa dos alunos e para o desenvolvimento de habilidades motoras.

A percepção dos professores em relação ao domínio do conteúdo também foi positiva, com 91% afirmando que dominam bem o conteúdo da ginástica de condicionamento físico. Estudos de Griggs (2015) destacam a importância do conhecimento do professor para a eficácia das aulas e para a promoção de práticas de ensino mais significativas.

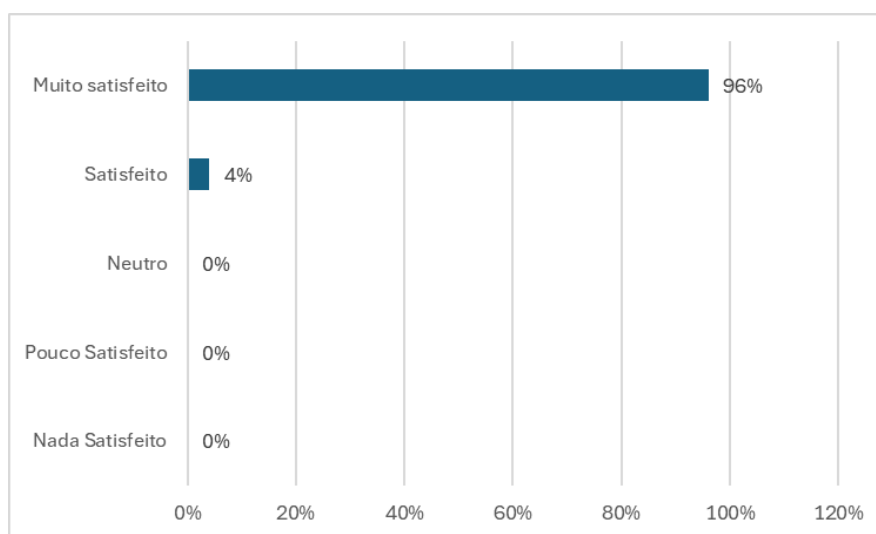
Por fim, 100% dos pesquisados afirmaram que recebem apoio da gestão escolar para a ministração das aulas de ginástica escolar. Esse apoio é respaldado por pesquisas que evidenciam a importância da colaboração entre docentes e a administração escolar para o sucesso de programas educacionais, como apontado por O'Connor e MacPhail (2016).

Os resultados encontrados oferecem uma visão otimista sobre a prática de ginástica de condicionamento físico nas escolas de Saquarema, evidenciando o engajamento dos alunos, a adequação da infraestrutura, a eficiência do uso de recursos alternativos, a gestão do tempo de aula, o domínio do conteúdo pelos professores e o suporte da gestão escolar. Tais dados apontam para a necessidade de continuidade do envolvimento entre o corpo docente, direção escolar e os estudantes para uma educação física rica e significativa

### 4.3. Satisfação e Aplicabilidade do Workshop

Nesta pergunta, buscou-se analisar a satisfação dos participantes em relação ao workshop realizado. Para tal, foi adotada uma escala do tipo Likert para avaliar diversos aspectos do evento, incluindo a didática do apresentador, a adequação do espaço físico e a execução geral da atividade.

**Gráfico 6 - Níveis de Satisfação com workshop**



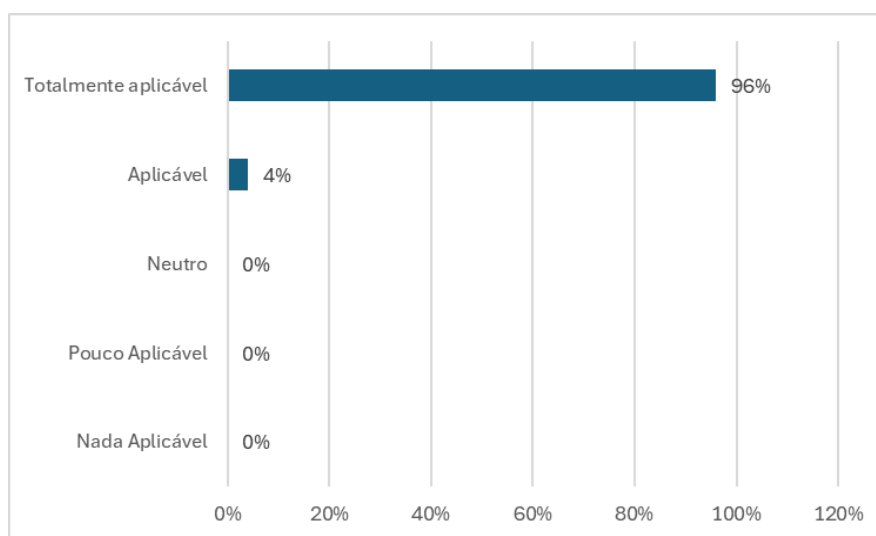
FONTE: O autor, 2024.

A pergunta central foi: "Quão satisfeito você ficou com este workshop?". As opções de resposta disponíveis eram: nada satisfeito, pouco satisfeito, neutro, satisfeito e muito satisfeito. No Gráfico 6 podemos observar o resultado no qual aproximadamente 96% dos respondentes assinalaram "muito satisfeito" e 4% "satisfeito".

Durante o preenchimento do questionário, os professores participaram coletivamente, o que possibilitou a expressão de suas percepções não apenas por meio da escolha das respostas no questionário, mas através de comentários orais. As manifestações verbais dos docentes evidenciaram sua satisfação, com relatos como: "Gostei muito da atividade, todas foram muito criativas", "Com certeza vou usar essas atividades com meus alunos" e "Tudo foi muito dinâmico". Essas falas corroboram com o resultado encontrado na análise dos dados. Ademais, tal resposta revela uma recepção predominantemente positiva em relação à proposta do evento, refletindo a efetividade das estratégias pedagógicas empregadas durante o workshop.

O presente questionamento também visou avaliar a aplicabilidade das atividades propostas durante o workshop nas futuras aulas ministradas pelos participantes. Para tanto, foi elaborada uma pergunta central que buscava mensurar o grau de aplicabilidade das atividades pelos docentes: "As atividades propostas no workshop são: totalmente aplicáveis, aplicáveis, neutras, pouco aplicáveis ou nada aplicáveis?"

**Gráfico 7 - Aplicabilidade do workshop**



FONTE: O autor, 2024.

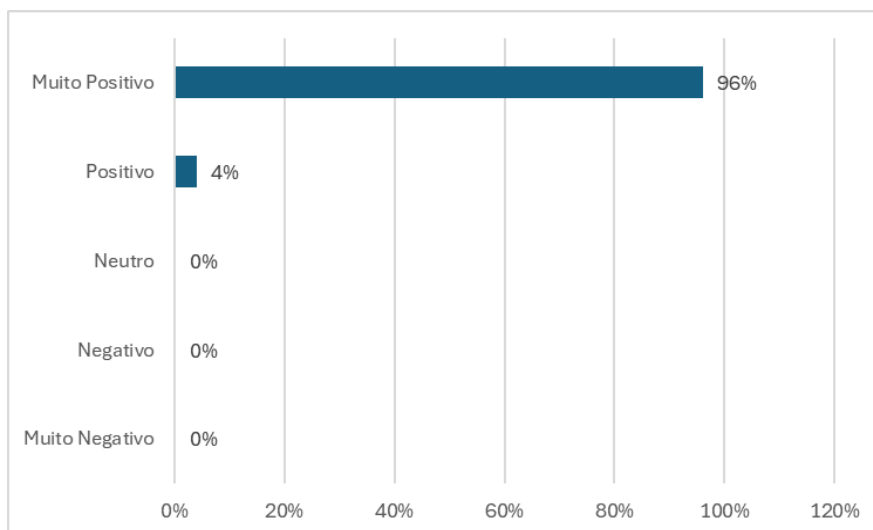
Este questionamento se fez necessário devido à natureza das atividades terem sido adaptadas e a utilização de materiais alternativos como pano e fita crepe. Como resultado, observamos que 96% dos entrevistados relataram que as atividades são "totalmente aplicáveis", enquanto 4% consideraram serem "aplicáveis".

Tal qual na pergunta anterior, os professores expressaram oralmente suas impressões. Percebemos falas como: "Essa atividade também pode ser aplicada no ensino do atletismo", "Como é um material barato dá para fazer em várias turmas e pode ser feito também com papelão" e "Meus alunos vão adorar eles são competitivos". Esses resultados refletem uma avaliação amplamente positiva das atividades apresentadas, indicando sua relevância e eficácia na formação dos professores participantes.

O Gráfico 8 apresenta o resultado da pergunta "Como você descreve a sua experiência geral neste workshop?". Esta foi formulada com o intuito de avaliar a

experiência individual de cada professor, permitindo que refletissem sobre seu engajamento e participação.

**Gráfico 8 - Experiência durante o workshop**



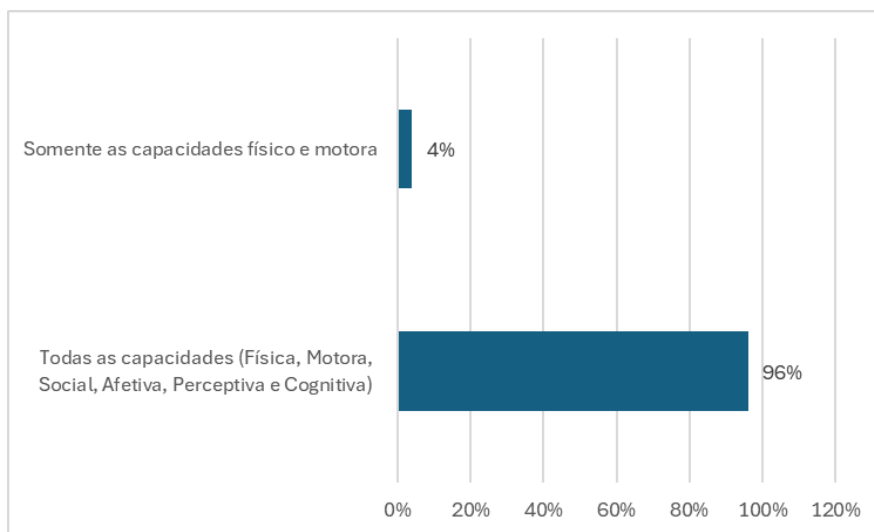
FONTE: O autor, 2024.

Os participantes puderam responder utilizando uma escala que variava entre: nada satisfeito, pouco satisfeito, neutro, satisfeito e muito satisfeito. A formulação desta pergunta revelou-se essencial, considerando que a participação ativa nas dinâmicas propostas exigia o envolvimento dos docentes, o que, por sua vez, tornaria a atividade mais lúdica e desafiadora. Os resultados obtidos no questionário indicaram que 96% dos entrevistados escolheram a opção "muito satisfeito", enquanto 4% optaram por "satisfeito". Esses dados ressaltam o impacto positivo do workshop na experiência dos docentes, evidenciando a eficácia das metodologias utilizadas e a relevância de um ambiente de aprendizagem colaborativo e envolvente.

#### **4.4. Desenvolvimento de Capacidades dos Alunos**

Os professores indicaram os seguintes aspectos desenvolvidos pelas atividades propostas:



**Gráfico 9 - Tipo desenvolvimento de Capacidades dos Alunos**

FONTE: O autor, 2024.

Foi indagado aos professores se eles acreditavam que as atividades propostas durante o workshop poderiam contribuir para o desenvolvimento das capacidades físicas de seus alunos. As opções apresentadas incluíam: capacidade física e motora; capacidade social e afetiva; capacidade perceptiva e cognitiva; além da opção "outras", que permitia que os docentes acrescentassem quaisquer outros aspectos que considerassem relevantes. Os resultados da pesquisa revelaram que 96% dos entrevistados acreditavam que as atividades do Workshop poderiam promover o desenvolvimento de todas as capacidades apresentadas no questionário. Em contrapartida, 4% dos professores optaram por indicar apenas a capacidade física e motora como foco das atividades, indicando uma perspectiva mais restrita sobre o impacto das propostas.

Esses dados destacam a percepção positiva dos educadores em relação à potencialidade das atividades para contribuir com o desenvolvimento integral dos alunos. As dinâmicas propostas foram cuidadosamente desenvolvidas para serem amplamente aplicáveis, visando trabalhar diferentes valências físicas de maneira integrada. Essa elevada porcentagem sugere que a maioria dos professores reconhece a abrangência dos benefícios proporcionados pelas dinâmicas propostas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho se fundamenta na ginástica de condicionamento físico no contexto escolar, tema este contemplado na Base Nacional Comum Curricular (BNCC) brasileira. No entanto, foi identificada uma lacuna significativa na formação e capacitação dos professores de Educação Física, especialmente na formação continuada. A formação e capacitação dos professores de Educação Física na ginástica de condicionamento físico é uma questão relevante para a implementação desse componente curricular nas escolas. Embora a BNCC reconheça a importância da ginástica de condicionamento físico, muitas instituições de ensino enfrentam defasagens nas práticas de formação continuada. Os docentes frequentemente concluem a formação inicial com pouca vivência adequada para conduzir atividades de condicionamento físico na escola, e a formação continuada muitas vezes não oferece abordagens inovadoras. Essa falta de suporte formativo pode dificultar a implementação eficaz das práticas de ginástica, afetando a qualidade do ensino e o desenvolvimento dos estudantes em relação à saúde física e ao bem-estar. Portanto, abordar a lacuna na formação dos docentes é fundamental para garantir a inserção adequada da ginástica de condicionamento físico no ambiente escolar. Em resposta a essa problemática, desenvolvemos um workshop que incorporou atividades dinâmicas sobre a ginástica de condicionamento físico, utilizando abordagens lúdicas e jogos, baseadas em materiais alternativos, como panos e fita crepe.

O workshop foi ministrado para professores de Educação Física da rede pública municipal de Saquarema, inserido em um programa de formação continuada oferecido sistematicamente pela prefeitura. Para atender às necessidades dos docentes, o workshop foi disponibilizado em dois horários: um pela manhã e outro à tarde, permitindo assim que todos pudessem participar. Ao chegarem, os professores foram informados sobre o caráter da atividade como parte de uma pesquisa de mestrado, e após a assinatura dos termos de consentimento e autorização de uso de imagem, foram conduzidos à quadra. Iniciamos a formação com a introdução do conceito de ginástica de condicionamento físico no contexto escolar, enfatizando nossa proposta de trabalhar o tema de maneira lúdica e por meio de jogos. Ao final de cada atividade, promovemos um momento de reflexão e troca de experiências entre os participantes, avaliando se as atividades realizadas contemplavam as capacidades físico-motoras, sócio-afetivas e perceptivo-motoras dos alunos, além de discutirmos a ludicidade

presente nas práticas. Todo o workshop foi filmado e gravado, com o objetivo de ser utilizado na pesquisa e na elaboração de um recurso educacional em formato de vídeo aulas.

Os resultados demonstraram um alto nível de satisfação entre os participantes, com 96% indicando que as atividades propostas atenderiam às necessidades dos alunos nas dimensões físico-motora, sócio-afetiva e perceptivo-motora. Além disso, foi observado que o conteúdo abordado contribuiu para o desenvolvimento das valências físicas, incluindo força, velocidade e resistência.

Além disso, os dados coletados revelam que os exercícios e atividades propostas são amplamente aplicáveis à realidade escolar dos participantes. Este estudo, portanto, tem potencial para expandir suas aplicações para outras regiões do Brasil, mapeando a percepção dos professores de Educação Física sobre a ginástica de condicionamento físico nas escolas. Entretanto, uma limitação importante desta pesquisa foi o número reduzido de casos analisados, o que pode restringir a generalização dos resultados.

Para futuras direções de pesquisa, sugere-se a realização de um levantamento em âmbito nacional, o que poderia resultar em uma amplificação dos dados sobre o tema e possibilitar a implementação de capacitações para professores da rede pública em todo o Brasil. Tal abordagem ampliaria não somente a compreensão do impacto da ginástica de condicionamento físico nas escolas, mas também fortaleceria a formação de educadores comprometidos com a promoção da saúde e do bem-estar dos alunos. Esta linha de investigação é, portanto, crucial para a evolução das práticas pedagógicas e para a conscientização sobre a importância da ginástica de condicionamento físico no ambiente escolar.

A participação dos professores de educação física da rede municipal de Saquarema no workshop demonstrou-se extremamente satisfatória desde o contato inicial, realizado via WhatsApp, onde foram discutidos os conhecimentos prévios sobre o tema e a importância da participação de cada um deles nessa pesquisa. Essa interação provedora de informações fortaleceu o compromisso dos docentes com o evento, que se comportaram de forma pontual e colaborativa no dia do workshop. A disposição dos professores em vivenciar as dinâmicas, que variavam entre momentos de leveza e competição saudável, resultou em um ambiente descontraído e propício à troca de experiências. As rodas de conversa ao final de cada atividade foram

particularmente ricas, permitindo que os docentes expressassem suas visões e aplicabilidades das dinâmicas em outras modalidades esportivas, como atletismo e basquete.

Como resultado, a implementação de atividades de ginástica de conscientização corporal proporcionou um importante espaço para que os professores se reconectassem com suas respirações e sensações corporais, destacando a relevância desses momentos para seu bem-estar. Os comentários entusiasmados em relação ao impacto das dinâmicas e a entrega do certificado de participação, que foi a primeira do tipo oferecida na região, reforçaram o sucesso do workshop. A declaração da Secretária de Educação de Saquarema, a professora Glauciane Ferreira, que enfatizou a alegria visível nos rostos dos professores, cimentou a validade de nosso objetivo: proporcionar capacitações que tragam satisfação e motivação aos educadores. Assim, podemos concluir que o workshop não apenas foi bem-sucedido, mas também gerou uma interação contínua entre ministrantes e participantes, motivando a continuidade de capacitações e workshops semelhantes, com o intuito de enriquecer ainda mais a prática docente nas escolas.

## REFERÊNCIAS

AIROLDI, Giovana Pereira da Silva. **A Ginástica artística na escola: um encontro possível**. 1997. Tese de Doutorado. [sn].

AYOUB, E. **Ginástica Geral e Educação Física Escolar**. 3.ed. Campinas, SP: UNICAMP, 2013.

BAILEY, Richard. Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. **Journal of school health**, v. 76, n. 8, p. 397-401, 2006.

BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2011

BRASIL. **Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996**. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Brasília, DF: Presidência da República, 23 dez. 1996. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l9394.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm). Acesso em: 4 jan. 2023.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: Educação Física**. Brasília: MEC/SEF, 1997.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular (BNCC)**. Educação é a base. Brasília. 2018. Disponível em: [http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC\\_publicacao.pdf](http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_publicacao.pdf). Acesso em: 02 maio 2022.

BRASIL, **Lei nº 10.793, de 1º de dezembro de 2003**. Altera a redação do art. 26, § 3º, e o art. 92 da Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, que “estabelece as diretrizes e bases da educação nacional”, e dá outras providências. Brasília, DF: Presidência da República, 2 dez. 2003. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/2003/L10.793.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/L10.793.htm). Acesso em: 4 maio 2022.

CASTELLANI FILHO, L. **Educação física no Brasil: a história que não se conta**. 8. ed. Campinas: Papirus Editora, 1988.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia de ensino de educação física**. São Paulo: Cortez, 2012.

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

DE SÁ, I. S. et al. Nenhuma cambalhota a menos: compreensão da Ginástica como conteúdo de direito das crianças e adolescentes. **Conexões**, v. 20, p. e022032-e022032, 2022.

FENSTERSEIFER, P. E.; GONZÁLEZ, F. J. **Educação Física Escolar: a difícil e incontornável relação teoria e prática**. Motrivivência, Florianópolis, Ano XIX, n. 28, p. 27-37, Jul. 2007. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/9123/9549>. Acesso em: 4 mar. 2022.

FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002.

GAIO, R.; BATISTA, J. **Ginástica em questão**. Ribeirão Preto: Tecmedd, 2006.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 5. ed. São Paulo: Phorte, 2005.

GAYA, A. R; PIRES, T. **Educação Física: Uma abordagem do desenvolvimento motor e da prática educativa**. Editora Unijuí, 2012.

GONZÁLEZ, F. J.; FENSTERSEIFER, P. E. Entre o “não mais” e o “ainda não”: pensando saídas do não-lugar da EF escolar I. **Caderno de Formação RBCE**, Porto Alegre, RS, v. 1, n. 1, p. 9-24, 2009. Disponível em: <http://revista.cbce.org.br/index.php/cadernos/article/view/929/539>. Acesso em: 4 mar. 2022.

GRIGGS, Gerald. **Understanding primary physical education**. Londres: Routledge, 2015.

LUZ, R. A. **Ginástica na escola**: reflexões e propostas pedagógicas. Curitiba: Editora Appris, 2018.

MARIANO, M. L. et al. O ensino da ginástica na Educação Física: uma revisão sistemática. **Motrivivência**, v. 31, n. 60, 2019.

MORIN, A. **Pesquisa-ação integral e sistêmica**: uma antropologia renovada. Rio de Janeiro: DP&A, 2004.

MOSCOVICI, S. **Representações sociais**: investigações em psicologia social. Petrópolis: Vozes, 2003.

MOURA, D. **Dialogando sobre o ensino da Educação Física: ginástica na escola**. Curitiba: CRV, 2018.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7. ed. Londrina: Midiograf, 2017.

NEIRA, M. G. **O currículo cultural da Educação Física em ação**: a perspectiva dos seus autores. 2011. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

O'CONNOR, J.; MACPHAIL, A. The role of school leadership in promoting physical education. **Educational Management Administration & Leadership**, 2016.

SOARES, Carmem Lúcia et al. **Metodologia do ensino da educação física**. São Paulo: Cortez, 1994.

SOUZA, E. R.; MARCHI JÚNIOR, W. **Educação Física Inclusiva**: interfaces entre o lazer, o esporte e a saúde. São Paulo: Phorte, 2010.

SOUZA, M. M.; Oliveira, R. F. **Currículo, Educação Física e Formação de Professores: Reflexões e Propostas**. Campinas: Editora Papirus, 2016.

TANI, G.; MANOEL, E. DE J.; KOKUBUN, E.; PROENÇA, J. E. **Educação física escolar: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista**. São Paulo: EPU, 1988.

TAVARES, N. A. **A prática pedagógica na educação física escolar: desafios e possibilidades**. Editora UFMG, 2014.

TOLEDO, Estela Regina de; SILVA, Maria de Lourdes Bueno da; SANTOS, Luís Fernando dos. A ginástica no contexto escolar: abordagens pedagógicas e práticas corporais. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 23, n. 3, p. 235-244, 2009.

VAGO, T. M. Pensar a educação física na escola: para uma formação cultural da infância e da juventude. **Cadernos de formação RBCE**, v. 1, n. 1, 2009.

ZAGO, G. et al. Atividade física e o uso de materiais de baixo custo na educação física escolar. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, 2015.



## APÊNDICE I - TERMO DE ANUÊNCIA INSTITUCIONAL – TAI



### Secretaria Municipal de Educação de Ssquarema

#### TERMO DE ANUÊNCIA INSTITUCIONAL - TAI

Eu, Glauciane Soares dos Santos Ferreira, na condição de Superintendente de orientação e coordenação pedagógica, matrícula número 889431-8, responsável pela Secretaria Municipal de Educação de Ssquarema, manifesto a ciência, concordância e disponibilidade dos meios necessários para a realização e desenvolvimento da pesquisa intitulada "Ginástica na Educação Física Escolar: Uma Proposta de Ensino Para a Educação Básica" na nossa instituição. A instituição assume o compromisso de apoiar a pesquisa que será desenvolvida por Saulo Batista de Oliveira, sob a orientação do(a) Valéria Nascimento Lebeis Pires, Docente do Programa de Mestrado Profissional em Educação Física, Em Rede Nacional da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (ProEF/UFRRJ), tendo ciência que a pesquisa objetiva Investigar a Tematização da Ginástica nas Aulas de Educação Física Escolar a partir de uma Proposta de Ensino para a Educação Básica.

A instituição assume o compromisso de que a coleta dos dados estará condicionada à apresentação do Parecer de Aprovação por Comitê de Ética em Pesquisa, junto ao Sistema CEP/Conep.

Atenciosamente,

Ssquarema (Cidade), 12 (dia) de Junho (mês) de 2024 (ano).

Documento assinado digitalmente  
 GLAUCIANE SOARES DOS SANTOS FERREIRA  
 Data: 14/06/2024 14:28:34 -0300  
 Verifique em <https://validar.jf.gov.br>

Assinatura do dirigente institucional ou pessoa por ele delegada  
 (Nome completo e função do(a) dirigente institucional ou pessoa por ele(a) delegada)

Modelo baseado nas Resoluções CNS 466/2012, 510/2016 e 580/2018 e nas Cartas Circulares 0212/2010 e 122/2012 da Conep.

## APÊNDICE II - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro  
Campus Seropédica  
Instituto de Educação  
Departamento de Educação Física e Desportos

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) a participar de uma pesquisa intitulada GINÁSTICA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: UMA PROPOSTA DE ENSINO PARA A EDUCAÇÃO BÁSICA. O objetivo desta pesquisa é trabalhar as Unidades Temáticas pautadas na Ginástica numa perspectiva sócio-cultural em Educação Física Escolar. O (a) pesquisador(a) responsável por esta pesquisa é Saulo Batista de Oliveira, ele é Professor de Educação Física da Rede Municipal de Educação de Saquarema e aluno do Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (ProEF), do Polo da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro.

Você receberá os esclarecimentos necessários antes, durante e após a finalização da pesquisa, e asseguro que o seu nome não será divulgado, sendo mantido o mais rigoroso sigilo, em favor de não identificá-lo(a).

As informações serão obtidas da seguinte forma: as principais etapas do estudo serão divididas em dois momentos, abrangendo um workshop de três horas de duração aproximadamente que será realizado em uma das escolas públicas pertencentes ao município de Saquarema, e no segundo momento você responderá a um questionário baseado nas vivências do workshop. Faremos usos de vivências corporais relacionadas às Ginásticas. Durante a realização do workshop, o pesquisador fará uso de gravações de áudio e vídeo para posterior análise das situações educacionais decorrentes das aulas programadas para a realização desta pesquisa. Tal gravação será realizada mediante assinatura do Termo de Autorização de Uso de Imagem e Voz.

A sua participação envolve riscos mínimos como cansaço, insegurança na realização de algumas práticas que ainda não fazem parte do repertório corporal, dentre outros já inerentes às aulas de Educação Física. A sua participação pode ajudar os pesquisadores a entender melhor os processos educativos decorrentes de uma intervenção com o conteúdo Ginástica nas aulas de Educação Física. Você está sendo consultado sobre seu interesse e disponibilidade de participar desta pesquisa. Você é livre para recusar-se a participar, retirar seu consentimento ou interromper sua participação a qualquer momento. A recusa em participar não acarretará penalidade alguma.

Você não será remunerado por ser participante da pesquisa. Se houver gastos com transporte ou alimentação, eles serão ressarcidos pelo pesquisador responsável. Todas as informações obtidas por meio de sua participação serão de uso exclusivo para esta pesquisa e ficarão sob a guarda do pesquisador responsável. Caso a pesquisa resulte em dano pessoal, o ressarcimento e indenizações previstos em lei poderão ser requeridos pelo participante. Os pesquisadores poderão informar os resultados ao final da pesquisa caso solicitados via e-mail [sauloliveira@ufrj.br](mailto:sauloliveira@ufrj.br).

Caso você tenha qualquer dúvida com relação à pesquisa, entre em contato com o(a) pesquisador(a) através do(s) telefone(s) (21) 981622299, pelo e-mail [sauloliveira@ufrj.br](mailto:sauloliveira@ufrj.br), e endereço residencial Rua da Gramma, n20 - Sana, Macaé - RJ, CEP: 27995-000.

Este estudo foi analisado e aprovado por um Comitê de Ética em Pesquisa (CEP). O CEP é responsável pela avaliação e acompanhamento dos aspectos éticos de pesquisas envolvendo seres humanos, visando garantir o bem-estar, a dignidade, os direitos e a segurança de participantes de pesquisa; bem como assegurando a participação do(a) pesquisador(a) sob os mesmos aspectos éticos.

Caso você tenha dúvidas e/ou perguntas sobre seus direitos como participante deste estudo, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, situada na BR 465, km 7, Seropédica, Rio de Janeiro, pelo telefone (21) 2681-4749 de segunda a sexta, das 09:00 às 16:00h, pelo e-mail: [eticacep@ufrj.br](mailto:eticacep@ufrj.br) ou pessoalmente às terças e quintas das 09:00 às 16:00h.

CAMPUS SEROPÉDICA  
Km 07, Zona Rural, BR-465, Seropédica - RJ, 23890-000  
Telefone: (21) 2681-4749  
Rubrica do Pesquisador Principal Rubrica do(a) Participante da Pesquisa

Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro  
Campus Seropédica  
Instituto de Educação  
Departamento de Educação Física e Desportos

No caso de aceitar participar da pesquisa, você e o pesquisador devem rubricar todas as páginas e também assinar as duas vias deste documento. Uma via é sua e a outra via ficará com o(a) pesquisador(a). Para mais informações sobre os direitos dos participantes de pesquisa, leia a Cartilha dos Direitos dos Participantes de Pesquisa elaborada pela Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (Conep), disponível no site: [http://conselho.saude.gov.br/images/comissoes/conep/img/boletins/Cartilha\\_Direitos\\_Participantes\\_d\\_e\\_Pesquisa\\_2020.pdf](http://conselho.saude.gov.br/images/comissoes/conep/img/boletins/Cartilha_Direitos_Participantes_d_e_Pesquisa_2020.pdf)

Consentimento do participante

Eu, abaixo assinado, entendi como é a pesquisa, tirei dúvidas com o(a) pesquisador(a) e aceito participar, sabendo que posso desistir a qualquer momento, mesmo depois de iniciar a pesquisa. Autorizo a divulgação dos dados obtidos neste estudo, desde que mantida em sigilo minha identidade. Informo que recebi uma via deste documento com todas as páginas rubricadas e assinadas por mim e pelo Pesquisador Responsável.

Nome do(a) participante: \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_ local e data: \_\_\_\_\_

Declaração do pesquisador

Declaro que obtive de forma apropriada e voluntária, o Consentimento Livre e Esclarecido deste participante (ou representante legal) para a participação neste estudo. Declaro ainda que me comprometo a cumprir todos os termos aqui descritos.

Nome do Pesquisador: \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

Local/data: \_\_\_\_\_

Nome do auxiliar de pesquisa/testemunha (Se houver): \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

Local/data: \_\_\_\_\_

CAMPUS SEROPÉDICA  
Km 07, Zona Rural, BR-465, Seropédica - RJ, 23890-000  
Telefone: (21) 2681-4749

Rubrica do Pesquisador Principal Rubrica do(a) Participante da Pesquisa

### APÊNDICE III - TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM E VOZ

Para fins de direito, autorizo o uso da minha imagem e/ou voz pelo pesquisador Tiago Siqueira da Silva, associado ao projeto intitulado GINÁSTICA GERAL: UM CAMINHO POSSÍVEL PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR. As imagens e/ou voz poderão ser utilizadas de forma parcial ou total em diferentes meios de publicação e divulgação, tais como em eventos científicos diversos, apresentações audiovisuais, publicações em sites, redes sociais e divulgações comerciais ou não, em exposições e festivais com ou sem premiações remuneradas nacionais e internacionais, assim como disponibilizadas no banco de imagens e áudios resultante da pesquisa, e na Internet e em outras mídias futuras, desde que não se descaracterize seu vínculo com o projeto de pesquisa/extensão.

Por ser esta a expressão de minha vontade, nada terei a reclamar a título de direitos associados a minha imagem e/ou voz.

Nome: \_\_\_\_\_

Telefone: ( ) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Assinatura

*Assinatura Datiloscópica (se não alfabetizado)*

Presenciei a solicitação de assentimento, esclarecimentos sobre a pesquisa e aceite do participante.

Testemunhas (não ligadas à equipe de pesquisadores nos casos em que os participantes não sejam alfabetizados):

Nome: \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

**APÊNDICE IV - QUESTIONÁRIO DIAGNÓSTICO**

NOME COMPLETO: \_\_\_\_\_

E-MAIL: \_\_\_\_\_

1) INSTITUIÇÃO EM QUE TRABALHA:

- ☐ privada  
☐ municipal  
☐ estadual  
☐ federal

2) POSSUI OUTRA MATRÍCULA:

- ☐ sim ☐ não

3) QUANTO ANOS DE ATUAÇÃO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR:

- 1 a 5 anos (☐)  
5 a 10 anos (☐)  
10 a 15 anos (☐)  
Mas de 15 anos (☐)

4) DENTRE OS CONTEÚDOS NORMATIVOS DA BNCC, QUAIS VOCÊ TEM MAIOR AFINIDADE?

- JOGOS E BRINCADEIRAS (☐)  
LUTAS (☐)  
DANÇA (☐)  
GINÁSTICA (☐)  
ESPORTES (☐)  
PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA (☐)  
OUTROS. QUAIS? \_\_\_\_\_

5) Considerando os conteúdos da Ginástica, quais dentre essas você mais aborda em suas aulas?

- GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO (☐)  
GINÁSTICA DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL (☐)  
GINÁSTICA GERAL (☐)

6) Para o ensino da Ginástica na educação física escolar aponte pontos positivos e negativos

- |                      |   |
|----------------------|---|
| MATERIAIS:           | Positivo ( <input type="checkbox"/> ) Negativo ( <input type="checkbox"/> ) |
| INFRAESTRUTURA:      | Positivo ( <input type="checkbox"/> ) Negativo ( <input type="checkbox"/> ) |
| MOTIVAÇÃO DO ALUNO:  | Positivo ( <input type="checkbox"/> ) Negativo ( <input type="checkbox"/> ) |
| DOMÍNIO DO CONTEÚDO: | Positivo ( <input type="checkbox"/> ) Negativo ( <input type="checkbox"/> ) |

7) Considerando os conteúdos da ginástica, de que forma trabalha?

- Teórica (☐)  
Prática (☐)  
Teórica e Prática (☐)

8) Em uma escala de 1 a 5, quão satisfeito você está com este workshop.

- ☐ 1 (Nada Satisfeito)
- ☐ 2 (Pouco Satisfeito)
- ☐ 3 (Neutro)
- ☐ 4 (Satisfeito)
- ☐ 5 (Muito Satisfeito)

9) Com relação ao workshop, você considera que os conteúdos apresentados são aplicáveis em suas aulas?

- ☐ 1 (Nada Aplicável)
- ☐ 2 (Pouco Aplicável)
- ☐ 3 (Neutro)
- ☐ 4 (Aplicável)
- ☐ 5 (Totalmente Aplicável)

10) Como você descreve a sua experiência geral neste workshop?

- ☐ 1 (Muito Negativo)
- ☐ 2 (Negativo)
- ☐ 3 (Neutro)
- ☐ 4 (Positivo)
- ☐ 5 (Muito Positivo)

11) Você acredita que as atividades propostas podem melhorar a capacidade físico-motor dos seus alunos?

- ☐ 1 (Nada)
- ☐ 2 (Muito Pouco)
- ☐ 3 (Pouco)
- ☐ 4 (Melhora)
- ☐ 5 (Melhora Muito)

12) Você acredita que as atividades propostas podem desenvolver as capacidades de seus alunos em quais aspectos?

☐ Capacidade Física e motora

☐ Capacidade social e afetiva

☐ Capacidade perceptiva e cognitiva

☐ Outras . Quais? \_\_\_\_\_

## APÊNDICE V- INTERVENÇÃO – PRODUTO EDUCACIONAL

### CONTEÚDO PROGRAMÁTICO – ROTEIRO DOS ENCONTROS

#### 1. CHECAGEM DO PERFIL DO PARTICIPANTE

#### 2. MOMENTOS PRELIMINARES

- a. Explicação dos objetivos da atividade
- b. Reflexão sobre Ginástica aplicada à educação física escolar

#### 3. DESENVOLVIMENTO DAS ATIVIDADES DO WORKSHOP

##### 3.1. Atividade com a valência física da mobilidade:

- a. aquecimento/alongamento e ativação de core em dupla com saco de pano 1
- a. aquecimento/alongamento e ativação de core em dupla com saco de pano 2

##### 3.2. Atividade com a valência física da força:

- a. trabalho de força de puxar-empurrar (“cabo de guerra”) em dupla com saco de pano
- b. trabalho de sustentação em dupla com um aluno sustentando o corpo do outro utilizando saco de pano

##### 3.3. Atividade com a valência física da velocidade:

- a. Pique-cola individual com fita crepe
- b. Dinâmica do trenó em trio usando saco de pano

##### 3.4. Atividade regenerativa/volta calma: experiência guiada de Ginástica de conscientização corporal com os alunos sentados

##### 3.5. Atividade de debate teórico-prático:

- a. sobre Ginástica de conscientização corporal (sentados)
- b. sobre possibilidades de exercícios de agilidade e potência (de pé)

##### 3.6. Atividade com as valências físicas da agilidade e da potência:

- a. Atividade de impulsão vertical em trios com uso de fita crepe
- b. Atividade de impulsão horizontal em trios com uso de fita crepe

##### 3.7. Atividade com as valências físicas da coordenação motora fina, velocidade, agilidade: Desafio de pendurar a fita na baliza/trave de futsal

##### 3.8. Atividade mista trabalhando velocidade de reação:

- a. Briga de galo matemática
- b. Pega-fita

##### 3.9. Atividade de relaxamento e exercícios respiratórios

##### 3.10. Atividade de fechamento: roda de conversa com feedback dos grupos

#### 4. REGISTRO E AVALIAÇÃO DO PROCESSO

Todas as atividades foram filmadas por duas câmeras de vídeo profissionais – sendo uma câmera fixa e outra móvel, que captaram, inclusive, o som ambiente. Ao longo das atividades foram feitos momentos de reflexão, debate teórico-prático e construção coletiva de feedbacks. Estes momentos também foram registrados e transcritos em material particular do pesquisador para fins de posterior análise crítica e eventual construção de produtos daí decorrentes.

## APÊNDICE VI - PARECER CONSUBSTANCIADO DO CÔMITE DE ÉTICA EM PESQUISA

UNIVERSIDADE FEDERAL  
RURAL DO RIO DE JANEIRO  
(UFRRJ)



### PARECER DO COLEGIADO

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** Ginástica na Educação Física Escolar: uma proposta de ensino para a Educação Básica

**Pesquisador:** SAULO BATISTA DE OLIVEIRA

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 80625124.5.0000.0311

**Instituição Proponente:** UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 6.909.973

#### Apresentação do Projeto:

O pesquisador descreve que a inclusão da ginástica no currículo escolar contribui para a formação integral dos alunos, promovendo hábitos de vida saudáveis e a valorização da atividade física como parte essencial do bem-estar. O objetivo do trabalho será investigar o ensino e aplicabilidade dos conteúdos da ginástica a partir de uma proposta pedagógica para educação física escolar. O estudo é baseado na filosofia de implementação da ginástica dentro do conteúdo curricular da disciplina de Educação Física para alunos do ensino fundamental. Neste sentido o estudo terá duas frentes: na primeira será realizado um workshop voltados para professores da rede municipal de ensino da cidade de Saquarema com a temática da utilização das vivências da ginástica dentro do aprendizado dos alunos. Na segunda etapa, será aplicado um questionário com perguntas fechadas e objetivas sobre a formação e os conhecimentos adquiridos a serem implementados obtidos durante o workshop. Esperar-se assim, fornecer recomendações para a formação inicial e continuada dos profissionais da área, visando aprimorar suas competências pedagógicas no ensino da ginástica, bem como a utilização da ginástica nas aulas de educação física escolar contribua significativamente para o desenvolvimento físico e motor dos alunos, promovendo hábitos de vida saudáveis e melhorando a autoconfiança e o trabalho em equipe. Além disso, essa prática auxilia na formação de indivíduos mais disciplinados e preparados para enfrentar desafios, tanto no

**Endereço:** BR 465, KM 7, Zona Rural, Biblioteca Central, 2º andar

**Bairro:** ZONA RURAL

**CEP:** 23.897-000

**UF:** RJ

**Município:** SEROPEDICA

**Telefone:** (21)2681-4749

**E-mail:** eticacop@ufrrj.br



**UNIVERSIDADE FEDERAL  
RURAL DO RIO DE JANEIRO  
(UFRRJ)**



*Continuação do Parecer: 6.909.973*

**Âmbito esportivo quanto no cotidiano.**

A pesquisa envolverá, aproximadamente, a participação de 36 professores da Secretaria de Educação do Município de Saquarema.

O pesquisador do presente estudo estruturou o questionário das semiestruturado a fim de verificar percepção da contribuição de um workshop sobre o conteúdo Ginástica, considerando os aspectos físico-motores, cognitivos e sócio-afetivos, baseados na experiência com a docência em Educação Física Escolar, em favor da aplicabilidade e adesão dos alunos nas aulas. O questionário contém 11 perguntas fechadas/objetivas relacionadas às vivências propostas no workshop. Para este estudo, toma-se relevante a utilização desse instrumento de avaliação para melhor compreender o desenvolvimento e aplicabilidade da proposta não registrando apenas as observações e interpretações do pesquisador, mas também somando as experiências dos professores quanto aos aspectos positivos e negativos sobre o ensino da ginástica na escola.

O Pesquisador apresenta a seguinte equipe de trabalho:

Valéria Nascimento Lebelis Pires (orientadora)

**Metodologia de análise:**

Para o momento, neste estudo serão realizadas análises de conteúdo a partir das respostas dos professores ao questionário com categorizações a considerar as respostas das questão nas dimensões perceptocognitivas, sócioafetivas, e físico-motoras que estão apresentadas a priori.

O pesquisador apresenta os seguintes critérios:

¿ Critérios de inclusão:

Professores de Educação Física que atuam no ensino fundamental, nos anos finais da rede pública de Ensino do Município de Saquarema.

Professores que assinarem o TCLE.

Professores que participarem do workshop.

¿ Critérios de exclusão:

Professores que não participarem integralmente do workshop .

Professores que não responderem ao questionário de percepção ao final do workshop.

**Endereço:** BR 465, KM 7, Zona Rural, Biblioteca Central, 2º andar  
**Bairro:** ZONA RURAL **CEP:** 23.897-000  
**UF:** RJ **Município:** SEROPEDICA  
**Telefone:** (21)2581-4749

**E-mail:** [eticarep@ufrrj.br](mailto:eticarep@ufrrj.br)

**UNIVERSIDADE FEDERAL  
RURAL DO RIO DE JANEIRO  
(UFRRJ)**



Continuação do Parecer: 6.909.673

**Objetivo da Pesquisa:**

Objetivo primário:

¿ Investigar o ensino e aplicabilidade dos conteúdos da ginástica a partir de uma proposta pedagógica para educação física escolar.

Objetivos secundários:

¿ Apontar os conteúdos trabalhados e os desafios encontrados pelos professores no ensino da ginástica;

¿ Verificar possíveis benefícios da ginástica escolar, identificados pelos professores a partir da proposta vivenciada no workshop;

¿ Identificar os pontos positivos e negativos acerca da experiência dos professores no ensino da ginástica na educação física escolar.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

O Pesquisador apresenta os seguintes riscos e benefícios relacionados a participação na pesquisa:

Quanto aos riscos previstos, podem ser associados ao cansaço, insegurança na realização de algumas práticas que ainda não fazem parte do repertório corporal, dentre outros já inerentes às aulas de Educação Física. Caso haja algum desconforto, durante a participação no Workshop, o pesquisador irá propor adaptações das atividades, bem como a participação livre e consentida. No que diz respeito ao questionário, o pesquisador irá propiciar um ambiente favorável com atenção individualizada e também a liberdade para sanar qualquer dúvida no momento do preenchimento.

Sobre os benefícios, o pesquisador descreve que a participação pode ajudar os pesquisadores a entender melhor os processos educativos decorrentes de uma intervenção com o conteúdo Ginástica nas aulas de Educação Física, assim como subsidiar a prática pedagógica dos professores envolvidos na proposta do estudo, apresentado no workshop.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

O protocolo de pesquisa apresentado possui os elementos necessários à apreciação ética.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Todos os documentos apresentados no protocolo de pesquisa pelo(a) proponente não possuem pendência, segundo as normas vigentes.

Endereço: BR 465, RM 7, Zona Rural, Biblioteca Central, 2º andar  
Bairro: ZONA RURAL CEP: 23.897-000  
UF: RJ Município: SEROPEDICA  
Telefone: (21)2681-4749

E-mail: [eticasocp@ufrrj.br](mailto:eticasocp@ufrrj.br)

**UNIVERSIDADE FEDERAL  
RURAL DO RIO DE JANEIRO  
(UFRRJ)**



Continuação do Parecer: 6.999.973

**Recomendações:**

Recomenda-se que o pesquisador acompanhe a tramitação do projeto de pesquisa na Plataforma Brasil com regularidade, atentando-se às diferentes fases do processo e seus prazos:

- a) quando da pendência, o pesquisador terá até 30 dias para responder às demandas e relatoria;
- b) quando da aprovação, o pesquisador deverá submeter relatórios parciais a cada semestre;
- c) quando da necessidade de emendas ou notificações no projeto, consultar a Norma Operacional 001/2013 - Procedimentos para Submissão e Tramitação de Projetos.
- d) quando da finalização do projeto, submeter relatório final.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

A adequação à RESOLUÇÃO Nº 466 de 12 de dezembro de 2012, foi plenamente atendida pelo(a) pesquisador(a).

A adequação à RESOLUÇÃO Nº 510 de 24 de maio de 2016, foi plenamente atendida pelo(a) pesquisador(a).

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Declaração de Instituição e Infraestrutura	Anuencia.pdf	13/06/2024 16:09:29	RAFAEL BELO DE SOLIZA	Aceito
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMACOES_BASICAS_DO_PROJETO_2357038.pdf	13/06/2024 14:06:42		Aceito
Folha de Rosto	folhaDeRosto_SAULO_OLIVEIRA_assinado.pdf	13/06/2024 14:06:14	SAULO BATISTA DE OLIVEIRA	Aceito
Outros	termo_imagem.docx	04/06/2024 22:21:02	SAULO BATISTA DE OLIVEIRA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_saulo.pdf	04/06/2024 22:18:13	SAULO BATISTA DE OLIVEIRA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura	projeto_de_pesquisa_saulo.docx	04/06/2024 22:17:14	SAULO BATISTA DE OLIVEIRA	Aceito

**Endereço:** BR 465, KM 7, Zona Rural, Biblioteca Central, 2º andar


**Bairro:** ZONA RURAL **CEP:** 23.897-000

**UF:** RJ **Município:** SEROPEDICA

**Telefone:** (21)2681-4749

**E-mail:** eticaesp@ufrrj.br

UNIVERSIDADE FEDERAL  
RURAL DO RIO DE JANEIRO  
(UFRRJ)



Continuação do Parecer: 6.666.673

Investigador	projeto_de_pesquisa_sauro.docx	04/08/2024 22:17:14	SAULO BATISTA DE OLIVEIRA	Aceito
Cronograma	cronograma.docx	04/08/2024 22:17:02	SAULO BATISTA DE OLIVEIRA	Aceito

Situação do  
Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:  
Não

SEROPEDICA, 25 de Junho de 2024

Assinado por:  
JAQUELINE ROCHA BORGES DOS SANTOS  
(Coordenador(a))

Endereço: BR 465, KM 7, Zona Rural, Biblioteca Central, 2º andar

Bairro: ZONA RURALCEP: 23.897-000

UF: RJMunicípio: SEROPEDICA

Telefone: (21) 2681-4749E-mail: [eticacep@ufrrj.br](mailto:eticacep@ufrrj.br)

## **APÊNDICE VII – TRANSCRIÇÃO DOS VÍDEOS APRESENTADOS COMO RECURSOS EDUCACIONAIS ABERTOS**

### **Vídeo 01 - Boas Vindas**

Seja muito bem-vinda, professora de Educação Física seja muito bem-vindo professor de Educação Física! É um prazer enorme te receber neste workshop sobre ginástica na Educação Física escolar, uma proposta voltada para o ensino fundamental. Esse é o tema da minha dissertação de mestrado, realizado pelo PROEF no polo da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro.

Agora, vamos falar um pouco sobre como vai funcionar esse nosso primeiro módulo. A metodologia que adotamos é a “microlearning”, um conceito que vem da língua inglesa e se refere a cursos em pequenos trechos. A ideia é que o aprendizado seja mais direcionado e em etapas curtas. Porque, convenhamos, na educação, muitas vezes não temos muito tempo para parar, estudar e nos dedicar. Ao mesmo tempo, todos nós queremos aprender e crescer profissionalmente, certo?

Por isso, decidimos disponibilizar o conteúdo em pequenos vídeos, facilitando o acesso e o entendimento. Se ao longo do curso surgir alguma dúvida sobre qualquer uma das etapas, fique à vontade para usar a área de membros que está logo abaixo deste vídeo. Você pode deixar sua pergunta ou questionamento, e eu ou a minha equipe estaremos prontos para te responder.

Ao final do workshop, você terá a oportunidade de responder a um questionário que vai abordar questões sobre você, sugestões de atividades e também como foi seu aproveitamento durante o curso. E não se esqueça: ao completar essa etapa, você receberá um certificado com as horas do curso em ginástica na Educação Física escolar!

Se precisar de qualquer coisa, não hesite em nos avisar. Basta colocar sua dúvida na área de membros que estamos aqui para ajudar. Vamos lá? Próximo vídeo!

## **Vídeo 02 - Introdução ao Workshop**

Vamos dar início ao nosso workshop! Provavelmente você já tem uma pergunta na sua cabeça: "Porque eu escolhi falar de ginástica?" Deixe eu te contar um pouco sobre o meu apreço por essa área. A Educação Física entrou nas escolas pela porta da ginástica, e a Educação Física também entrou na minha vida pela porta da ginástica.

Eu sou um exemplo que vem de uma realidade desafiadora, nascendo em uma favela do Rio de Janeiro, enfrentando obesidade e deficiência física, além de ter dificuldades em jogar bola e praticar esportes coletivos. Não preciso nem dizer que o bullying fazia parte da minha vida. Mas foi nesse cenário que descobri a ginástica calistenica. A partir do momento em que comecei a me exercitar, percebi o quanto eu poderia superar minhas limitações físicas com esforço e dedicação.

Minha escolha por fazer faculdade de Educação Física foi quase que natural, fui a primeira pessoa da minha família a entrar em uma faculdade. Ingressei em uma instituição da UFRJ pela qual tenho um carinho imenso. Durante minhas aulas, lembro de uma fala da professora Ana Lúcia Coelho que me marcou profundamente: "Vocês estão recebendo uma educação de qualidade em uma instituição pública, vocês podem ser pessoais e ganharem dinheiro, mas é fundamental que devolvam isso à escola pública." Essas palavras me impactaram de forma significativa.

Assim que terminei a faculdade, não perdi tempo e já fiz concursos para atuar na Educação Física escolar, mesmo sabendo que, na época, o salário dos professores era bem menor do que o desejável. Comecei minha trajetória dentro da escola, onde vivenciei a implementação da ginástica com meus alunos. Com o tempo e a realização de fazer o mestrado, reafirmei ainda mais a importância da ginástica na Educação Física.

No nosso workshop, vamos explorar três vertentes da ginástica: a ginástica de condicionamento físico, a ginástica de conscientização corporal e a ginástica geral. Em nossos próximos vídeos, vamos destrinchar cada um desses temas, com um foco especial na ginástica de condicionamento físico.

Meu objetivo, professores e professoras, é dividir conhecimentos com vocês. Vou apresentar atividades e aulas completas que vocês poderão adaptar e aplicar com seus alunos. Depois, gostaria muito que vocês retornassem aqui para compartilhar a experiência de vocês. Estou ansioso para ouvir como foi!

Mais uma vez, sejam muito bem-vindos a este workshop, que está sendo desenvolvido com muito carinho. Vamos em frente!

### **Vídeo 03 - Ginástica de Condicionamento Físico na BNCC**

No terceiro vídeo, discutiremos a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), que é um documento normativo fundamental que orienta nós, profissionais da educação, sobre os conteúdos que devemos oferecer aos nossos alunos, vamos olhar especialmente na área de ginástica de Condicionamento Físico. O foco principal deste workshop é esclarecer como podemos aplicar esses conteúdos de maneira efetiva.

Vamos examinar trechos da BNCC juntos. A unidade temática "Ginástica de Condicionamento Físico" aborda os objetos de conhecimento, ou seja, o conteúdo programático. Ela enfatiza a importância de atividades que visem o desenvolvimento de qualidades físicas, como resistência, força, ritmo, velocidade e manutenção da saúde. Neste ponto, podemos refletir: será que é possível para um aluno manter o condicionamento físico e a saúde participando apenas de uma aula de Educação Física por semana? A resposta é clara: sabemos que não. Discutiremos como podemos integrar a ginástica de condicionamento físico nas aulas.

O objetivo dessa unidade temática é promover habilidades que permitam que nossos alunos aprendam a construir coletivamente normas e procedimentos que viabilizem a participação de todos na prática de exercícios físicos, sempre com foco na promoção da saúde. Aqui, somos todos parte de um coletivo; a ideia é que a aula de ginástica promova a interação entre os alunos.

Assim, nossa proposta é que você desenvolva a ginástica de condicionamento físico de forma lúdica, utilizando jogos e materiais

diversificados que tornem as atividades mais atraentes. É essencial estabelecer normas de convivência que garantam que todos participem ativamente das práticas de exercícios.

Quando elaboramos uma aula ou um exercício, é importante considerar que devemos oferecer pelo menos cinco níveis de adaptação para cada atividade que propúnhamos. Isso é fundamental, pois nem sempre todos os alunos conseguirão realizar um determinado exercício. Ao oferecer diferentes níveis, conseguimos adaptar as atividades para que cada aluno se sinta incluído e confortável. Essa adaptação permite que o estudante perceba que estamos nos esforçando para que ele faça parte do grupo, o que, certamente, resplandece em seu brilho e motivação.

Nosso objetivo aqui é promover a saúde, embora reconheçamos que, dada a limitação de uma aula por semana, não conseguiremos fazer uma promoção da saúde de forma integral. No entanto, nesta unidade temática, teremos a oportunidade de mostrar aos alunos as possibilidades de conhecimento e as atitudes que eles podem adotar, levando-os a escolher atividades físicas para realizar, por exemplo, em casa.

A Educação Física, atualmente, se destaca como uma das disciplinas mais importantes nas escolas, principalmente em um contexto onde enfrentamos uma sociedade cada vez mais doente e sedentária, com índices alarmantes de obesidade e jovens padecendo de dores. Não podemos ignorar a realidade dos nossos alunos, muitos dos quais estão fora do peso ideal e enfrentam condições que afetam seu bem-estar.

A responsabilidade de promover essa mudança começa nas nossas aulas e na forma como interagimos com nossos alunos. Ao propormos atividades que os motivem e os inspirem, estamos contribuindo para um futuro mais saudável e ativo. Vamos juntos fazer a diferença!

#### **Vídeo 04 - Dividindo a aula em 4 partes**

No quarto vídeo, vamos explorar como podemos integrar a ginástica de condicionamento físico no ambiente escolar e quais são as possibilidades de



atuação nesse contexto. Ao planejar a aula, é essencial focar nas questões procedimentais, conceituais e atitudinais, garantindo que os conteúdos cognitivo, afetivo e psicomotor sejam abordados de maneira eficaz. Para isso, podemos empregar movimentos que remetem ao homem primitivo e aos movimentos básicos do ser humano.

Uma sugestão para estruturar sua aula é dividi-la em quatro etapas distintas, facilitando o aprendizado e proporcionando uma experiência completa para os alunos.

- Primeira Etapa: Preparação

Inicie com uma fase de preparação, onde você utilizará movimentos de aquecimento. Essa etapa é crucial para preparar os alunos para a aula, permitindo que eles se familiarizem com o conteúdo a ser trabalhado e se aqueçam fisicamente.

- Segunda Etapa: Atividade Principal

Na sequência, você deve apresentar a atividade que pretende desenvolver. Essa é a parte do objetivo principal da aula, onde as habilidades e conhecimentos serão aplicados e praticados pelos alunos.

- Terceira Etapa: Desafio

O terceiro momento é dedicado a um desafio, que pode ser realizado em grupo ou individualmente. É aqui que você propõe atividades que incentivam os alunos a superarem a si mesmos e a se engajarem em uma competição saudável. Esses desafios devem ser alinhados ao que foi aprendido nas etapas anteriores, permitindo que os alunos pratiquem o que absorveram em um novo contexto.

- Quarta Etapa: Relaxamento

Por fim, a última etapa da aula é dedicada ao relaxamento. Esta fase é fundamental para ajudar os alunos a se recuperarem e voltarem mais calmos para a sala de aula após a atividade física. Nesse momento, recomenda-se a utilização da ginástica de conscientização corporal, incluindo exercícios de respiração e práticas de relaxamento. Essa abordagem ajuda os estudantes a

reconhecerem a importância do cuidado com o corpo e a mente, contribuindo para um fechamento mais consciente da aula.

Com essa estrutura em quatro partes—preparação, atividade proposta, desafio e relaxamento, você proporcionará uma experiência equilibrada e dinâmica para seus alunos, promovendo não apenas o desenvolvimento físico, mas também a conscientização e a interação entre eles. Vamos juntos colocar essas etapas em prática!

### **Vídeo 05 - Movimentos que podemos trabalhar**

No quinto vídeo, vamos discutir a importância do movimento. A proposta aqui é explorar os diversos movimentos que podemos incorporar nas aulas, especialmente ao trabalhar a ginástica de condicionamento físico. É fundamental que esses movimentos sejam utilizados de maneira lúdica, transformando a aula em uma experiência prazerosa, onde os alunos possam não apenas aprender, mas também se divertir.

Por exemplo, podemos incluir movimentos simples e eficazes, como o \*burpee\*, que é um exercício que envolve uma série de ações: você começa em pé, se abaixa para tocar o chão (deitando-se na posição horizontal), empurra o chão para subir novamente, traz as pernas à frente e salta para a posição inicial. Este único movimento é um ótimo exemplo de como podemos trabalhar várias habilidades ao mesmo tempo: força, agilidade, coordenação, resistência, velocidade, e noção espacial. É um exercício que ativa praticamente todos os grupos musculares do corpo, tornando-se uma ferramenta eficaz para o condicionamento físico.

A grande questão é identificar quais valências físicas podemos trabalhar na ginástica de condicionamento físico dentro da escola. A resposta é simples: todas as possíveis! E isso deve ser feito de uma maneira que seja divertida e envolvente para os alunos.

Nos próximos vídeos, quero te mostrar como aplicar essas ideias na prática, levando você a explorar e vivenciar essas atividades de forma que seus alunos possam aprender em um ambiente agradável e estimulante. O objetivo é

que eles levem esse conhecimento para fora da escola, incorporando hábitos saudáveis em suas vidas. Vamos juntos nessa jornada!

### **Vídeo 06 - Aulas divididas em puxar e empurrar**

No sexto vídeo, abordaremos os \*movimentos primitivos\* e sua relação com a evolução humana ao longo do tempo, lembrando, por exemplo, das habilidades do homem das cavernas. A grande questão que nos interessa é: como trazer esses conceitos para dentro da escola?

Uma das estratégias que utilizo é a aplicação de diferentes dinâmicas de movimentos em grupo. Por exemplo, em uma das minhas aulas, posso focar nos \*movimentos de empurrar\*. Assim, todas as dinâmicas de ginástica de condicionamento físico estarão centradas nesse tipo de movimento. Ao trabalhar nessa direção, estou envolvendo grupos musculares específicos, como o peitoral e os tríceps. A atividade pode incluir, por exemplo, o empurrão de um objeto ou até mesmo atividades que incentivem os alunos a se afastarem uns dos outros, explorando a força de empurrar.

Em outra aula, posso mudar o foco para \*movimentos de puxar\*. Aqui, atuaremos mais nas costas e em outros músculos que são ativados quando trazemos algo para perto do corpo. É interessante notar que esses exercícios não só criam força, mas também podem envolver interação entre os alunos.

Posso também incluir \*movimentos de rotação\*, que exigem que os alunos façam giros ou piruetas, diversificando a metodologia e garantindo um aprendizado dinâmico. Além disso, é essencial trabalhar os \*\*agachamentos\* e \*movimentos de rastejamento\*, que são fundamentais para o desenvolvimento físico.

Dividir a aula dessa forma evita que ela se torne repetitiva, proporcionando aos alunos uma experiência rica em vivências diversas. Isso diminui o risco de eles acharem a aula monótona ou, pior, de se machucarem devido à repetição excessiva de movimentos.

A variedade de exercícios e a segmentação dos métodos de ensino são passos importantes para garantir que cada aluno tenha a oportunidade de

explorar suas capacidades de forma ampla e divertida. Nos próximos vídeos, vou mostrar como aplicar essas ideias na prática, para que você possa ver como isso se traduz em atividades realmente envolventes para os alunos. Vamos juntos!

## **Vídeo 7 - Atividades Práticas com Panos**

No sétimo vídeo, vamos colocar em prática algumas atividades que promovem o desenvolvimento físico e a interação entre os alunos, utilizando panos como ferramenta. Abaixo, estão as atividades propostas, divididas em tópicos:

### **1. Sustentação do Corpo**

- **Descrição:** Os alunos se posicionam um de frente para o outro, segurando as extremidades do pano com uma das mãos. Um dos alunos inclina o corpo para trás, enquanto o outro sustenta seu peso, buscando encontrar um equilíbrio.
- **Objetivo:** Ativar a região central do abdômen (core) e desenvolver a noção de equilíbrio.

### **2. Projeção do Quadril para Trás**

- **Descrição\*:** Mantendo a mesma posição, os alunos projetam o quadril para trás, flexionando levemente os joelhos e retificando as costas, com os braços alongados.
- **Objetivo:** Proporcionar alívio e relaxamento, trabalhando a flexibilidade e o alongamento.

### **3. Elevação Alternada dos Braços**

- **Descrição:** Na mesma posição, os alunos realizam elevações alternadas dos braços, levantando a mão direita e depois a esquerda, enquanto sustentam o corpo em equilíbrio mútuo.

- Objetivo: Trabalhar o equilíbrio dinâmico e a coordenação motora.

#### 4. Puxar e Resistir

- Descrição: Um dos alunos, na posição lateral, segura o pano com ambas as mãos esticadas à frente, fazendo força para puxar o pano da mão do colega. O outro aluno, por sua vez, faz uma força contrária ao movimento.
- Objetivo: Ativar os músculos do abdômen e trabalhar a resistência, além de promover a interação entre os alunos.

#### 5. Equilíbrio Estático de Costas

- Descrição: Os alunos se posicionam de costas um para o outro, segurando o pano com uma das mãos e elevando os braços. Eles projetam o quadril à frente, inclinando o corpo e procurando achar um equilíbrio estático entre ambos.
- Objetivo: Trabalhar o equilíbrio em dupla e fortalecer a confiança.

#### 6. Alongamento das Costas

- Descrição: Um dos alunos senta-se no chão enquanto o outro permanece em pé, segurando as extremidades do pano. O aluno sentado agarra o centro do pano. O aluno em pé apoia a perna nas costas do colega e puxa o pano para cima, alongando as costas do aluno sentado.
- Objetivo: Promover um alongamento efetivo, seguido de um auxílio para que o aluno sentado leve as mãos até as pontas dos pés, mantendo os joelhos esticados.

Considerações Finais: Essas atividades são voltadas para o aquecimento, flexibilidade e ativação do core, mas vão além disso. A interatividade entre os

alunos é fundamental; a confiança mútua fortalece a relação de parceria e cooperação. Além de promoverem o desenvolvimento físico, essas atividades são lúdicas e dinâmicas, tornando o aprendizado mais agradável e significativo. Vamos colocar em prática essas atividades!

### **Vídeo 08 - Dinâmicas de Força (Puxar e Empurrar)**

No oitavo vídeo, vamos focar em atividades práticas que desenvolvem a \*força\* através dos movimentos de \*puxar\* e \*empurrar\*, utilizando os panos como ferramentas. Essas atividades proporcionam uma abordagem lúdica enquanto trabalham de forma eficaz diferentes grupos musculares.

- Atividades Práticas

#### **1. Gangorra (Agachamento e Puxada)**

Nesta primeira atividade, os alunos se posicionam um de frente para o outro, segurando as extremidades dos panos. Um dos alunos assume a posição de agachamento enquanto o outro, que está em pé, puxa o aluno agachado. Após alguns ciclos, os alunos alternam as funções, ou seja, o que estava agachado agora puxa, e vice-versa. Esse movimento de gangorra não é apenas divertido, mas promove uma atividade de fortalecimento muscular e equilíbrio, envolvendo exercícios de agachamento e tração.

#### **2. Empurrar**

Na segunda atividade, um aluno se posiciona de costas e segura o pano com uma das mãos, empurrando o braço à frente. O colega que está à sua frente faz uma força contrária ao movimento, resistindo ao empurrão. Essa atividade envolve os músculos peitorais, do core e os tríceps, contribuindo para o desenvolvimento da força tanto do aluno que empurra quanto do que resiste.

#### **3. Levantando o Colega**

A terceira atividade é voltada para a força de puxar. Um aluno senta-se no chão, enquanto o outro se posiciona atrás dele. O aluno sentado segura o pano com ambas as mãos e apoia os pés no chão para facilitar o movimento. O aluno em pé tenta levantar o colega do chão, puxando o pano enquanto sustenta

o peso do aluno sentado. Esse exercício não só trabalha diversas musculaturas responsáveis pelo movimento de puxar, mas também desenvolve nas duplas uma consciência sobre a mecânica corporal. Para os alunos que possuem menos força, isso incentiva a encontrar estratégias corporais eficazes para levantar o colega.

- **Benefícios e Importância**

Essas atividades promovem o fortalecimento muscular, colaboração e comunicação entre os alunos, além de serem lúdicas e interativas. O uso de panos como ferramentas cria um ambiente de aprendizado dinâmico, permitindo que os alunos façam ajustes e aprendam a confiar uns nos outros enquanto desenvolvem suas habilidades físicas. Vamos continuar colocando isso em prática e observar como os alunos reagem a essas experiências!

### **Vídeo 09 - Dinâmica do Trenó**

No nono vídeo, vamos realizar uma dinâmica de puxar chamada “Dinâmica do Trenó”. Essa atividade envolve trabalho em grupo e desenvolve tanto a força quanto a estratégia entre os alunos. Abaixo, descrevo os passos e objetivos da atividade.

#### **1. Formação dos Grupos**

- **Descrição:** Os alunos serão divididos em grupos de três. Cada grupo deve se organizar de forma que um aluno fique em pé sobre o pano, enquanto os outros dois seguram as extremidades do pano.

#### **2. Execução da Dinâmica**

- **Descrição:** O aluno que está em pé sobre o pano deve se posicionar com os dois pés sobre ele. Os outros dois alunos, segurando cada um em uma ponta do pano, têm o objetivo de puxar o colega, fazendo com que ele se desloque pelo maior espaço possível no menor tempo possível.

- Objetivo: Desenvolver a força de puxar e arrastar, além de incentivar a colaboração e a comunicação entre os integrantes do grupo.

### 3. Estratégia de Posicionamento

- Descrição: Enquanto um aluno é puxado, ele deve procurar estratégias de posicionamento corporal que tornem o deslizar mais fácil e eficiente. Isso pode incluir a alteração do centro de gravidade, a forma de se apoiar ou como distribui o peso sobre o pano.

### 4. Corrida entre os Grupos

- Descrição: Para intensificar a dinâmica, coloque os trios um ao lado do outro alinhados em uma linha de partida. Ao sinal, eles devem realizar uma corrida, onde o trio que cruzar a linha de fundo primeiro será o vencedor.
- Objetivo: Fomentar a competitividade saudável, promover a diversão e o trabalho em equipe enquanto realizam a atividade.

Considerações Finais: A dinâmica do trenó é uma atividade envolvente que não apenas trabalha a força física dos alunos, mas também os incentiva a pensar sobre como seu posicionamento e estratégia podem afetar o desempenho do grupo. É uma excelente maneira de integrar movimento, cooperação e diversão em uma única atividade. Vamos colocar essa dinâmica em prática e observar como os alunos interagem e se desenvolvam!

## **Vídeo 10 - Estratégias de Relaxamento e Retorno à Calma com Ginástica de Conscientização Corporal**



No décimo vídeo, apresentamos estratégias de relaxamento e retorno à calma, utilizando a ginástica de conscientização corporal após as atividades relatadas no vídeo anterior. Abaixo, descrevemos as atividades propostas:

#### 1. Preparação para a Atividade

- Descrição: Foi solicitado aos professores que colocassem o pano no chão e se sentassem sobre ele, com as pernas cruzadas e a coluna ereta. Antes de iniciar as atividades de relaxamento, foi feita uma breve explanação sobre a ginástica de condicionamento físico e sua importância na transição dos alunos de volta à sala de aula.

#### 2. Alongamento do Peitoral

- Descrição: Os alunos apoiaram as mãos no chão, posicionadas atrás do corpo, expandindo o peitoral e olhando para o teto.
- Objetivo: Essa atividade ajuda a facilitar a respiração e proporciona uma sensação de alívio. Os alunos permaneceram nessa posição por aproximadamente 30 segundos, respirando profundamente e focando o olhar no teto.

#### 3. Alongamento do Pescoço

- Descrição: Os alunos, ainda sentados com a coluna ereta, entrelaçaram as mãos na altura da nuca, fecharam os cotovelos e direcionaram-nos para o chão. Isso resultou em um alongamento da musculatura do pescoço, com o queixo próximo ao peito.
- Objetivo: Promover o relaxamento da tensão nessa região muscular. Os alunos foram convidados a realizar de três a cinco respirações profundas enquanto mantinham essa posição.

#### 4. Expansão da Caixa Torácica

- Descrição: Os alunos, agora sentados com as pernas esticadas à frente, posicionaram as mãos atrás do corpo, apoiadas no chão. Foram incentivados a olhar para cima, expandindo mais uma vez a caixa torácica.

- **Objetivo:** Além de promover a extensão dos pés, em uma posição conhecida como "pé de bailarina", os participantes foram convidados a realizar um exercício respiratório, consistindo em uma inspiração de cinco segundos, seguidos de um período de apneia de cinco segundos e pela soltura do ar de maneira profunda em cinco segundos.

**Considerações Finais:** Essas atividades de relaxamento não apenas ajudam os alunos a retornarem ao estado de calma após a prática de atividades físicas, mas também promovem a conscientização corporal e o bem-estar emocional, preparando-os para o retorno às suas atividades escolares.

### **Vídeo 11 - Exercícios para Trabalhar a Agilidade**

No décimo primeiro vídeo, apresentamos uma série de exercícios voltados para o desenvolvimento da agilidade. Abaixo, descrevemos as atividades propostas:

#### **1. Briga de Galo Matemática**

- **Descrição:** Para esta atividade, cada aluno recebe um pedaço de papel e um pouco de fita crepe. Eles escrevem uma conta matemática no papel e colam nas costas. Em seguida, os alunos são divididos em duplas, com as mãos posicionadas para trás. O objetivo é que cada um visualize a conta que está nas costas do parceiro e forneça a resposta correta. O aluno que conseguir responder primeiro ganha.
- **Objetivo:** Trabalhar a velocidade de reação, a agilidade e o raciocínio lógico dos alunos.

#### **2. Retirada do Papel**

- **Descrição:** Esta atividade complementa a primeira. O objetivo agora é que os alunos tentem retirar o papel das costas do adversário. O participante que conseguir remover o papel primeiro é o vencedor.
- **Objetivo:** Promover agilidade e coordenação motora fina, já que os alunos devem retirar o papel sem machucar o colega, além de manter o aspecto lúdico da atividade.

### 3. Pique Cola

- **Descrição:** Nesta atividade, os alunos formam duplas, onde um aluno (o "pegador") tenta capturar o outro utilizando um pedaço de fita crepe na mão. O aluno a ser pego deve correr em uma linha reta. Para isso, um aluno é posicionado em pé na linha central da quadra, com a fita na mão, enquanto o outro aluno inicia na linha de 3 metros da quadra de vôlei. O objetivo é que o aluno a ser pego passe pela linha de fundo da quadra antes que o pegador alcance suas costas com a fita.
- **Variações:** O aluno a ser pego pode assumir diferentes posições, como agachado ou sentado na linha de 3 metros, e só pode começar a correr após o sinal do professor.
- **Objetivo:** Além de desenvolver a agilidade, a atividade também foca na concentração, pois tanto o pegador quanto o aluno a ser pego devem esperar pelo comando do professor para se movimentar.

**Considerações Finais:** Essas atividades são projetadas para desenvolver a agilidade de forma lúdica e interativa, incentivando o trabalho em dupla e focando na velocidade de reação, coordenação motora e concentração dos alunos.

### **Vídeo 12 - Exercícios para Trabalhar a Impulsão Vertical**

No décimo segundo vídeo, apresentamos uma série de atividades voltadas para o desenvolvimento da impulsão vertical. Abaixo, descrevemos as atividades propostas:

#### 1. Salto Vertical com Fita Crepe

- **Descrição:** Os alunos foram organizados em grupos, sendo recomendada a formação de duplas com estaturas similares. Cada aluno recebeu um pedaço de fita crepe e se posicionou de frente para uma parede. A atividade consiste em correr em direção à parede e saltar o mais alto possível para colar a fita em um ponto elevado na parede.
- **Objetivo:** O objetivo é promover a competição saudável, onde vence o aluno que conseguir colar a fita no ponto mais alto.

## 2. Salto Vertical Rente à Parede

- Descrição: Nesta segunda atividade, os alunos se posicionam novamente ao lado da parede, mas agora sem realizar a corrida. Eles devem executar um salto vertical rente à parede, tentando colar a fita o mais alto possível.
- Objetivo: Trabalhar a técnica de salto vertical em uma situação que exige mais controle e estática, promovendo a potência dos membros inferiores.

## 3. Resgate da Fita Colada

- Descrição: Para a terceira atividade, os alunos são convidados a resgatar a fita que já foi colada no alto da parede, tendo apenas uma única tentativa de realizar o salto para alcançá-la.
- Objetivo: Essa atividade visa trabalhar a potência dos membros inferiores de uma forma dinâmica e exige que os alunos demonstrem habilidade e concentração durante a execução do movimento.

Considerações Finais: É importante ressaltar que a organização dos alunos em duplas de estaturas semelhantes promove equidade nas competições, possibilitando que todos tenham a mesma oportunidade de sucesso nas atividades propostas. Essas atividades não apenas desenvolvem a impulsão vertical, mas também incentivam a colaboração e a competição saudável entre os alunos.

## **Vídeo 13 - Atividades para Trabalhar a Impulsão Horizontal**

No décimo terceiro vídeo, apresentamos atividades voltadas para o desenvolvimento da impulsão horizontal. As atividades foram organizadas com grupos de alunos de estaturas semelhantes, promovendo a equidade entre os participantes. Abaixo, descrevemos as atividades propostas:

### 1. Salto Horizontal com Fita Crepe

- Descrição: Nesta primeira atividade, um aluno foi posicionado na linha lateral da quadra. Ele deve saltar o mais longe possível, segurando a fita

crepe nas mãos. Ao realizar o salto horizontal, o aluno coloca a fita rente ao seu pé no momento do pouso para marcar a distância percorrida.

- **Objetivo:** Além de fomentar uma disputa saudável entre os alunos, essa atividade visa desenvolver a potência dos membros inferiores de uma forma lúdica, incentivando a superação pessoal e a motivação entre os participantes.

## 2. Salto Horizontal Dinâmico

- **Descrição\*:** A segunda atividade também se concentra na impulsão horizontal, porém de maneira dinâmica. Aqui, o aluno pode dar três passos antes de realizar o salto, buscando a máxima distância possível, que será então marcada no solo.
- **Objetivo\*:** Similar à atividade anterior, esta tarefa não só promove o desenvolvimento da potência dos membros inferiores, mas também aprimora a coordenação motora de forma mais explícita, exigindo maior controle e planejamento dos movimentos durante a execução do salto.

**Considerações Finais:** essas atividades foram projetadas para melhorar a impulsão horizontal dos alunos, integram a ludicidade ao processo de aprendizagem e promovem um ambiente de competição saudável. Além disso, a proposta de trabalhar em grupos de estaturas semelhantes assegura que todos os alunos tenham oportunidades justas de desempenho e sucesso nas atividades realizadas.

## Vídeo 14 - Desafio de Pendurar a Fita

No décimo quarto vídeo, apresentamos uma atividade denominada “Desafio de Pendurar a Fita”, que tem como objetivo promover a velocidade na corrida, a coordenação motora fina e o trabalho em equipe, além de proporcionar um ambiente lúdico. Abaixo, descrevemos os detalhes da atividade proposta:

### 1. Preparação da Atividade

- **Divisão da Turma:** A turma será dividida em dois grupos, e cada grupo formará uma fila, com os alunos dispostos um atrás do outro.

- Posicionamento Inicial: O primeiro aluno de cada fila deve posicionar os pés sobre a linha central da quadra e segurar um pedaço de fita crepe, com um tamanho padronizado de aproximadamente 15 cm.

## 2. Execução da Atividade

- Comando do Professor: Ao sinal do professor, o primeiro aluno da fila correrá até a baliza do gol, onde colará sua fita na parte designada (a ser especificada, como a trave do gol ou uma marca no chão).
- Retorno à Fila: Após colar a fita, o aluno retorna correndo até a fila e toca na mão do próximo participante, que então repetirá o procedimento, correndo até onde deve colar sua fita logo abaixo da fita do colega, unindo ambas.
- Continuação da Dinâmica: O terceiro participante da fila continuará o mesmo procedimento, e assim sucessivamente.

## 3. Objetivo da Atividade

- Concluir com Sucesso\*: O objetivo é que cada grupo consiga pendurar as fitas de modo a uni-las de forma contínua, indo do ponto em que estão coladas até encostar o chão da quadra.
- Desenvolvimento de Habilidades: Esta atividade visa trabalhar a velocidade na corrida, a coordenação motora fina (na adesão das fitas), o controle da ansiedade em situações de competição e o espírito de equipe entre os participantes.

Considerações Finais: o “Desafio de Pendurar a Fita” não só promove exercícios físicos que exigem movimento e agilidade, mas também estimula a colaboração e a comunicação entre os alunos, que se unem para alcançar um objetivo comum de forma divertida e engajante.

## **Vídeo 15 - Encerramento do Workshop de Ginástica de Condicionamento Físico**

Neste último vídeo, procuramos oferecer um pequeno resumo da intenção por trás das dinâmicas apresentadas ao longo do workshop. É importante

ressaltar que as atividades foram planejadas com o objetivo de atingir as dimensões procedimentais, conceituais e atitudinais da aprendizagem. Além disso, buscamos trabalhar aspectos motores, perceptivos e sócio-afetivos nos alunos, promovendo um desenvolvimento integral.

Neste momento, gostaríamos de expressar nossos sinceros agradecimentos ao Polo do Proef da Universidade Rural do Rio de Janeiro, que foi fundamental na realização deste workshop, e a todos os participantes que se engajaram neste projeto. A participação de vocês é vital para o êxito de nossas propostas educativas.

Informamos que abaixo deste vídeo haverá um link para um questionário de pesquisa sobre o workshop. Este questionário é uma ferramenta importante para coletar feedback e melhorias. Também nos colocamos à disposição para responder a quaisquer dúvidas ou questionamentos que possam surgir.

Por fim, convidamos todos os participantes a aplicarem as dinâmicas em suas aulas e, posteriormente, compartilhar depoimentos sobre como a experiência se desenvolveu em seu contexto. Apreciamos profundamente a participação de todos e desejamos a todos excelentes aulas!