

Pilares da vida ativa: a ginástica de condicionamento físico como construção de hábitos para além da escola

Albert Pereira Melo de Souza¹

Resumo:

Este relato de experiência qualitativo aborda a Ginástica de Condicionamento Físico (GCF) numa escola pública de São Luís (MA), com alunos do 6º e 7º ano. O projeto, intitulado “O lado oculto do treino”, buscou orientar a GCF em uma prática aliada aos aspectos positivos de construção de hábitos dentro e fora do ambiente escolar. A intervenção foi dividida em três oficinas. Na primeira, através de um “Diário de Sensações”, os alunos registraram seus sentimentos físicos e emocionais durante os exercícios, desenvolvendo a escuta do próprio corpo. A segunda oficina ensinou-os a traduzir essas sensações subjetivas em conceitos fisiológicos, mostrando que a GCF é uma resposta a estímulos internos e externos. A última fase explorou a ideia de que a GCF também treina a mente, com exercícios de foco e equilíbrio, visando o desenvolvimento da resiliência e disciplina. O relato conclui que a GCF, quando abordada de forma crítica, pode ser um ponto de partida para a educação em saúde, capacitando os alunos a serem protagonistas de sua saúde e bem-estar. A experiência reforçou o papel da Educação Física Escolar como um espaço para discutir temas de saúde e cultura corporal, plantando a semente do autocuidado e da escuta corporal.

Palavras-chave:

Educação Física Escolar. Ginástica de Condicionamento Físico. Relato de Experiência. Saúde Escolar.

“Pillars of an active life”: physical conditioning gymnastics as the construction of habits beyond school

Abstract: This qualitative experience report addresses Physical Conditioning Gymnastics (PCG) in a public school in São Luís (MA), involving 6th and 7th-grade students. The project, titled “The Hidden Side of Training,” sought to guide PCG as a practice allied with the positive aspects of habit-building both inside and outside the school environment. The intervention was divided into three workshops: in the first, through a “Sensation Diary,” students recorded their physical and emotional feelings during exercises, developing an awareness of listening to their own bodies; the second workshop taught them to translate these subjective sensations into physiological concepts, showing that PCG is a response to internal and external stimuli; and the final phase explored the idea that PCG also trains the mind, using focus and balance exercises to develop resilience and discipline. The report concludes that PCG, when approached critically, can serve as a starting point for health education, empowering students to become protagonists of their own health and well-being. The experience

¹Especialista em Psicologia da Educação (UEMA), professor de educação física da Prefeitura Municipal de São Luís (MA). E-mail: professor.albertmelo@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-5347-6692>.

reinforced the role of School Physical Education as a space to discuss health themes and body culture, planting the seeds of self-care and corporal listening.

Keywords: School Physical Education. Physical Conditioning Gymnastics. Experience Report. School Health.

“Pilares de la vida activa”: la gimnasia de acondicionamiento físico como construcción de hábitos más allá de la escuela

Resumen: Este relato de experiencia cualitativo aborda la Gimnasia de Acondicionamiento Físico (GAF) en una escuela pública de São Luís (MA), con alumnos de 6º y 7º grado. El proyecto, titulado “El lado oculto del entrenamiento”, buscó orientar la GAF como una práctica aliada a los aspectos positivos de la construcción de hábitos dentro y fuera del entorno escolar. La intervención se dividió en tres talleres: en el primero, a través de un “Diario de Sensaciones”, los alumnos registraron sus sentimientos físicos y emocionales durante los ejercicios, desarrollando la escucha del propio cuerpo; el segundo taller les enseñó a traducir esas sensaciones subjetivas en conceptos fisiológicos, mostrando que la GAF es una respuesta a estímulos internos y externos; y la última fase exploró la idea de que la GAF también entrena la mente, con ejercicios de enfoque y equilibrio, buscando el desarrollo de la resiliencia y la disciplina. El relato concluye que la GAF, cuando se aborda de forma crítica, puede ser un punto de partida para la educación en salud, capacitando a los alumnos para ser protagonistas de su salud y bienestar. La experiencia reforzó el papel de la Educación Física Escolar como un espacio para discutir temas de salud y cultura corporal, sembrando la semilla del autocuidado y la escucha corporal.

Palabras clave: Educación Física Escolar. Gimnasia de Acondicionamiento Físico. Relato de Experiencia. Salud Escolar.

1 Considerações Iniciais

A educação para a saúde, quando integrada de forma estratégica à Educação Física Escolar (EFE), desempenhando um papel crucial no incentivo à autonomia dos estudantes. Essa abordagem pedagógica atrelada a Ginástica de Condicionamento Físico (objeto de conhecimento da unidade temática Ginástica) não apenas transmite conhecimentos pontuais, mas capacita os aprendizes a desenvolverem uma perspectiva crítica e consciente sobre seus direitos e deveres intrínsecos à saúde. Tal processo lhes permite, de maneira ativa e informada, adotar atitudes saudáveis que os direcionam para controlar suas próprias condições de saúde e, conseqüentemente, impactar positivamente sua qualidade de vida (MARQUES *et al.*, 2012).

Desse modo, para que possamos discutir com a profundidade necessária as especificidades da ginástica, e sua intrínseca relação com a saúde, enquanto um objeto de conhecimento da Educação Física Escolar, faz-se indispensável, antes de qualquer coisa, alocar tais manifestações e práticas dentro do escopo mais amplo e compreensivo da Cultura Corporal de Movimento. Essa última é entendida como um vasto conjunto de formas de representação simbólica de realidades complexas, vividas e construídas pelo ser humano ao longo da história, sendo, portanto, expressões culturalmente desenvolvidas e em constante transformação (SOARES *et al.*, 2012). É nessa interconexão entre o movimento, a história e a cultura que a ginástica encontra seu verdadeiro sentido pedagógico e sua relevância para a formação integral do indivíduo.

Diante desse panorama, podemos inferir, que a ginástica, em sua rica complexidade e diversidade de expressões, é um exemplo notável e paradigmático da Cultura Corporal. Ela

se caracteriza intrinsecamente pela combinação harmoniosa e dinâmica de movimentos, formas e ritmos que, juntos, compõem uma linguagem corporal única. Essa prática multifacetada não se restringe à mera reprodução motora; pelo contrário, proporciona aos seus participantes experiências significativas e transformadoras, que se manifestam tanto no plano individual quanto no coletivo (SOARES *et al.*, 2012).

Tomando ainda importância da Ginástica dentro das aulas de Educação Física Escolar (EFE), é preciso reconhecer que ela se apresenta como uma unidade temática relevante e abrangente dentro da Educação Física na Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Ao ser inserida nesse documento orientador, a ginástica se constitui como um conteúdo para a formação integral dos estudantes.

Isso ocorre porque a Ginástica transcende o aspecto puramente motor, manifestando-se como uma linguagem corporal polissêmica, capaz de expressar e comunicar uma gama de sentimentos, ideias, culturas e intenções de diferentes formas. A própria BNCC, reconhecendo essa pluralidade e potencial pedagógico, organiza o conteúdo da ginástica de maneira progressiva e estratégica, dividindo-o em três classificações distintas de objeto de conhecimento para diferentes fases do ensino fundamental: a Ginástica Geral (prioritariamente abordada do 1º ao 5º ano), a Ginástica de Condicionamento Físico (focada nos 6º e 7º anos, devido às características de desenvolvimento e interesse dessa faixa etária) e a Ginástica de Conscientização Corporal (introduzida nos 8º e 9º anos, com ênfase na percepção interna e no bem-estar) (BRASIL, 2018). Essa estruturação curricular visa garantir que os estudantes vivenciem a riqueza da ginástica em suas diversas manifestações, promovendo um desenvolvimento corporal consciente e contextualizado.

Nessa perspectiva investigativa e pedagógica, realizamos o presente estudo, que se enquadra em uma natureza eminentemente qualitativa. O objetivo primordial deste estudo consiste em apresentar um relato de experiência pedagógica detalhado e reflexivo, tematizando a unidade curricular "Ginástica" em um projeto curricular. Este projeto foi cuidadosamente desenvolvido e implementado no ambiente de uma escola pertencente à Rede Municipal de Educação da cidade de São Luís, no Maranhão. O objeto de conhecimento designado para ser abordado e explorado de forma aprofundada foi a Ginástica de Condicionamento Físico (GCF). Essa escolha estratégica se deu por considerá-la uma alternativa não apenas viável, mas particularmente relevante e atraente para crianças e adolescentes em idade escolar. A GCF, conforme amplamente evidenciado na literatura e corroborado por Lopes *et al.* (2015), destaca-se por oferecer um espectro vasto de benefícios que vão muito além dos aspectos puramente fisiológicos. Ela contribui significativamente para o bem-estar físico, ao promover o desenvolvimento de capacidades motoras e a aptidão, mas também impacta positivamente o bem-estar psicológico, através da melhora da autoestima e da redução do estresse, e o bem-estar social, ao incentivar a interação e o trabalho em grupo. Esses múltiplos benefícios tornam a GCF uma ferramenta poderosa e integral para o desenvolvimento pleno dos praticantes no ambiente escolar.

2 Métodos

A intervenção foi estruturada a partir do projeto intitulado “O lado oculto do treino”: a ginástica de condicionamento físico como ferramenta para a saúde crítica em uma perspectiva qualitativa”. Este projeto foi concebido com o propósito de oferecer aos estudantes de uma escola da rede pública de ensino de São Luís, no Maranhão, a

oportunidade de explorar possibilidades conceituais, procedimentais e atitudinais relacionadas à Ginástica de Condicionamento Físico (GCF).

A ação pedagógica, de natureza mensal, consistiu em um total de 11 intervenções, cada uma com duração de 50 minutos, e foi realizada durante os meses de outubro e novembro de 2024. A experiência se desenvolveu no segundo semestre do ano letivo de 2024, em uma escola pública na cidade de São Luís (MA). As turmas participantes, de 6º e 7º anos do Ensino Fundamental, eram formadas por 92 crianças, sendo 54 meninas e 38 meninos, com idades aproximadas entre 11 e 13 anos.

Para garantir a conformidade com os princípios éticos de pesquisa, foram elaborados e encaminhados um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e um Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) aos pais ou responsáveis pelos estudantes participantes. Além disso, a ficha de autorização institucional, assinada pela gestão escolar, foi obtida. Com a aprovação dos parâmetros éticos da pesquisa, o ponto de partida para a intervenção foi uma observação simples, porém reveladora.

Nas aulas de Educação Física, os alunos frequentemente demonstravam um interesse notável em questões como “ficar forte” ou “definir o corpo”. Para isso, eles utilizavam termos técnicos e rotinas de exercícios foram diretamente copiados de vídeos da internet (redes sociais e *YouTube*). Essa “reprodução mecânica” de treinos, desprovida de qualquer reflexão sobre seus riscos ou benefícios, evidenciou uma lacuna significativa na abordagem da GCF. Percebeu-se a necessidade de ir além da mera execução de movimentos, incentivando uma compreensão mais crítica e consciente da prática.

Nesse íterim, a abordagem metodológica foi minuciosamente delineada para promover uma ruptura com o modelo de prática passiva. O objetivo principal era oportunizar a vivência de forma não impositiva. Para isso, a GCF foi apresentada não como um fim em si mesma, mas como uma ferramenta pedagógica para o autoconhecimento. As intervenções foram planejadas para estimular a curiosidade e o pensamento crítico, incentivando os estudantes a questionarem as informações que recebiam e a se tornarem pesquisadores de seus próprios corpos. O foco foi em desenvolver a consciência corporal e a capacidade de interpretação dos sinais internos, indo além da busca por resultados estéticos.

Em cada encontro, a dinâmica de ensino foi construída com base no diálogo e na reflexão. As atividades práticas foram intercaladas com rodas de conversa, onde os alunos eram convidados a expressar suas percepções e a debater sobre temas como saúde, estética e bem-estar. A troca de experiências se tornou um pilar fundamental do projeto, permitindo que os estudantes compartilhassem suas inquietações e construíssem, de forma colaborativa, um entendimento mais profundo e humanizado sobre a ginástica e seu papel em suas vidas. Essa abordagem qualitativa nos permitiu coletar dados ricos e significativos, revelando a complexidade das relações entre os jovens e a cultura corporal de nosso tempo.

3 Experienciando a saúde na escola à luz da educação física

Após reflexão sobre as lacunas existentes na abordagem da GCF, em vez de focar na execução perfeita dos movimentos, decidimos reorientar as aulas para uma jornada de “dentro para fora”. O objetivo era que os alunos passassem a usar a GCF como uma ferramenta para se conhecerem, compreendendo as reações de seus próprios corpos, e não apenas como um meio de alcançar uma estética ideal. O desafio era transformar uma prática

muitas vezes vista como puramente externa e estética em um caminho para o autoconhecimento e a saúde integral.

A experiência foi estruturada em uma série de três oficinas, realizadas ao longo de seis semanas, permitindo um aprofundamento gradual dos temas e uma maior imersão dos estudantes. Na primeira oficina, o foco foi a quebra de paradigmas. Começamos com uma roda de conversa onde a pergunta principal era: “Quando você faz um exercício físico, o que você sente?”. As respostas iniciais eram superficiais e focadas em aspectos visuais, como: “eu sinto que meu braço vai ficar forte” ou “sinto que minha barriga vai sumir”. Para mudar essa perspectiva e incentivar uma escuta mais profunda do corpo, distribuímos cadernos simples, que denominamos de “Diário de Sensações”.

Em seguida, propusemos um circuito de GCF com exercícios básicos e seguros, como agachamentos, saltos e pranchas, que podiam ser feitos em duplas. O que diferenciou a atividade foi a instrução clara e contínua: após cada série, os alunos deveriam sentar e anotar no diário as sensações físicas e emocionais que sentiram naquele momento. Circulávamos pela quadra incentivando-os a ir além do óbvio e do senso comum, usando perguntas como “o que seu coração está dizendo?”, “suas pernas estão pesadas ou leves depois desse esforço?”. Observamos o surgimento de um vocabulário mais rico nas anotações, com palavras como “cansaço”, “energia”, “alegria”, “frustração” e “superação” começando a aparecer nos diários. O registro não era sobre números de repetições ou cargas, mas sobre as experiências subjetivas e intrínsecas, promovendo uma valiosa escuta do próprio corpo.

A segunda fase teve como ponto de partida os *insights* colhidos nos “Diários de Sensações”. Iniciamos a oficina projetando no quadro uma lista de termos técnicos da área da Educação Física (como frequência cardíaca, fadiga muscular, VO₂ máx) e uma lista de termos do cotidiano dos alunos (como “coração a mil”, “perna pesada”, “fôlego curto”). Juntos, realizamos a tradução, associando as sensações subjetivas e vivenciadas a conceitos fisiológicos e científicos. Por exemplo, o “coração a mil” foi traduzido para o aumento da frequência cardíaca, e a “perna pesada” para a fadiga muscular, estabelecendo pontes entre o saber popular e o conhecimento científico.

Em seguida, realizamos uma prática de GCF com diferentes intensidades, para que os alunos pudessem experimentar e observar variações nas reações corporais. Em duplas, um aluno executava a série enquanto o outro observava atentamente e anotava as reações visíveis, como a cor da pele, a transpiração e as expressões faciais. Ao final, eles comparavam as anotações do observador com as sensações registradas no diário do praticante, gerando ricas discussões e percepções. O objetivo era ensinar-lhes a “ler” os sinais do próprio corpo de forma mais precisa e a entender que a GCF é uma resposta complexa a um conjunto de estímulos internos e externos, e que um bom treino é aquele que respeita e se adapta a esses sinais individuais.

A última oficina foi a mais desafiadora e reflexiva, pois aprofundou a conexão entre corpo e mente. Introduzimos a ideia de que a GCF não treina apenas o corpo, mas também a mente, desenvolvendo capacidades como foco, concentração e resiliência. Propusemos uma série de exercícios que exigiam não só o esforço físico, mas uma intensa demanda cognitiva e de controle. O primeiro foi o “treino do foco”: a turma, em pé, devia fazer agachamentos lentos e progressivos, focando integralmente na respiração e na sensação de cada músculo sendo ativado. O segundo, o “treino do equilíbrio”, foi ainda mais desafiador: eles tinham que se manter em uma perna só por 30 segundos, com os olhos fechados, concentrados na estabilidade e na percepção do centro de gravidade.

Após as atividades, sentamos em roda e discutimos intensamente como a concentração e o controle mental impactaram o desempenho físico. Os alunos relataram a dificuldade de se manterem focados com os olhos fechados, e a necessidade de “conversar” com a mente para não desistir, evidenciando a dimensão psicológica do esforço. O objetivo era mostrar de forma prática que o sucesso na atividade física depende tanto da força física quanto da mental, ajudando-os a desenvolver a resiliência e a disciplina, habilidades essenciais para a vida e para enfrentar desafios para além do ambiente escolar.

Ao final da experiência, pudemos observar mudanças significativas na forma como os alunos se relacionavam com a Ginástica de Condicionamento Físico (GCF). A reprodução mecânica de movimentos deu lugar a um interesse genuíno e a perguntas mais aprofundadas e reflexivas, como “professor, por que meu corpo reage assim?” ou “como posso treinar para me sentir menos estressado?”, revelando uma compreensão mais holística da prática. O relato demonstrou que a GCF pode ser um excelente ponto de partida para a educação em saúde, transformando o “treino de fora para dentro” em uma profunda jornada de autoconhecimento. A experiência também reforçou o papel da Educação Física Escolar como um espaço seguro e crítico para discutir temas de saúde, bem-estar e cultura corporal, que são cruciais para a formação integral dos jovens. A semente do autocuidado e da escuta corporal foi plantada, e a jornada “De Fora para Dentro” continuará a florescer na vida de cada estudante.

4 Considerações Finais

Em uma coreografia de autodescoberta entre o corpo e a mente, a Ginástica de Condicionamento Físico se revelou mais que um conjunto de movimentos. Foi uma jornada que nos permitiu ver além da superfície, para além das aparências ditadas por telas e algoritmos, que tão frequentemente colocam os corpos em um “modo avião” de reprodução acrítica. O “treino de fora para dentro” se desdobrou em um espelho, onde cada criança pôde se enxergar em sua totalidade, descobrindo um universo de sensações e significados que antes passavam despercebidos. Superando a busca alienada por padrões de “corpo definido” importados das redes sociais, os estudantes ressignificaram o movimento: o suor em cada salto agora traduz a transição da passividade estética para a apropriação do conhecimento de si, onde o ritmo do coração pulsa em sintonia com uma saúde consciente e humanizada.

A Educação Física, neste espaço transformador, se tornou um solo fértil, onde a semente do autocuidado foi plantada e regada pela conscientização. Não se tratou de simplesmente ensinar a técnica correta ou a contagem de repetições, mas de cultivar a escuta atenta, a consciência plena e a autonomia crítica. A jornada do projeto “O lado oculto do treino”: a ginástica de condicionamento físico como ferramenta para a saúde crítica em uma perspectiva qualitativa”, nos ensinou que a verdadeira força não reside apenas nos músculos visíveis, mas na capacidade de compreender os sinais do próprio corpo e, assim, controlar o próprio destino em relação à saúde e ao bem-estar.

Essa experiência singular transcendeu os limites da quadra escolar, ecoando um convite à reflexão contínua. Observamos o despertar de uma nova curiosidade nos alunos, que passaram a questionar as narrativas hegemônicas sobre o corpo e a performance, buscando um equilíbrio entre o esforço físico e o bem-estar mental. O “Diário de Sensações” e as oficinas de tradução fisiológica tornaram-se ferramentas poderosas para desmistificar conceitos complexos, transformando a GCF em uma linguagem acessível e significativa.

Por fim, a GCF, portanto, transcende a quadra e as repetições, tornando-se uma ferramenta de libertação, um convite para que cada estudante se torne o autor e protagonista de sua própria saúde, em um mundo que tenta, a todo instante, colocar seus corpos em modo avião, desconectados de suas próprias essências. A nossa missão, neste cenário, é resgatar a conexão, transformando o silêncio do “modo avião” em uma sinfonia de autoconhecimento e vida ativa, onde cada movimento consciente é um passo em direção a uma existência mais plena e significativa.

Referências

BRASIL, Ministério da Educação. *Base nacional comum curricular*. Brasília-DF: MEC, Secretaria de Educação Básica, 2017. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf. Acesso em: 2 mar. 2026.

LOPES, Priscila *et al.* Ginástica para todos e literatura: realidade, possibilidades e criação. *Conexões*, Campinas, SP, v. 13, n. Esp., p. 144–163, 2015. DOI: [10.20396/conex.v13iEsp.8637581](https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637581). Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637581>. Acesso em: 19 ago. 2025.

MARQUES, Juliana Freitas *et al.* SAÚDE E CUIDADO NA PERCEPÇÃO DE ESTUDANTES ADOLESCENTES: CONTRIBUIÇÕES PARA A PRÁTICA DE ENFERMAGEM. *Cogitare Enfermagem*, [S. l.], v. 17, n. 1, 2012. DOI: 10.5380/ce.v17i1.26372. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/26372>. Acesso em: 2 mar. 2026.

SOARES, Carmen Lúcia *et al.* *Metodologia do ensino de educação física*. 2. ed. rev. São Paulo: Cortez, 2012.

Contribuições da autoria

Autor 1: Conceitualização, Organização, Interpretação e Análise de Dados, Investigação, Metodologia, Supervisão/Orientação, Redação.

Data de submissão: 21/08/2025

Data de aceite: 06/03/2026