

OS DESAFIOS DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA ESTIMULAR A ADOÇÃO DA GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO JUNTO A CRIANÇAS E ADOLESCENTES NO 6º E 7º ANOS DO ENSINO FUNDAMENTAL II

Harana Andrade Nunes¹
Danylo José Simões Costa²

RESUMO

Este artigo tem como objetivo identificar os desafios do professor de Educação Física para estimular a adoção da Ginástica de Condicionamento Físico junto a crianças e adolescentes no 6º e 7º anos do Ensino Fundamental II. A metodologia do estudo foi realizada em duas etapas: inicialmente realizou-se a revisão da literatura que se reporta a centralidade do tema no contexto da Educação Física. Após isso, foi feita a pesquisa de campo junto a professores que atuam numa escola pública e que lidam com o conteúdo Ginástica de Condicionamento no cotidiano de sua prática. Após o estudo inferiu-se que os desafios são muitos e entre eles pode-se mencionar a formação ainda insuficiente dos professores, os poucos recursos didáticos e pedagógicos existentes na instituição e o não acompanhamento e, tampouco, orientações para que os professores saibam como lidar com as atividades envolvendo a ginástica de condicionamento, concluindo-se que é relevante estudar, trabalhar, vivenciar a Ginástica de Condicionamento nos cursos de Educação Física como conteúdo que explora o corpo e o movimento numa perspectiva renovadora.

Palavras-chave: Ginástica; Educação Física; Condicionamento; Movimento

ABSTRACT

This article has as its theme “Physical Conditioning Gymnastics in Physical Education classes in the 6th and 7th years of Elementary School” with the objective of identifying the challenges of the Physical Education teacher to encourage the adoption of Physical Conditioning Gymnastics among children and adolescents in the 6th and 7th years of Elementary School II. The study methodology was carried out in two stages: initially, a literature review was carried out that reports on the centrality of the topic in the context of Physical Education. After that, field research was carried out with teachers who work in a public school and who deal with the content of Conditioning Gymnastics in their daily practice. After the study, it was inferred that the challenges are many and among them we can mention the still insufficient training of teachers, the few didactic and pedagogical resources existing in the institution and the lack of monitoring or guidance so that teachers know how to deal with with activities involving conditioning gymnastics, concluding that it is relevant to study, work and experience Conditioning Gymnastics in Physical Education courses as content that explores the body and movement from a renewing perspective.

Keywords: Gymnastics; Physical education; Conditioning; Movement

¹ Acadêmica concluinte do Curso de Superior de Educação Física do Centro de Ensino Superior do Amapá.

² Docente do Centro de Ensino Superior do Amapá. Mestre em Ciências da Saúde. Orientador.

1 INTRODUÇÃO

Este artigo tem como objetivo identificar os desafios do professor de Educação Física para estimular a adoção da Ginástica de Condicionamento Físico junto a crianças e adolescentes no 6º e 7º anos do Ensino Fundamental II.

Assim sendo, cabe questionar: quais os desafios do professor de Educação Física para estimular os alunos a prática da Ginástica de Condicionamento Físico junto a crianças e adolescentes no 6º e 7º anos do Ensino Fundamental II?

Como hipótese afirma-se que os principais desafios que o professor enfrenta para efetivar um programa de Ginástica de Condicionamento Físico junto a alunos do 6º e 7º anos do Ensino Fundamental II são a falta de materiais e equipamentos apropriados e a pouca participação e interesse dos alunos nas aulas de Educação Física (EF) na escola.

O objetivo geral do estudo consiste em identificar os desafios do professor de Educação Física para estimular a adoção da Ginástica de Condicionamento Físico junto a crianças e adolescentes no 6º e 7º anos do Ensino Fundamental II. Quanto aos objetivos específicos buscou-se descrever as origens históricas da Ginástica de Condicionamento Físico no campo da Educação Física; apresentar os principais exercícios utilizados em programas de Ginástica de Condicionamento Físico para crianças e adolescentes em idade escolar e demonstrar os benefícios resultantes da prática da GCF entre crianças e adolescentes no 6º e 7º anos do Ensino Fundamental.

O estudo se justifica pois com as mudanças no estilo de vida da sociedade atual, tornou-se muito comum observar crianças e adolescentes preferindo computadores e videogames aos jogos e brincadeiras ativas. Muitas pessoas, ao ouvir falar de Ginástica de Condicionamento Físico, logo pensam em adultos fazendo exercícios para obter um melhor condicionamento físico.

No entanto, o conceito de GCF é bastante amplo e pode ser adaptado para a prática também por crianças e adolescentes. Na realidade a relevância de tratar desse tema está no consenso de que a Ginástica de Condicionamento Físico está diretamente relacionada as capacidades físicas, pois a prática da ginástica de condicionamento físico serve para desenvolver ou treinar as capacidades físicas.

Além disso, justifica-se o estudo pois a GCF está mais perto da realidade das crianças do que pode inicialmente parecer. Brincadeiras como corridas, pular cordas e vivo-morto, natação, dentre outras, são consideradas funcionais, porque trabalham habilidades motoras fundamentais e padrões de movimento comuns à idade, como correr, saltar, rolar, agarrar, escalar, chutar, rebater, empurrar, puxar e agachar, todos podem ser utilizados e adaptados para assumirem a finalidade da ginástica de Condicionamento Físico.

1.1 ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO

Trata-se de um estudo que combina a revisão da literatura e a pesquisa de campo. No primeiro caso consiste na utilização de trabalhos já publicados, principalmente, com o uso de artigos científicos e livros, não sendo indicado utilizar materiais de sites de pouca confiabilidade, ou seja, em sites que não tenham respaldo acadêmico reconhecido pela comunidade científica (Gil, 2010).

No segundo caso refere-se a pesquisa prática que ocorreu em uma escola pública do Estado, junto aos professores de Educação Física. A abordagem foi qualitativa, do tipo explicativa onde buscou-se conhecer melhor o tema abordado por meio do aprofundamento das ideias (Gil, 2008).

Para a seleção dos estudos foram utilizadas algumas bases de pesquisas científicas como: Literatura Latina-Americano e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SciELO), Revistas Científicas renomadas e livros, o que propiciou ampliar o campo de pesquisa.

A escola-campo onde ocorreu a investigação foi a Escola Estadual Mário Quirino da Silva, que atende a alunos do ensino fundamental. Foram entrevistados 4 (quatro) professores de Educação Física.

Esta pesquisa teve como propósito explicar de maneira clara e objetiva os desafios do professor de Educação Física para estimular a Ginástica de Condicionamento Físico junto a crianças e adolescentes no 6º e 7º anos do Ensino Fundamental.

No primeiro momento foi escolhido o tema que seria abordado; logo após foi realizado o levantamento de artigos científicos, informações em livros e periódicos devidamente fichados, a fim de conhecer e aprofundar o conhecimento sobre a temática. Após isso foi realizada a pesquisa de campo com a finalidade de colher os dados e elaborar o trabalho de curso final (Gil, 2010).

2 REFERENCIAL TEÓRICO

No Brasil, a ginástica consolidou-se no início do século XX, com o método francês legitimado na escola e entendido como Educação Física. Com o passar do tempo ela teve uma ascensão devido ao processo de eugeniação e decadência em virtude do processo de esportivização ocorrido no período da ditadura, no qual ela foi substituída pelo esporte (Castellani Filho, 2007).

Na Educação Física escolar, a ginástica predominante é aquela relacionada com o esporte - ginástica artística e ginástica rítmica, as quais estão relacionadas com as normas preestabelecidas pela sociedade, principalmente, com a restrição imposta pela mídia às outras modalidades e, também pelo despreparo ou pela limitação dos docentes que são os responsáveis pela disseminação dos conhecimentos relacionados à ginástica (Ayoub, 2003 apud Ferreira; Rodrigues, 2014).

Os conteúdos propostos para o ensino da Educação Física na escola devem ser de relevância social, práticas da cultura corporal que têm presença marcante na sociedade brasileira. No Ensino Fundamental, os conteúdos estão

agrupados em três blocos que se articulam entre si e a Ginástica se apresenta no bloco: Esportes, Jogos, Lutas e Ginásticas (Mec-Brasil, 1997).

O documento apresenta as ginásticas como técnicas de trabalho corporal que, de modo geral, assumem um caráter individualizado com finalidades diversas. Basicamente as possibilidades de conteúdos ginásticos são de manutenção de saúde (aeróbica e musculação); de preparação e aperfeiçoamento para a dança, os esportes, jogos e lutas; olímpica e rítmica desportiva e que podem ser ampliadas ou reduzidas (Mec-Brasil, 1997).

Para Negrão (2015) quando se trata de realizar ginástica de condicionamento físico equilibrado isso pode resultar em muitas mudanças de natureza metabólica, neuroendócrinas e cardiovasculares. Essas transformações são importantes para minimizar, prevenir ou mesmo reverter os distúrbios metabólicos que se manifestam em pacientes que enfrentam o diabetes, buscando-se melhorar a qualidade de vida de homens e mulheres acometidos por essa patologia.

Entretanto, na literatura é mais comum se perceber estudos voltados para os benefícios dos exercícios aeróbicos em comparação com pesquisas voltadas para o controle fisiológico mediante o uso da GCF.

A GCF é considerada hoje como uma das formas mais conhecidas de exercício utilizadas para a promoção tanto do condicionamento físico, de indivíduos atletas e não atletas, como para a promoção da saúde (Fleck; Kraemer; Volek, 2009, p. 23).

É importante notar que este tipo de controle funcional que a ginástica permite, tem sido uma indicação recorrente por parte de profissionais da Medicina e no campo da Educação Física, por considerarem que esse tipo de atividade é um complemento ideal para melhorar o condicionamento físico de crianças e adolescentes durante as atividades didáticas e pedagógicas nas aulas de Educação Física (Pollito; Farinatti, 2016).

Medeiros (2010) afirma que quando bem praticada a GCF, além de eficiente e segura, pode proporcionar inúmeros benefícios à saúde, como aumento na força e resistência muscular, devido às alterações do sistema endócrino e a redução da glicemia, o que contribui para a melhora na aptidão física em conjunto com a saúde.

Diante disto, o número de praticantes de GCF, tem crescido de maneira progressiva nas aulas de Educação Física na escola, devido a um leque de informações nos diferentes meios de comunicação abordando seus benefícios em casos envolvendo o diabetes, ou mesmo na melhoria dos movimentos cinestésicos e nas articulações, levando a uma massificação desta modalidade em diferentes faixas etárias.

Observa-se que em todos os estudos científicos relevantes no campo da Educação Física sobre a prática da GCF, a ênfase dada reside justamente na importância do acompanhamento por professores de Educação Física habilitados a sugerir umas séries de exercícios que melhor se adaptem as condições particulares de cada aluno (Altieri, 2019).

Entretanto, existe a convicção de que os benefícios GCF para crianças e adolescentes são indiscutíveis. Segundo Altieri (2019) as sessões dessa ginástica podem ter uma variação entre 02 (duas) a 06 (seis) vezes por semana que dependem exclusivamente dos objetivos desejados pelo professor de Educação Física, do nível de condicionamento físico, da prática de outras modalidades de exercício físico e da disponibilidade do indivíduo.

Um aspecto revelador apontado por Altieri (2009, p. 22) explicita que:

nos programas iniciais de GCF, quando a quantidade de movimentos não é excessiva, todos os exercícios podem ser realizados em uma única sessão [...] Nos programas intermediários e avançados onde a intensidade e o volume são maiores existe a necessidade de dividir o conteúdo total de treino.

A partir dessa observação do autor entende-se que é preciso que o professor de Educação Física responsável por orientar as seções de GCF se preocupe em avaliar e recomendar uma quantidade de exercícios por sessão adaptado a situação particular da criança ou adolescente, ao tempo em que pratica a ginástica, de modo a não comprometer a condição física deste.

Vieira (2010) lembra então que alguns cuidados devem ser tomados para que crianças e adolescentes evitem possíveis problemas decorrentes da prática da GCF. Os especialistas aconselham então que os alunos façam exames médicos e a avaliação física, procurando sempre um professor de Educação Física experiente para instruir da melhor forma possível a prática da GCF, respeitando as características individuais e os objetivos dos exercícios.

Os especialistas geralmente recomendam que a duração do treinamento seja de, no máximo, 60 minutos. De acordo com Rufino (2010, p. 3) "um treino de atividade física funcional deve durar no máximo uma hora. Mais do que isso fará com que a criança ou o adolescente perca o foco e treine de uma forma muito menos eficiente, além de fazer com que você reme contra os resultados".

Assim, entende-se que não é o tempo gasto que define os resultados da GCF para crianças e adolescentes. O que realmente faz a diferença é a qualidade do tempo gasto com a atividade que pode fazer toda a diferença no condicionamento físico dos alunos.

3 GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

Entre as modalidades da prática para o condicionamento físico a Ginástica denominada de Condicionamento Físico constitui prática corporal que busca, de forma planejada e organizada a melhoria ou manutenção do condicionamento físico, tanto de pessoas que a praticam por recreação, quanto aquelas que são atletas.

Em termos objetivos a ginástica de condicionamento físico também pode ter como propósito a mudança na composição corporal para saúde ou por estética, ou seja, perda de peso ou ganho de massa muscular, músculo esquelético, e sendo de forma apropriada prescrito e supervisionado, possui efeitos

benéficos em relação a força e resistência muscular, função cardiovascular, metabolismo, fatores de riscos coronarianos e na sensação psicossocial de bem-estar (Lopes et al., 2015).

Assim, a Ginástica de Condicionamento Físico (GCF) torna-se uma boa alternativa para crianças e adolescentes em idade escolar. Além dos benefícios fisiológicos, há o bem-estar físico, psicológico e social, que serão tratados adiante, para as crianças que praticam esse treinamento. Nas crianças e adolescentes, a GCF em membros inferiores acaba trazendo uma maior força, equilíbrio, coordenação e funcionalidade em suas atividades de vida diária (Lopes et al., 2015).

Esse tipo de ginástica de condicionamento físico intercala musculaturas de membros inferiores, com execução em 2 (duas) vezes semanais nas aulas de Educação Física, tornando a atividade regular, aprimorando o aumento da força da musculatura, a autonomia e independência de escolares. Além do mais, para as crianças, a GCF tem o intuito de promover o aumento da massa muscular, a densidade óssea, aperfeiçoando o desempenho com relação a força, o que melhora a condição funcional da pessoa, e faz com que venha a realizar esforços da vida diária com maior segurança, disposição e facilidade (Santarém, 2012).

O grau de organização da Ginástica de Condicionamento Físico nas aulas de Educação Física realizadas na escola tem variância perante os objetivos prescritos, respondendo as necessidades particulares de cada idade, ao mesmo tempo em que respeita os princípios básicos de um treinamento e os programas de fortalecimento que trazem efetividade.

Segundo Cascon et. al. (2017) para o desenvolvimento de um programa de Ginástica de Condicionamento Físico para crianças e adolescentes, tem consistência num pré-teste e avaliação, estabelecer objetivos em individualização, planejamento de um programa e desenvolvimento de metodologias avaliativas.

A Ginástica de Condicionamento Físico precisa ser parte integrante de um estilo de vida que aprimore o desenvolvimento do condicionamento físico em natureza permanente, promovendo a melhoria na qualidade de vida das crianças e adolescentes em idade escolar, o que facilita sua vida diária, proporcionando saúde e qualidade de vida, além de facilitar seu inter-relacionamento com o ambiente escolar no qual convive.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Antes de se analisar os resultados da pesquisa realizada, é necessário especificar que a pesquisa de campo baseou-se no contato com os professores do 6º e 7º ano do ensino fundamental, posto que o tema requer que se conheça a percepção dos docentes a respeito do assunto e como a ginástica de condicionamento físico tem sido utilizada no contexto escolar nas aulas de Educação Física, sem a necessidade, por exemplo, de ouvir os alunos, posto trata de uma temática que se traduz em questões pedagógicas.

Assim, a pergunta inicial buscava saber se em suas aulas os professores de educação física utilizavam como proposta metodológica atividades ligadas a Ginástica de Condicionamento Físico.

O P1 disse que “algumas vezes utilizo, principalmente quando é necessário aprimorar os aspectos motores e o movimento dos alunos”

O P2 expressou-se da seguinte forma “sim. Utilizo por saber que o condicionamento físico quando é trabalhado por meio da ginástica nos ajuda a identificar possíveis dificuldades motoras que o aluno esteja enfrentando”

O P3 declarou “Uso sim, mas não é sempre, pois recorro da ginástica de condicionamento físico apenas quando a ocasião é propícia e os alunos têm a disposição de se envolver com essa atividade”

O P4 disse “Sim, uso”.

Observa-se que os professores utilizam a ginástica de condicionamento e incluem-na no cotidiano das suas aulas, ou de forma pontual ou frequentemente. Na observação realizada na escola o que ficou patente é que falta um planejamento mais efetivo que enfoque a ginástica de condicionamento físico. Essa modalidade é trabalhada ainda aleatoriamente e até desvinculada da realidade dos alunos.

Vasconcellos (2020, p. 47) informa “sem planejamento sistematizado não há aprendizagem, posto que a organização do espaço ou os recursos utilizados acabam por favorecer lacunas naquilo que o aluno assimila”.

Outro ponto que merece ser destacado é se a atividade de ginástica de condicionamento físico está inserida no Projeto Político Pedagógico da escola. Em sua totalidade os professores afirmam que pouco ou quase não se contempla essa abordagem na Educação Física.

Essa divergência de parecer quanto a inserção do conteúdo ginástica de condicionamento físico no Projeto Pedagógico do Curso (PPC) denota uma falta de alinhamento e comunicação entre o corpo técnico e os professores de Educação Física, pois já se reconhece por muitos anos que a inserção da atividade de ginástica constitui uma ação estratégica. Considera-se que esse documento supre as necessidades que a escola possui entre os objetivos e as prioridades que são estipuladas pelo corpo coletivo dentro e fora da escola, principalmente, se a pretensão é que essa realidade transformadora se torne predominante, quando se trata do ensino da ginástica de condicionamento físico em suas várias interfaces.

Convém lembrar que o PPC não surge nem se concretiza sem que antes haja discussões e debates para que seja adaptado a realidade da escola e dos participantes do processo de ensino aprendizagem. E, quando existe a necessidade de reformulá-lo, é preciso que todos juntos contribuam com o conhecimento e a formação essenciais para torná-lo um documento que serve como referência para as atividades propostas na escola com o conteúdo da disciplina de ginástica de condicionamento físico (Picoli; Carvalho, 2017).

Em seguida foi questionado aos professores se a ginástica de condicionamento físico é um exercício que estimula o aluno no envolvimento com outras atividades da

disciplina de Educação Física. Todos de forma unânime afirmaram que “sim”, sem explicar claramente por que pensavam assim.

A realidade dos professores, pelo que se percebeu durante a pesquisa de campo, é caracterizada pelo planejamento desencontrado que ainda prevalece entre alguns docentes responsáveis pela disciplina de Educação Física. Notou-se que o planejamento dos professores visando ampliar ou mesmo dinamizar as atividades com ginástica de condicionamento físico são pontuais quando poderiam ser mais frequentes.

O que se constatou com bastante nitidez é que o planejamento ainda é tratado como uma etapa secundária, que pouco recebe a atenção dos profissionais responsáveis pela sua execução. Isso é ainda mais preocupante quando se pensa que a etapa planejamento voltado para o ensino da ginástica de condicionamento físico recebe ainda menos atenção.

Diferente dessa postura adorada pelos entrevistados, Vasconcelos (2020, p. 79) informa:

Planejar é antecipar mentalmente uma ação ou um conjunto de ações a ser realizadas e agir de acordo com o previsto. Planejar não é, pois, apenas algo que se faz antes de agir, mas é também agir em função daquilo que se pensa.

Entende-se que sem o devido planejamento não há como traçar metas e objetivos com o conteúdo ginástica de condicionamento físico. O planejamento possibilita então agir de acordo com aquilo que foi sistematizado e idealizado para auxiliar os alunos a participarem das atividades com esse conteúdo e, ainda mais importante, muitos professores não têm percebido que a ginástica de condicionamento físico é um exercício que estimula o aluno ao envolvimento com outras atividades da disciplina de Educação Física como esportes, jogos e lutas.

Na sequência, questionou-se aos professores se quando propõem atividades como a ginástica de condicionamento físico, quais são os materiais didáticos utilizados normalmente. A resposta dos professores foi:

P1 “Uso os materiais disponíveis na escola, normalmente bastão, cones, fitas, cronômetro, quadro expositivo”
 P2 “Utilizo os materiais tradicionais, mas procuro usar a tecnologia na medida do possível colocando a disposição vídeos curtos para exemplificar”
 P3 “Uso vídeos e alguns materiais mais convencionais”
 P4 “Utilizo materiais tradicionais quando se trata de ginástica.

Compreende-se que os professores, ao proporem aulas que envolvam a ginástica de condicionamento físico ainda utilizam os materiais que normalmente servem ao propósito desse conteúdo nas aulas de Educação Física. Alguns professores inserem tecnologias para que os alunos se sintam atraídos as aulas e, desse modo participem ativamente das atividades. De acordo com Demo (2021, p.23), “O que ocorre é que o professor precisa reestruturar-se em um novo momento pedagógico e tecnológico, para atuar nele como sujeito, não como objeto.”

Nesse quesito, é necessário acreditar que pode haver mudança, tanto por parte dos professores de Educação Física, como também de toda comunidade escolar. Ressaltar a importância da Ginástica de condicionamento físico na escola como uma proposta de ensino é fundamental tanto para criar expectativas novas no educando, quanto para orientá-los quanto as suas capacidades físicas e motoras. Sendo a ginástica uma atividade corporal completa, contribui para o desenvolvimento do aluno, nos seus aspectos: motor, cognitivo, força e agilidade, e servem de base para a prática de outros esportes e atividades, além de benefícios como coordenação, confiança, disciplina, organização e criatividade (Souza, 2017).

Outra questão apresentada e respondida pelos professores buscava saber como é feita a avaliação dos alunos quando as atividades se relacionam com a ginástica de condicionamento físico.

P1 “Avalio no processo”
 P2 “Minha avaliação ocorre após a tarefa finalizada”
 P3 “A avaliação é muito centrada em notas e desempenho individual”
 P4 “A avaliação é processual”

A questão principal que se propõem abordar diz respeito não somente ao processo avaliativo em si, mais principalmente, as repercussões disso na formação e aprendizagem do aluno mediante as tarefas associadas a ginástica de condicionamento. Percebeu-se que os professores utilizam a avaliação de acordo com a necessidade dos alunos, procedendo ou a avaliação processual ou aquela terminal, mas sempre reconhecendo a centralidade disso para compreenderem o nível de aprendizagem dos alunos.

Vasconcelos (2020, p. 58) informa “Sabemos que aplicar uma avaliação equilibrada não é uma tarefa simples, mas que, uma vez endossada pelos professores, os tornará mais cientes dos avanços e retrocessos dos alunos”.

Em seguida, uma questão estratégica apresentada aos professores buscava saber quais as principais dificuldades para trabalhar na sua prática pedagógica a ginástica de condicionamento físico.

O P1 disse “o incentivo e orientação oportuna da coordenação pedagógica da escola”
 O P2 declarou que “a maior dificuldade são os recursos e materiais mais atualizados para trabalhar com esse conteúdo”
 O P3 esclareceu que “nitidamente a formação mais específica para trabalhar com esse conteúdo é o desafio maior que se enfrenta”
 O P4 “Minha maior dificuldade é falta de materiais apropriados para trabalhar”

Na realidade, observou-se que os professores apontaram desafios específicos e pessoais que entendem acontecerem para o trabalho com ginástica de condicionamento. Pode-se considerar as dificuldades apontadas como sendo reais na escola e os professores têm buscado lidar com todas, ainda que sejam fatores limitantes para realizar um trabalho a contento.

Assim, pode-se afirmar que, quando um profissional tem muito prazer naquela atividade que realiza, isto faz com que haja mais dedicação, empenho e alegria, e conseqüentemente, que apareça os resultados positivos traduzidos em suas atitudes e sentimentos. Um adolescente que tem autoestima positiva, conseqüentemente se sente mais seguro para enfrentar novos desafios, estabelecer metas e objetivos motores novos e alcançá-los.

E nesse ponto, independentemente das dificuldades enfrentadas, a preocupação principal é ampliar no jovem e adolescente o repertório motor, o que deverá contribuir para o enfrentamento dos desafios e dificuldades do dia a dia. Segundo Soares (2014, p.36), “é preciso deixar o aluno correr, gritar, fazer, trabalhar, enfim deixá-lo ser um ser de vigor e prontamente o será da razão”.

Assim, todo o processo de desenvolvimento motor é relacionado com a idade, mas não depende da mesma, isso porque dependerá dos estímulos que esse indivíduo possui, já que crianças e adolescentes de uma mesma idade podem diferenciar-se em suas ações motoras, em escala maior ou menor.

Por isso, o professor de educação Física tem um papel fundamental no conhecimento e aprimoramento no que diz respeito, principalmente, ao desenvolvimento motor do educando. Entre os profissionais de Educação Física, existem diferentes entendimentos do papel deste Educador. Um grande grupo, talvez o maior, pensa e age de acordo com uma visão biológica, a partir da qual o papel da Educação Física seria melhorar a aptidão física dos indivíduos, com o que estaria, automaticamente, contribuindo para o desenvolvimento social, uma vez que os indivíduos estariam aptos a atuar na sociedade e, portanto, seriam mais úteis a ela (Saviani, 2014).

A ginástica de condicionamento físico, como um dos conteúdos da Educação Física, deve oportunizar o conhecimento de movimentos que possam servir como suporte para a compreensão da ginástica atualmente. A dança que também envolve a ginástica ritmada, por exemplo, presente nas mais variadas culturas, considerada uma das mais antigas manifestações corporais, através dos movimentos.

Portanto, pode contribuir para a construção de uma relação de cooperação e respeito, desempenhando um importante papel, pois proporciona a aquisição de elementos para que os educandos possam estabelecer relações corporais críticas e construtivas, com diferentes maneiras de ver e sentir o corpo em movimento, relacionando-o com sua realidade (Vasconcellos, 2020).

Uma pergunta importante direcionada aos professores buscava saber se o Corpo Técnico-Administrativo tem oferecido sugestões ou se envolvido com o planejamento das aulas envolvendo a ginástica de condicionamento físico. A resposta da ampla maioria dos professores participantes foi “**não**”, sendo que apenas 1 (um) dos professores disse que algumas vezes essa orientação e participação ocorre.

Sabe-se que não é fácil mudar as ideias ou pensamentos de muitos componentes da equipe técnico-pedagógica especificamente em relação a participar,

orientar e oferecer dicas para que os professores de Educação Física saibam como trabalhar a ginástica de condicionamento. Torna-se necessário que estes percebam que ensinar vai além dos conteúdos propostos aos alunos, podendo ajudar os professores a melhorarem suas práticas. Mesmo com todas as dificuldades enfrentadas por eles, entre elas a falta de materiais específicos, sendo preciso muitas vezes adaptar as aulas.

É indiscutível que o professor de Educação Física sinta, antes de tudo, prazer pelo que faz, mas tão importante quanto isso é sua formação em licenciatura, sua postura, atitude, paciência, atenção, meticulosidade, criatividade, e buscar continuamente a formação continuada, firmando-se como pesquisador, com o intuito de executar com eficiência, habilidade e competência o seu papel de educador. (Soares et. al., 2016).

É preciso acreditar que pode haver mudança, tanto por parte dos professores de Educação Física, como também de toda comunidade escolar. Ressaltar a importância da Ginástica de Condicionamento na escola como uma proposta de ensino é fundamental tanto para criar expectativas novas no educando, quanto para orientá-los quanto as suas capacidades físicas e motoras.

Na seqüência, questionou-se aos professores se os alunos gostam de atividades físicas envolvendo a ginástica de condicionamento físico. Os professores afirmaram que:

P1 “Sim, percebo isso porque colaboram com as atividades

P2 “Sim, os alunos demonstram através da animação que trazem para a atividade”

P3 “Sim”

P4 “Sim.

Segundo Soares (2021, p.36), “os corpos são educados por toda realidade que os circunda, por todas as coisas com os quais convivem, pelas relações que estabelecem em espaços definidos e delimitados por atos de conhecimento”.

Desse modo, com base no princípio de que a corporalidade é uma dimensão construída culturalmente e que constitui todo e qualquer processo educativo, acredita-se que o conhecimento e a experimentação da ginástica de condicionamento com a linguagem pode ser uma das possibilidades para a ascensão da formação, onde são desenvolvidos todos os seus domínios: social, afetivo, corporal, estético, político, cognitivo, ético, entre outros.

Através da ginástica, a educação física fica comprometida com uma formação crítica necessária para a formação mais sistematizada e qualificada de novas metodologias, envolvendo outros elementos da cultura corporal.

Finalmente, questionou-se aos professores que recomendações dariam para que a ginástica de condicionamento físico fosse mais utilizada nas aulas de Educação Física na escola.

P1 “Cabe aos professores de Educação Física repensar sempre sua atividade profissional e pensar em novas posturas e novas abordagens para utilizar em suas aulas a ginástica de condicionamento, pensando sempre no bem estar de seus alunos.

P2 “É necessário ter consciência que a ginástica promove a consciência cooperativa nas ações de colaboração com o outro e de segurança, abrindo espaço para a análise dos temas propostos.

P3 “O professor precisa ter um olhar crítico na prática da ginástica geral, permitindo a livre expressão dos alunos e possibilitando a criatividade e criticidade corporal”.

P4 “É importante que estejam disponíveis os recursos didáticos e pedagógicos para os professores”

Verificou-se que os professores possuem percepções diversas sobre as recomendações para o uso mais frequente da ginástica de condicionamento no ensino fundamental II nas aulas de Educação Física. Ficou evidente que os professores reconhecem um fato: a Ginástica de condicionamento deve contribuir acima de tudo para uma formação humana, preocupando-se com o sujeito em sua aprendizagem individual e coletiva.

Deve-se, portanto reconhecer que a Educação Física oferece um portfólio de conhecimentos a serem ensinados, deixando de ser vista apenas como uma área de atividades, como área de aprendizagem dentro das escolas. Assim, o professor precisa ter convicção em seus ensinamentos para que os alunos também acreditem e se sintam envolvidos, precisa preparar-se para ir na direção certa e alcançar seus objetivos educacionais. O campo da Educação Física é amplo, basta o professor ser responsável, ter seriedade e muita criatividade. O próprio professor deve se dar a devida importância enquanto mediador de um conhecimento tão relevante para assim ter segurança no que faz e fazer bem.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após o estudo compreendeu-se que é imperativo que a ginástica seja desenvolvida a partir de uma abordagem de ensino aberto e participativo, onde o aluno seja constantemente estimulado a produzir novas experiências motoras, possibilitando a compreensão do sentido/significado das atividades realizadas.

Pode-se afirmar que Ginástica de Condicionamento, enquanto conteúdo da Educação Física, deve ser trabalhado para melhorar a qualidade de vida não apenas das crianças em idade escolar, mas também de jovens, adultos, homens ou mulheres, tendo ou não limitações. Por isso é imprescindível que o professor conheça sua clientela e reconheça seus limites, para descobrir suas possibilidades, tendo como objetivo o seu desenvolvimento físico e pessoal.

Pelo estudo realizado, percebeu-se a luta dos profissionais da área em apresentar essa nova roupagem, desmitificando a prática da Ginástica e mostrando que essa atividade física pode ser praticada em qualquer idade, até mesmo pelos idosos, mais principalmente, nas escolas.

Os professores de Educação Física devem saber que os discentes precisam ser estimulados a pensar a atividade física, em especial, o universo da Ginástica de Condicionamento, vinculada com a realidade dos alunos, para que possam entender como os seres humanos se organizaram e ainda organizam suas vidas, quais as necessidades e as características presentes na atualidade,

para que possam quebrar paradigmas e ultrapassar barreiras sociais.

Confirmou-se que através das declarações dos professores que os alunos têm necessidade de desenvolver habilidades básicas de movimentos e devem ser exploradas através de atividades que abranjam o conjunto de movimentos que o corpo humano dispõe, algo que a ginástica de condicionamento proporciona.

O professor deve interagir com seus alunos, sociabilizando o conhecimento, estimulando os jovens a trabalharem em grupos, fazendo-os perseguir respostas para seus questionamentos. Conclui-se que é relevante estudar, trabalhar, vivenciar a Ginástica de Condicionamento nos cursos de Educação Física como conteúdo que explora o corpo e o movimento numa perspectiva renovadora.

REFERÊNCIAS

ALTIERI, M. P. **Ginástica de Condicionamento Físico e treinamento físico**. Revista de Educação Física. São Paulo: EDUSP, 2009.

BRASIL. **Organização Mundial de Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2009.

CASCON et al. **Efeitos do treinamento de força na potência muscular de membros inferiores de idosos coronariopatas**. 2017.

CASTELLANI FILHO, L. **Educação física no Brasil: a história que não se conta**. 13. ed. Campinas: Papirus, 2007.

DEMO, P. 2021. **Algum risco de dar certo na educação básica - Exemplo do Ceará** - <https://pedrodemo.blogspot.com/2020/12/ensaio-556-algum-risco-de-dar-certo-na.html>

FERREIRA, F. G., RODRIGUES, M. C. **A prática pedagógica da ginástica geral nas escolas públicas de Barra do Garças (MT)**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, São Paulo, v. 13, n. 2, p. 65-79, jul./dez. 2014.

FLECK, S.S, KRAEMER, J.M.D. **Relação entre intensidade de dor e capacidade funcional em indivíduos obesos com osteoartrite de joelho**. Rev bras fisioter. São Paulo, 2009.

GIL, A. C. **Métodos e técnica de pesquisa social**. São Paulo, Ed. Atlas, 2008.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

LOPES, Priscila et al. **Ginástica Para Todos e literatura: realidade, possibilidades e criação**. Conexões, Campinas, v. 13, n. Especial, 2015. Disponível em:

<http://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637581>.

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

MEDEIROS, C.A.M. **Benefícios de um programa de exercícios funcionais no tratamento da osteoartrite de joelho**. Revista da Saúde. São Paulo, 2010;

NEGRÃO, SL. **Avaliação da funcionalidade em idosos com osteoartrose de joelho** [monografia] Bragança Paulista: Curso de Fisioterapia, Universidade São Francisco - USF; 2015.

OLIVEIRA, Ricardo Jacó de. **Saúde e Atividade Física: Algumas Abordagens Sobre Atividade Física Relacionada à Saúde**. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

PICOLI, E. S. A.; CARVALHO, E. J. G. **Projeto político-pedagógico: uma construção “coletiva”? III Encontro de Pesquisa em Educação**, I Jornada de Gestão Escolar e XV Semana de Pedagogia – Pedagogia 35 anos: História e Memória. UEM, Maringá, 2017.

POLLITO, L. **Análise postural e atividade eletromiográfica em pacientes com osteoartrite de joelho** [dissertação]. Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo (USP); 2016.

RAMOS, Alexandre Trindade. **Atividade Física: diabéticos, gestantes, 3ª Idade, crianças, obesos**. 2 ed. Rio de Janeiro: Ed. Sprint, 2009.

RUFINO L.R. **Tratamento fisioterapêutico através da cinesioterapia em osteoartrite do joelho**. 84 p. Monografia elaborada como exigência parcial para aprovação na disciplina: Trabalho de Conclusão de Curso II, e obtenção do título de Bacharel em Fisioterapia. Goiânia, 2010

SANTAREM, J. M. **Musculação em todas as idades**. Barueri: Manole, 2012

SAVIANI, Dermeval. **Pedagogia histórico-crítica: primeiras aproximações**. Campinas: Autores Associados, 2014.

SILVA, R. S. B.; OLIVEIRA, Y. K. S.; CARDOSO, G. A.; SILVA, M. G. M.; SILVA, I. R. Influência da prática do treinamento funcional na qualidade de vida: um estudo comparativo. In: **9º Congresso Internacional de Atividade Física, Nutrição e Saúde**, Nº 1, 2016, Universidade Tiradentes.

SOARES, Carmen Lúcia. **Corpo, conhecimento e educação: notas esparsas**. In: SOARES, Camen Lúcia (org.). **Corpo e história**. Campinas: Autores Associados, 2001.

SOARES, Carmen Lúcia. **Educação do corpo**. In: GONZÁLEZ, Fernando Jaime; FENSTERSEIFER, Paulo Evaldo. **Dicionário Crítico de Educação Física**. Ijuí: Unijuí, 2014.

SOARES, D. B.; *et al.* **Influência da atividade física no desempenho motor de crianças com queixas de dificuldades de aprendizagem**. Rev. CEFAC. São Paulo, jul./ago. 2016.

SOUZA, E. P. M. de. **Ginástica geral : uma área do conhecimento da educação física**. 1997. 163 f. Tese (Doutorado) - Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Educação Física, Campinas, SP, 1997. Disponível em: . Acesso em: 21 set. 2011.

VASCONCELOS, Bruno Pereira de. **Lesões recorrentes em praticantes de crossfit: revisão sistemática**. 2020. 32 f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharel em Educação Física) - Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, PB: 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/17442/1/BPV21012020.pdf>. Acesso em: 01 jun. 2024.

VIEIRA, C.D.C.M. **Relação entre força e ativação da musculatura glútea e a estabilização dinâmica do joelho: revisão sistemática da literatura**. Acta Fisiatr. 2010; 24(2):105-112. Disponível em: < <https://s3-saeast1.amazonaws.com/publisher.gn1.com.br/actafisiatrica.org.br/pdf/v24n2a10.pdf>>. Acesso em maio 2021.