

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA LICENCIATURA

**JOSÉ MATHEUS CAVALCANTI DE AZEVEDO  
JOSÉ TEMISTOCLES MENDES DA SILVA JUNIOR  
VINÍCIUS FERREIRA DA SILVA NASCIMENTO**

**AS CONTRIBUIÇÕES DA GINÁSTICA PARA O DESENVOLVIMENTO MOTOR  
NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

RECIFE  
2021

**JOSÉ MATHEUS CAVALCANTI DE AZEVEDO  
JOSÉ TEMISTOCLES MENDES DA SILVA JUNIOR  
VINÍCIUS FERREIRA DA SILVA NASCIMENTO**

**AS CONTRIBUIÇÕES DA GINÁSTICA PARA O DESENVOLVIMENTO MOTOR  
NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à  
Disciplina TCC II do Curso de Educação Física do  
Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, como parte  
dos requisitos para conclusão do curso.

Orientador(a): Prof. Me. Edilson Laurentino dos Santos.

RECIFE  
2021

A994c

Azevedo, José Matheus Cavalcanti de

As contribuições da ginástica para o desenvolvimento motor nas aulas de educação física escolar./ José Matheus Cavalcanti de Azevedo; José Temístocles Mendes da Silva Junior; Vinícius Ferreira da Silva Nascimento. - Recife: O Autor, 2021. 32 p.

Orientador: Msc. Edilson Laurentino dos Santos.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA. Licenciatura em Educação Física, 2021.

1. Educação Física Escolar. 2. Ginástica.  
3. Benefícios. I. Centro Universitário Brasileiro. - UNIBRA. II. Título.

CDU: 796

**JOSÉ MATHEUS CAVALCANTI DE AZEVEDO  
JOSÉ TEMISTOCLES MENDES DA SILVA JUNIOR  
VINÍCIUS FERREIRA DA SILVA NASCIMENTO**

*Dedicamos esse trabalho a nossos pais.*

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus pelo dom da vida e por ter nos proporcionado chegar até aqui.

Agradeço a nossa família por toda a dedicação e paciência auxiliando diretamente para que pudéssemos ter um caminho mais fácil e prazeroso durante esses anos.

Agradecemos aos professores que sempre estiveram dispostos a ajudar e contribuir para um melhor aprendizado, em especial a nosso professor e orientador.

Agradecemos também a nossa instituição por nos ter dado à chance e todas as ferramentas que nos permitiram chegar hoje ao final desse ciclo de maneira satisfatória.

Agradeço a cada um que compôs esse trio, que com muito foco e determinação contribuíram de forma positiva em busca do melhor resultado.

*“A persistência é o menor caminho do êxito.”  
(Charles Chaplin)*

## RESUMO

**Resumo:** Durante muito tempo a aula de Educação Física (EF) na escola foi vista como hora de lazer ou momento de trabalhar o corpo para aprimorar as capacidades físicas para o trabalho. Porém, mesmo estando em idade escolar e frequentando as aulas de EF, as crianças e adolescentes não têm atingido níveis satisfatórios de aptidão física e nem tão pouco têm desenvolvido a prática regular de atividades físicas. A ginástica como conteúdo pode constituir no desenvolvimento de uma educação física voltada à promoção da saúde. O objetivo deste trabalho é identificar os benefícios que a ginástica pode trazer para o desenvolvimento motor nas aulas de educação física escolar. Foram utilizados como métodos de pesquisa nas bases de dados eletrônicas Scielo e revistas eletrônicas. Quanto a promoção da saúde, a ginástica possui um grande potencial didático pedagógico, podendo contribuir para o ensino de diferentes questões teóricas e práticas relacionadas à exercitação motora, além de promover aos alunos um melhor desenvolvimento em diversos fatores, entre eles podem ser citados melhorias em seus níveis de flexibilidade e agilidade.

**Palavras-chave:** Educação física escolar. Ginástica. Benefícios.

## RESUMO EM LÍNGUA ESTRANGEIRA

**Abstract:** For a long time the Physical Education (PE) class at school was seen as time for leisure or time to work the body to improve physical abilities for work. However, even being at school age and attending PE classes, children and adolescents have not reached satisfactory levels of physical fitness and have not developed a regular practice of physical activities. Gymnastics as a content may constitute the development of a physical education focused on health promotion. The objective of this work is to identify the benefits that gymnastics can bring to motor development in physical education classes. The research methods used were the electronic databases Scielo and electronic magazines. As for health promotion, gymnastics has great didactic and pedagogical potential, and can contribute to the teaching of different theoretical and practical issues related to motor exercise, besides promoting a better development of the students in several factors, among them we can mention improvements in their levels of flexibility and agility.

**Keywords:** School physical education. Gymnastics. Benefits.

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO .....	11
2. REFERENCIAL TEÓRICO .....	13
2.1. Educação Física Escolar.....	13
2.2. A Ginástica .....	15
2.3. A aplicação da Ginástica na escola.....	16
3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	19
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES .....	20
4.1. Conteúdos da Ginástica na Educação Física Escolar .....	20
4.2. A sistematização da ginástica na educação: do infantil ao ensino médio.....	22
4.3. As contribuições da ginástica nas aulas de educação física. ....	23
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	26
REFERÊNCIAS .....	27
ANEXOS.....	33

## **AS CONTRIBUIÇÕES DA GINÁSTICA PARA O DESENVOLVIMENTO MOTOR NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

José Matheus Cavalcanti de Azevedo  
José Temístocles Mendes da Silva Junior  
Vinícius Ferreira da Silva Nascimento  
Edilson Laurentino dos Santos<sup>1</sup>

### **1. INTRODUÇÃO**

A prática regular de exercícios físicos pode apresentar efeitos benéficos à saúde em diferentes populações (GORDON et al., 2004; TWISK, 2001), ainda que esse efeito possa ser contrário em uma parcela de indivíduos (BOUCHARD et al., 2012). Sua prática pode ser considerada como um fator preventivo para diferentes patologias e, em diferentes faixas etárias, a prática de exercícios parece trazer consequências positivas do ponto de vista fisiológico, psicológico e social (BOREHAM; RIDDOCH, 2001; HALLAL et al., 2006).

Segundo o IBGE (2009) as crianças e adolescentes não vem realizando atividades físicas nas aulas de educação física escolar numa quantidade, qualidade, frequência, duração e intensidade o suficiente para promover benefícios na promoção da saúde. A partir dessa afirmação e também de um olhar com um aspecto pedagógico, cada vez mais a Educação Física Escolar (EFE) se mostra com uma boa alternativa de intervenção, principalmente quando é feita uma análise dos dados de crianças e adolescentes, com baixos níveis de aptidão física relacionada à saúde e estilo de vida sedentário. O único grupo de intervenções com evidências conclusivas são as aulas de EFE (HOEHNER et al., 2008). Foi visto que as aulas de EFE são as

---

<sup>1</sup> Doutorando Bolsista CAPES do Programa de Pós-Graduação em Educação pela UFPE, junto a Linha de Pesquisa Teoria e História da Educação (2017); Mestre em Educação pela Universidade Federal de Pernambuco (2012). Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade Federal de Pernambuco (2009). Membro Pesquisador do Laboratório de Gestão de Políticas Públicas de Saúde, Esportes e Lazer (LABGESPP); Membro do Laboratório de Educação das Relações Étnico-Raciais (LabERER); Membro Pesquisador do Centro de Desenvolvimento de Pesquisas em Políticas de Esporte e de Lazer - REDE CEDES - MINISTÉRIO DO ESPORTE. Atualmente é Professor dos Cursos de Graduação em Educação Física (Licenciatura e Bacharelado) do Centro Acadêmico de Vitória (CAV-UFPE), e do Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA/IBGE. E-mail: [sonprofef.ibgm@gmail.com](mailto:sonprofef.ibgm@gmail.com)

mais indicadas para a realização de programas interventivos (SALMON et al., 2007). Partindo dessa premissa, diferentes autores trazem abordagens que visam auxiliar o trato pedagógico da promoção da saúde na EFE (NAHAS; CORBIN, 1992; DEVIDE et al., 2005).

Para iniciar as discussões sobre os conteúdos a serem abordados no ensino da Educação Física, primeiramente é importante entender o que é conteúdo. Segundo Coll et al. (2000) conteúdo é a seleção de formas ou saberes culturais, conceitos, explicações, raciocínios, linguagens, valores, entre outros, cuja apropriação é fundamental para a educação e a formação da pessoa.

É importante que ampliemos a concepção de conteúdo e considere o que é relevante aprender nas aulas de Educação Física da escola. Todos os conteúdos estruturantes da educação física, que de acordo com Paraná (2008) são os conhecimentos que tem uma grande amplitude, práticas ou teorias e conceitos que são fundamentais para compreender os objetivos de estudo de uma disciplina, devem ser ensinados na mesma proporção.

A disciplina escolar Educação Física terá como seus conteúdos estruturantes os campos de estudos traduzidos nos esportes, jogos e brincadeiras, ginástica, lutas e danças, além de conhecimentos históricos produzidos pela área ao longo dos tempos. A partir dos conteúdos estruturantes organizam-se os conteúdos básicos a serem trabalhados por série ou ciclos de escolarização, bimestres ou semestres letivos, compostos pelos temas/assuntos mais específicos (PEREIRA; CESÁRIO, 2011).

Conteúdos como a Ginástica, onde sua essência trabalha com exercícios elementares, como apoios, abdominais, alongamentos, corridas, caminhadas, entre outros, poderiam constituir no desenvolvimento de uma educação física voltada à promoção da saúde. É importante ressaltar que a ginástica, ao longo dos anos foi perdendo espaço nas escolas, sendo muito mais vista como uma atividade praticada fora da escola (TOLEDO, 1999).

Focando na promoção da saúde, a Ginástica possui um grande potencial didático-pedagógico, podendo contribuir para o ensino de diferentes questões teóricas e práticas relacionadas à exercitação motora. Segundo Ayoub (2004), pode ser realizada independentemente da idade, altura, peso e flexibilidade. Devido a sua característica, a ginástica promove diversos benefícios culturais (danças, folclore, esportes) e facilidade de trabalho com utilização de materiais convencionais e não

convencionais.

O presente estudo teve como objetivo geral identificar os benefícios que a ginástica pode trazer para o desenvolvimento motor nas aulas de educação física escolar e como objetivo específico analisar os benefícios que a ginástica escolar proporciona para o desenvolvimento motor dos alunos, saber com qual caráter a ginástica deve ser aplicada na escola e aprofundar de forma geral o tema ginástico escolar.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1. Educação Física Escolar**

É importante entender primeiramente que a educação física escolar, segundo Gonçalves (1994), trata-se da prática sistemática de atividades físicas, esportivas ou lúdicas, que tem relações dialéticas com outros campos do conhecimento, tendo como exemplo a biologia, psicologia e a filosofia.

Segundo Batista e Moura (2019) as aulas de educação física devem ser um espaço de construção onde o professor deve fazer com que os alunos construam conhecimentos. Entretanto, esta interação só é possível quando o professor se coloca no lugar do facilitador da aprendizagem. É o professor que deve estimular e organizar os conhecimentos construídos por ele e os gerados pelos próprios alunos, possibilitando que o conhecimento seja resultado dessa interação e tenha significado para os alunos.

Ainda de acordo Batista e Moura (2019) se um professor for muito autoritário, ele pode resultar na ausência de interação em sala de aula. Em muitos casos, o aluno não tem abertura para falar com o professor como, por exemplo, em perguntas retóricas onde o professor responde logo após fazer a pergunta, sem dar espaço para os alunos tirarem dúvidas ou quando o professor apresenta um determinado gesto motor e pede para que os alunos apenas reproduzam. Estas formas de ensino contribuem para a dominância de aulas muito expositivas. Com isso, as estratégias utilizadas pelos professores de educação física devem ser capazes de fazer com que todos os alunos se envolvam.

As aulas de educação física escolar devem gerar ligações entre os seres humanos, o meio ambiente e a sociedade. Essa contextualização tem como objetivo

melhorar o conhecimento nos conteúdos curriculares com as relações sociais que estão presentes no dia a dia dos alunos. Com isso, cada experiência se torna importante, independente se são de dentro da escola ou fora do ambiente escolar (BATISTA; MOURA, 2019).

Nas aulas de educação física o professor deve promover situações no qual o conhecimento e experiência do aluno possa ser valorizado e estimulado. É fundamental que o professor incentive a participação, mas para isso é necessário que as contribuições dos alunos sejam respeitadas e valorizadas. Discussões, reflexões e debates podem ser estratégias valiosas de contextualização (BATISTA; MOURA, 2019).

Segundo Pereira (2006) por muito tempo as aulas de educação física nas escolas foram vistas como um momento de lazer ou como uma hora para se trabalhar o corpo, ignorando as reais contribuições que a disciplina pode proporcionar na saúde e no desenvolvimento de crianças e adolescentes. Atualmente, a lei nº 9.394/1996, responsável por estabelecer as diretrizes e bases da educação brasileira, considera a educação física, uma proposta pedagógica introduzida na escola, sendo um componente curricular obrigatório da educação básica (BRASIL, 1996), de acordo com a nova redação dada pela Lei nº 12.796/2013 (BRASIL, 2013).

De acordo com Bergmann et al. (2005) e Hallal et al. (2006) mesmo crianças e adolescentes frequentando as aulas de educação física, elas não chegam a atingir níveis satisfatórios de aptidão física e muito menos têm desenvolvido o hábito de praticar regularmente atividades físicas fora da escola.

É possível identificar que, o que os professores fazem nas aulas de educação física não vem contribuindo para a promoção da saúde, gerando um fator preocupante a ser pensado e trabalhado. Entre os problemas ligados as ações dos professores nas aulas de educação física escolar de acordo com Pereira e Silva (2004) e Guedes (1997) há a grande presença de esportes, prejudicando outros conteúdos de ensino, a falta de temáticas relacionadas ao desenvolvimento cognitivo segundo Pereira (2000) e Silveira (2010) e a baixa intensidade nos exercícios praticados durante as aulas de acordo com Guedes, Guedes (1997); Hino et al. (2007) e Kremer (2010).

## 2.2. A Ginástica

De acordo com Ayoub (2003) a palavra ginástica se origina do grego *gymnastiké* que significa arte ou ato de exercitar o corpo com objetivo de fazer com que ele fique mais forte e mais rápido, assim também como a arte do corpo nu que lembra a simplicidade, ideia do limpo, livre e sem maldade. Os gregos acreditavam que todo tipo de exercício físico era considerado como ginástica (corridas, saltos, lutas, entre outros), dando origem a alguns esportes conhecidos atualmente como exemplo temos o atletismo.

Souza (1997), diz que a história da ginástica muitas vezes se confunde com a própria história do homem, inicialmente se manifestava de forma utilitária para sobrevivência e que começou a ser sistematizada no início da idade contemporânea, promovendo um ar mais esportivista. Além do mais, Boreham e Riddoch (2001) afirmam que a prática da ginástica pode ser considerada como um fator preventivo para diferentes patologias e, em diferentes faixas etárias, trazendo benefícios positivos tanto fisiológicos, psicológicos e sociais.

Através de pesquisas como as de Oliveira e Nunomura (2012) podemos entender melhor sobre a ginástica em cada período histórico. No período pré-histórico o homem se preocupava com duas coisas: se defender e atacar. Nessa época a ginástica tinha um caráter natural, utilitário, guerreiro e ritualístico. Tinha como objetivo a luta pela vida, os ritos e cultos, ações competitivas entre tribos e a preparação para a guerra (RAMOS, 1982).

Ainda segundo Ramos (1982) na antiguidade as práticas de exercícios se destacaram em civilizações do novo mundo e orientais. Muitas civilizações utilizavam a ginástica como um objeto de culto, recreação e preparação para a guerra, civilizações como os egípcios, chineses, japoneses, persas, entre outros.

Quando falamos da era clássica não se pode esquecer da Grécia e do império romano. Na Grécia nas cidades de Esparta e Atenas, a ginástica tinha um objetivo educacional para formar cidadãos e guerreiros. Em Atenas queriam através da ginástica ter eficiência educacional, filosófica, estética, moral e usavam também para a preparação militar. A ginástica em Esparta estava voltada para o militarismo, para a disciplina cívica, para o endurecimento do corpo e a energia física e espiritual. Em Roma, a ginástica tinha o mesmo objetivo que em Esparta, e queria formar guerreiros

através do militarismo. Vale lembrar das lutas de gladiadores e saltos sobre touros que existiam nas grandes arenas da época (OLIVEIRA; NUNOMURA, 2012).

Na idade média, com o cristianismo o que importava nesse período era cultivar a espiritualidade, relativizando a importância do exercício físico (SANTIS, 2001). Segundo Oliver e Nunomura (2012) nesse momento histórico a ginástica continuou com a preparação militar, principalmente devido às cruzadas da época e defesas territoriais. A ginástica e o exercício estavam presentes nos praticantes de arco e flecha, nas lutas, na corrida, no salto, na montaria, na pesca, na caça e nos jogos de torneios de cavaleiros. O renascimento deu luz ao período obscuro da idade média, fazendo a ginástica ressurgir em vários países (MARINHO, 2009).

Ainda segundo Oliveira e Nunomora (2012) na Idade Contemporânea os primeiros sistemas regulares de educação física surgiram e foram elaborados através de alguns princípios pedagógicos, a partir da segunda metade do século XVIII. De acordo com Soares (2001) a partir de 1800 começou a surgir novas formas de ensinar exercícios físicos, essa nova forma de ensino que foram chamados de escolas ou métodos ginásticos. Os nomes são referentes aos países que as originaram: Alemanha, Suécia, França e Inglaterra.

Segundo Meneghetti (2003), historicamente a ginástica começou a ser inserida no Brasil em meados do século XVIII, com a finalidade de preparar fisicamente os soldados reais, por volta da metade do século XIX foi inserido o método Alemão, posteriormente sendo adotado como método oficial do exército brasileiro. No âmbito escolar a ginástica foi introduzida após Rui Barbosa incentivar uma reforma a qual apontava a mesma como obrigatória em escolas tradicionais e que fosse ofertada para ambos os sexos, esse método permaneceu até ser trocado pelo método Francês (DARIDO; SANCHEZ NETO, 2004).

### **2.3. A aplicação da Ginástica na escola**

Os primeiros Métodos Ginásticos surgiram em meados do século XIX na Europa, dando evidência para os métodos conhecidos como Ginástica Científica: Método Alemão, Sueco, Francês e Inglês, essas escolas foram responsáveis pela primeira sistematização do movimento ginástico pelo mundo (MARINHO, 2004). Os exercícios eram utilizados de forma a promover o treinamento dos soldados, estética e a saúde da população, tendo caráter higienista (JUNIOR; SIMÕES, 2011).

Segundo Júnior e Simões (2011) e Sanches (2008), as primeiras influências da Ginástica no Brasil foram com os imigrantes alemães, que trouxeram a Ginástica Alemã presente em seus hábitos, difundindo-a e com isso, estando presente de forma oficial na escola militar. Logo após, Rui Barbosa e Fernando de Azevedo, que foram um dos maiores defensores da Ginástica no país, apoia o Método Sueco de caráter pedagógico nas escolas, porém só em 1921, onde o Método Francês obteve maior destaque, consegue ser inserido de forma oficial no âmbito escolar do Brasil (JUNIOR; SIMÕES, 2011).

A grande expansão dos métodos ginásticos nas escolas brasileiras, durante a sua trajetória histórica com suas evoluções e transformações, teve grande influência para a criação da disciplina de Educação Física Escolar no país (LORENZINI, 2005). Embora, ainda seja negligenciada em muitos momentos na rede de ensino, pode-se dizer que a ginástica é um dos principais elementos da educação física escolar, se constituindo como um dos cinco pilares da disciplina na escola (BRASIL, 1997).

O surgimento da educação física escolar se deu origem no referencial médico dos princípios da promoção da saúde, em busca de corpos fortes, úteis e saudáveis com grande influência do movimento higienista (DARIDO, 2003; MARINHO, 2004). Segundo Moura e Soares (2012), em meados no final da década de 70, houve um grande debate pedagógico acerca dos efeitos da Educação Física, onde movimentos oriundos das teorias críticas da educação, buscaram analisar o sentido e as finalidades da educação física no espaço escolar.

Segundo Martins e Marsiglia (2015) a escola é o lócus privilegiado de socialização da cultura em suas formas mais desenvolvidas. A escola pode ser compreendida como o local ideal para o conhecimento do corpo e suas capacidades a partir da ginástica. Podemos encontrar na ginástica, fatores que agregam tanto na socialização, quanto no conhecimento do corpo, dos movimentos existentes e dos ganhos contidos em sua prática dentro da escola, podendo desencadear um estilo de vida saudável.

De acordo com Soares et al. (2012) e Lorenzini (2013) a função social da Educação Física Crítico-Superadora é garantir o conhecimento sistematizado, onde os alunos consigam a partir das aulas de educação física, compreender a importância da cultura e do bem social contido na ginástica. Entendendo seu contexto histórico e suas mudanças ao longo do tempo, entendendo o movimento corporal como o

caminho a ser descoberto, onde os obstáculos e dificuldades existentes na ginástica, precisam ser aprendidos e superados assim como no cotidiano.

Para Lorenzini (2013) existe um problema que consiste em desafiar as próprias possibilidades de exercitação contribuindo na elaboração do pensamento teórico, onde o conteúdo torna-se um signo presente no sujeito histórico fazendo a ligação entre ambos e o objeto de estudo, pois a ginástica é um conteúdo símbolo da educação física na escola e contribui para a reflexão pedagógica dos estudantes, trazendo o pensamento teórico.

Vista como uma prática complexa, a ginástica confronta o aluno antes de iniciar, todo movimento existente necessita de bastante concentração e percepção do movimento, a atenção é essencial no âmbito educacional, e a capacidade funcional é uma necessidade para a vida do ser humano, ainda mais no período do aprendizado de movimentos mais complexos que lhe possibilita a novas experiências de expressão e movimento corporal. Fazer não é tudo, onde entender o ganho envolvido com a prática e sua história é muito importante no processo do ensino e aprendizado.

A presente referência indica que a partir das aulas postas de fundamentos técnicos da ginástica como (saltos, giros, equilíbrios, balanceios, dentre outros) associando-os à prática da ginástica artística e rítmica são vivenciados pelos alunos sem o devido conhecimento de sua existência na ginástica e sua eficácia na expressão corporal em movimento e ganho na capacidade funcional, onde crianças e adolescente nessas fases transcorrem no processo de conhecimento do seu corpo e de seus movimentos, passando por etapas fáceis, complicadas e complexas do movimento corporal.

Como foi citado anteriormente, a ginástica é vista como uma modalidade pouco acessível para aulas de educação física escolar, pois de certa forma apresenta como característica a formação de atletas de alto nível. Nista-Piccolo (1999) aponta que isso acontece devido à maioria dos alunos não ter um histórico antigo na modalidade por isso apresentam falhas nos processos de aprendizagem.

Ayoub (2004) aponta que de acordo com as características a ginástica geral promove vários benefícios, entre eles: diversidade cultural (danças, folclore, jogos, esportes), facilidade de trabalhar com materiais convencionais e não-convencionais, ausência de competição, e onde todos apresentam a possibilidade de participação independente de idade, sexo, altura, flexibilidade, e pode ser citado a criatividade como um dos pilares fundamental nesse processo de aprendizagem, promovendo

maior interação social, cooperação, amizade, respeito entre os colegas, bem-estar físico e mental.

### **3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO**

O presente estudo foi elaborado através de Pesquisas Bibliográficas, que pode ser definida como contribuições culturais ou científicas realizadas no passado sobre um determinado assunto, tema ou problema que possa ser estudado (LAKATOS; MARCONI, 2001). Fazendo-se necessário analisar as informações para descobrir incoerências utilizando fontes diversas e utilizando com cautela para obter uma pesquisa bibliográfica com qualidade. Segundo Gil (2002, p. 17) o projeto de pesquisa é um procedimento sistemático com objetivo de responder problemas propostos. Tendo a vantagem de permitir ao investigador utilizar uma ampla quantidade de dados, baseando-se diretamente das fontes encontradas.

A pesquisa foi realizada nas bases de dados eletrônicas, SCIELO, PUBMED e Google Acadêmico, acessadas através do site de busca Google Acadêmico, tendo um caráter exploratório e descritivo com base nos dados dos artigos científico, dando continuidade as buscas em outras fontes de pesquisas. Serão utilizados os seguintes descritores: ginástica, benefícios e educação física escolar, onde serão utilizados os operadores lógicos AND e OR para auxiliar os descritores e os demais termos utilizados para localização dos artigos.

Após a análise do material bibliográfico serão utilizados os artigos de maior relevância que atenderem aos seguintes critérios de inclusão: artigos publicados no período de 1992 até 2018, de língua portuguesa e inglesa. Os critérios de exclusão serão artigos que não estiverem dentro do recorte temporal e não tiverem relação direta com o tema pesquisado.

A etapa de coleta de dados será realizada em três níveis, sendo eles, leitura exploratória do material selecionado (leitura rápida que objetiva verificar se as obras consultadas são de interesse do trabalho), leitura seletiva e sistemática (leitura mais aprofundada das partes que realmente interessam) e os registros das informações extraídas das fontes em instrumento específico. Em seguida, será realizada uma leitura analítica com a finalidade de ordenar e resumir as informações contidas nas fontes, de forma que as etapas possibilitem a obtenção de respostas ao problema de pesquisa.

## 4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

### 4.1. Conteúdos da Ginástica na Educação Física Escolar

Segundo a Base Nacional Comum Curricular — BNCC (2018) um dos componentes curriculares é a educação física escolar, tendo como tema as práticas corporais nas duas diversas formas. Existem três elementos considerados essenciais e que podem ser considerados como comuns às práticas corporais, são eles: “o **movimento corporal**, que se apresenta como essencial; **organização interna** (de maior ou menor grau), que é norteada por uma lógica específica; e **produto cultural** que apresenta uma ligação direta com o lazer/entretenimento e/ou o cuidado com o corpo e a saúde” (BRASIL, 2018, p.213).

De acordo com a BNCC (2018) cada uma das seis unidades temáticas que são trabalhadas como conteúdos ao longo do ensino fundamental, é composta pelas práticas corporais (BRASIL, 2018, p.214). As unidades temáticas que são vistas como conteúdo são os jogos e brincadeiras, esportes, ginástica, dança, lutas e as práticas corporais de aventura.

Na temática **Ginástica**, existem inúmeras propostas, que expressam diferentes significados, sendo classificadas em; ginástica geral; ginásticas de condicionamento físico; e ginásticas de conscientização corporal. A geral também chamada de ginástica para todos, tem seu foco maior no compartilhamento social, ou seja, apresenta o conhecimento a todos, promovendo maior interação social, a expressão do corpo e não favorecimento da competitividade. São exemplos exercícios no solo, no ar saltos, aparelhos (trapézio, corda, fita elástica), que podem ser feitas de maneira coletiva ou individual (BRASIL, 2018, p.217).

A ginástica de condicionamento físico tem como característica principal a melhora do rendimento, auxiliando no ganho ou até mesmo na manutenção da condição individual, são utilizadas nos treinos, sessões de movimentos repetidos, com frequência e intensidade definidas. A ginástica de conscientização corporal é caracterizada por ter raízes na cultura oriental e apresenta movimentos suaves e lentos, são exemplos movimentos com foco postural ou correção na conscientização de exercícios respiratórios (BRASIL, 2018, p.217).

Os conteúdos propostos em documentos norteadores como os Parâmetros Curriculares Nacionais e Estaduais, além da Base Nacional Comum Curricular, devem

ser levados em consideração, tendo em vista toda a evolução histórica da ginástica e não promover apenas a prática descontextualizada. Dentro das suas diretrizes, podem ser abordados elementos da Ginástica competitiva e Ginástica não competitiva, conceituar elementos do processo de esportividade e problematização das estruturas disponíveis para as aulas de Ginástica no espaço escolar (COLETIVO DE AUTORES, 2012).

A Ginástica é uma prática que possibilita experiências motoras, seja com movimentos de locomoção, de equilíbrio ou manipulação, que são de grande valia para a cultura corporal e o repertório motor das crianças (COSTA *et al.*, 2016; SOARES *et al.*, 2012), dessa forma é necessário a realização de movimentos corporais dentro do conteúdo “ginástica”, associado ao significado cultural, onde permitirá ao aluno dar sentido a essa prática dos movimentos ginásticos dentro das aulas de Educação Física escolar, permitindo o aluno como autor ativo na construção de uma realidade em que está inserido (BARBOSA, 2004).

É visto que em dado momento a ginástica podia ser vista como um sinônimo de Educação Física. Com o tempo, no ambiente escolar, passou a ser vista como um elemento presente na disciplina e hoje por muitas vezes é negligenciada. Em sua pesquisa, Costa et al. (2016) constatou que grande parte dos professores não utilizavam a ginástica como conteúdo da educação física escolar. Mesmo os que afirmaram utilizar, relataram a exploração desse conteúdo de forma muito superficial e o que pôde ser observado em suas aulas foram que alguns desses nem conseguiam de fato utilizar a ginástica enquanto conteúdo.

Em uma pesquisa realizada nas escolas da cidade de Brejo Santo — CE, em referente ao conteúdo ginástico proposto nas aulas de educação física, Figueiredo et al. (2012), constataram que a falta de preparação e domínio do conteúdo ginástico por parte dos professores, apenas possibilitava enxergar a prática esportiva da ginástica nas aulas, negando as possibilidades das práticas corporais asseguradas pelo grande acervo histórico que ela oferece. Foi evidenciado então que a Ginástica é uma prática inexistente nessas escolas.

Desta forma, fica evidente certa necessidade dos professores no que diz respeito ao aprofundamento em determinados temas, neste caso a Ginástica. Para tal torna-se necessário uma maior exploração e interesse por parte dos professores, em documentos norteadores como os Parâmetros Curriculares Nacionais, que apontam a Ginástica como um dos cinco pilares da Educação Física Escolar, além da mais

recente Base Nacional Comum Curricular, que trabalha em cima de competências (BRASIL, 1997; BRASIL, 2018).

#### **4.2. A sistematização da ginástica na educação: do infantil ao ensino médio.**

No ciclo de educação infantil (pré-escolar) e no ciclo de organização da identificação da realidade (1ª a 3ª série do ensino fundamental) é trabalhado formas ginásticas que possibilitam o saltar, equilibrar, balançar e girar em situações de: desafios que apresenta o ambiente natural (por exemplo, as irregularidades do terreno como: buracos, árvores, colinas, entre outros); desafios que apresenta a própria construção da escola, praça, rua, quadra, etc... onde acontece a aula; desafios propostos por meio de organização motivadora de materiais ginásticos, formais ou alternativos (COLETIVO DE AUTORES, 2012).

Trabalha-se no ciclo de educação infantil as formas ginásticas que abordem diferentes soluções aos problemas do equilibrar, trepar, saltar, rolar, balançar. (Sugere-se o início com técnicas simples, criativas dos alunos, evoluindo para formas técnicas mais aprimoradas). Formas ginásticas organizadas para possibilitar a identificação de sensações afetivas e/ou do corpo, como prazer, medo, tensão, desgosto, relaxar, etc. Formas ginásticas que contribuam para promover o sucesso de todos. Formas ginásticas com fundamentos iguais para os dois sexos. E por fim formas ginásticas coletivas em que se combinem os cinco fundamentos: saltar, equilibrar, trepar, balançar e rolar. (Recomenda-se promover a exibição pública das habilidades ginásticas desenvolvidas, bem como a avaliação individual e coletiva para evidenciar o significado das mesmas na vida do aluno) (COLETIVO DE AUTORES, 2012).

No ciclo de iniciação à sistematização do conhecimento (4ª a 6ª Serie) trabalha-se apenas duas formas, são elas: formas técnicas de diversas ginásticas (artística, ou olímpica rítmica desportiva, ginásticas suaves, ginástica aeróbica, etc). E os projetos individuais e coletivos de prática/exibições na escola e na comunidade. (COLETIVO DE AUTORES, 2012).

Já no ciclo de ampliação da sistematização do conhecimento (7ª a 8ª série) o foco é nos programas de formas ginásticas, tecnicamente aprimoradas considerando os objetivos e interesses dos próprios alunos. Além disso, trabalha também na

formação de "grupos ginásticos" que pratiquem e façam exposições dentro e fora da escola, envolvendo a comunidade. (COLETIVO DE AUTORES, 2012).

A ginástica no ciclo de aprofundamento da sistematização do conhecimento (ensino médio) trabalha formas ginásticas que impliquem/conhecimento técnico/artístico aprofundado da ginástica artística ou olímpica, da ginástica rítmica desportiva ou de outras ginásticas. Além disso, também se trabalha formas ginásticas que impliquem conhecimento científico/técnico aprofundado da ginástica em geral para permitir o planejamento do processo de treinamento numa perspectiva crítica do significado a ela atribuído socialmente. (COLETIVO DE AUTORES, 2012).

É de extrema importância que se respeite todas as etapas de formação do indivíduo e seus respectivos ciclos, inicialmente deve ser utilizado como estratégia o básico e mais próximo da realidade de cada um, aproximar seu contexto histórico com a prática é um dos pontos mais positivos que pode ser encontrado nesse processo de adquirir conhecimento. O pressuposto de sair do básico até o ponto mais técnico vai proporcionar ao aluno um aprendizado mais natural e com maior taxa de sucesso.

#### **4.3. As contribuições da ginástica nas aulas de educação física.**

A ginástica pode proporcionar vários benefícios para quem a pratica, e isso inclui crianças e adolescentes. Nas aulas de educação física escolar não é diferente, sendo um desses benefícios o desenvolvimento motor. Foi realizada uma pesquisa feita numa escola de ginástica artística pública estadual de Florianópolis participaram 16 crianças entre 6 a 10 anos, onde o tempo de participação na modalidade variou de três meses a três anos, com aulas durante três dias da semana, sendo sessões de três horas por dia. A pesquisa foi feita no mesmo local onde é feita as práticas de ginásticas.

Para a coleta de dados foram utilizados um questionário de caracterização de amostra, contendo informações relativas à prática da educação física escolar, prática de atividade física fora da escola, o tempo de prática da ginástica artística e o nível de treinamento. Também foi utilizado a Escala de Desenvolvimento Motor (EDM) para avaliar o desenvolvimento motor dos participantes (ROSA NETO, 2015).

A EDM é uma escala utilizada na educação infantil, ensino fundamental e educação especial, que busca avaliar o nível de desenvolvimento motor, nas áreas de motricidade fina e global, equilíbrio, esquema corporal, organização espacial e

temporal. A criança executa as tarefas, partindo de sua idade cronológica, até a tarefa em que essa não obter mais sucesso, sendo definida a partir desse resultado, a sua idade motora. A partir da idade motora é determinado o quociente motor. Os resultados dos quocientes motores (divisão da idade motora pela idade cronológica, multiplicado por 100) obtidos na avaliação, permitem a classificação do desenvolvimento motor em níveis que vão do muito inferior ao muito superior (Quadro 1, anexos 1). A aplicação da bateria é individual, com duração aproximada de 30 a 40 minutos, variando entre os indivíduos. Vários estudos científicos foram realizados no Brasil utilizando este instrumento (ROSA NETO, 2015).

De acordo com os resultados apresentados na Tabela 1 (Anexos), o desenvolvimento motor geral do grupo (QMG) foi classificado em “normal médio” pelos critérios da EDM. Dentre as grandes áreas avaliadas, os maiores resultados foram encontrados na propriocepção (norma alto), seguindo pela coordenação e percepção, ambas com classificação “normal médio”. Analisando-se as áreas separadas, destacam-se os resultados obtidos no equilíbrio (superior), no esquema corporal e na motricidade global (ambos normal alto), classificações que indicam desenvolvimento motor acima do esperado para a idade cronológica. A motricidade fina, a organização espacial e a organização temporal foram classificadas dentro da normalidade (normal médio) para a idade cronológica (OCKER, 2018).

Um ponto a ser destacado é o baixo nível encontrado em algumas crianças na área perceptiva, especialmente na organização espacial, conforme demonstrado na tabela 1 pelos valores mínimos apresentados nestes testes. A classificação mínima chegou a níveis muito abaixo do esperado, na organização espacial e temporal, classificadas como “muito inferiores” (OCKER, 2018).

Em um outro estudo feito por Martinez (2017), participaram 70 crianças, sendo dividida em dois grupos de 35, onde um grupo praticava de ginástica artística e o outro de não praticava. O grupo de praticantes praticavam suas atividades duas vezes por semana com ao menos 45 minutos, já o grupo não praticante realizava apenas as atividades nas aulas de educação física escolar três vezes por semana.

Para instrumento de coleta dos dados, foram utilizados os testes do PROJETO ESPORTE BRASIL (PROESP-BR), onde destacaram os seguintes testes: teste de flexibilidade do quadril, dorso e músculos posteriores dos membros inferiores; teste de resistência da musculatura abdominal por meio de flexão do tronco; teste de

potência dos membros inferiores, salto horizontal; teste de potência dos membros superiores; teste de agilidade.

No teste de flexibilidade tendo como base a média do PROESP-BR que é de 18 centímetros, o grupo que praticam ginástica artística chegou a um excelente resultado, alcançando uma média de mais ou menos 36,94 centímetros bem acima do grupo que apenas faz as aulas de educação física que alcançaram mais ou menos 27,06 centímetros. Já no teste de resistência abdominal o grupo que praticante da ginástica demonstraram novamente um melhor desempenho em força abdominal comparado ao grupo não praticante. A média segundo o PROESP-BR é 20, o grupo praticante da ginástica alcançou a média de 32,19 enquanto o grupo não praticante teve uma média de 20,74 (MARTINEZ, 2017).

O teste de força explosiva dos membros inferiores teve um resultado muito superior ao grupo praticante de ginástica comparado ao grupo não praticante, que teve uma média inferior ao valor de referência do PROESP-BR que é de 1,26 metros. O grupo praticante de ginástica obteve a média excelente de 137,17 metros (1 metro, 37 centímetros e 17 milímetros), diferentemente do grupo não praticante que teve o valor preocupante de 118,86 (1 metro, 18 centímetros e 86 milímetros), um valor abaixo ao referenciado como “bom” desempenho motor, onde se encontra abaixo dos valores de corte da zona de risco para a saúde. Velho e Fornari (2011) identificam a força como sendo a habilidade para desempenhar um grande esforço por um período curto de tempo, o que para as crianças representam a habilidade de pular, saltar, chutar, entre outros, mostrando a importância de possuir uma boa força explosiva (MARTINEZ, 2017).

No teste de potência dos membros superiores o grupo que pratica ginástica artística novamente supera e muito o grupo não praticante, possuindo um melhor desenvolvimento referente a força dos membros superiores. O valor médio do PROESP-BR é de 2,02 metros, o grupo praticante de ginástica teve uma média de 205,48 (2 metros, 5 centímetros e 48 milímetros), já o grupo que participa apenas das aulas de educação física escolar teve uma média de 175,66 (1 metro, 75 centímetros e 66 milímetros) que é um valor muito abaixo da média esperada como “bom”, segundo critérios do PROESP-BR (MARTINEZ, 2017). A potência muscular dos membros superiores é fundamental para as crianças, pois se trata de uma habilidade que envolve atividades como lançar, arremessar em distância, rebater, atividades que envolvem grande esforço, por um período curto de tempo (VELHO; FORNARI, 2011).

Por fim, os testes de agilidade também mostram resultados onde a média do grupo praticante de ginástica é superior ao do grupo não praticante. Tendo como referência o PROESP-BR a média da agilidade é de 7,24 segundos, o grupo que pratica a ginástica artística teve uma excelente média de 6,33 segundos enquanto o grupo que pratica apenas as aulas de educação física teve a média de 7,39 segundos que é considerado lento pelos padrões do PROESP-BR (MARTINEZ, 2017).

Os resultados das amostras destes estudos permitem considerar que a ginástica artística contribui positivamente para o desenvolvimento motor infantil, e quando vinculada ao âmbito escolar tende a fazer melhor ainda esse papel, tendo em vista o objetivo da educação física escolar no sistema educacional e principalmente a função da educação física na vida e na formação da criança. Com isso podemos ver como a ginástica não só artística, mas no geral, pode ser extremamente benéfica para os alunos que a praticam.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Através de uma revisão bibliográfica foi possível identificar que a ginástica está presente na vida do ser humano a milhares de anos, sua prática leva em consideração movimentos básicos da vida diária. Ao relacionar a modalidade ginástica e a escola, é concluso que com o passar dos anos essa relação ficou cada vez mais estreita, apresentando uma característica mais forte no ambiente extracurricular, algo mais esportivista.

Um ponto bastante importante para ser explanado é o fato que a cada ano que passa a população jovem apresenta cada vez mais níveis baixos de aptidão física, aí que entra a modalidade ginástica que se mostra como uma importante ferramenta/arma para melhora no desenvolvimento motor, como exemplo aumento nas taxas de flexibilidade e agilidade. É de suma importância que essa modalidade seja mais evidenciada dentro das escolas, e indo de acordo com o objetivo de educação física escolar incluir essa modalidade de forma mais efetiva pode ser bastante benéfico, favorecendo uma melhor formação integral de crianças/adolescentes.

É possível concluir que a ginástica contribui no desenvolvimento motor das crianças que a praticam. Em grupos praticantes todos ou quase todas crianças apresentaram uma classificação que variava entre normal médio a superior, um

aspecto relevante nesse cenário é que a partir da classificação normal médio o indivíduo não apresenta fatores de riscos relacionados a saúde.

## REFERÊNCIAS

- AZEVEDO Junior MR, ARAÚJO CLP, PEREIRA FM. Atividades físicas e esportivas na adolescência: mudanças de preferências ao longo das últimas décadas. **Rev Bras Educ Fís Esporte**. 2006; 20:51-8.
- AYOUB, E. **Ginástica Geral e educação física escolar**. Campinas: Unicamp, 2004.
- AYOUB, Eliana. **Ginástica geral e educação física escolar**. Campinas colar, SP: Unicamp, 2003.
- BARBOSA-RINALDI, Ieda Parra. **A ginástica como área de conhecimento na formação profissional em educação física: encaminhamentos para uma estruturação curricular**. Campinas, SP: [s.n.], 2004. Tese (Doutorado em Educação Física) Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, Campinas.
- BATISTA, Cleyton; MOURA, Diego Luz. Princípios metodológicos para o ensino da educação física escolar: o início de um consenso. **Journal of Physical Education**, v. 30, 2019.
- BERGMANN, G. et al. Aptidão física relacionada a saúde de crianças e adolescentes do Estado do Rio Grande do Sul. **Revista Perfil**, Dossiê Projeto Esporte – RS, 2005.
- BOUCHARD C. et al. Adverse metabolic response to regular exercise: is it a rare or common occurrence? **PloS One**. 2012;7: e37887.
- BOREHAM C; RIDDOCH C. The physical activity, fitness and health of children. **J Sports Sci**. 2001; 19:15-29.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, 2018.
- BRASIL. Congresso. **Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996** estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Brasília: Congresso Nacional, 1996. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/Leis/L9394.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L9394.htm)>. Acessado em: 24 jun. 2021
- BRASIL. Congresso. **Lei nº 12.796, de 4 de abril de 2013**. Altera a Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, que estabelece as diretrizes e bases da educação nacional, para dispor sobre a formação dos profissionais da educação e dar outras providências. Brasília: Congresso Nacional, 2013. Disponível em: <<http://www>>.

[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_Ato2011-2014/2013/Lei/L12796.htm#art1](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2011-2014/2013/Lei/L12796.htm#art1)>. Acesso em: 24 jun. 2021.

BRASIL, **Ministério da Educação**, (1997). Parâmetros Curriculares Nacionais para o Ensino Fundamental. Brasília, MEC/SEF.

CARDOSO, M. A; PEREIRA, F. M. Educação física escolar e promoção de saúde: bases pedagógicas e alternativas de intervenção. **EFDeportes. Com, Revista Digital**. Buenos Aires – Año 16 – Nº 158 – Julio de 2011. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd158/educacao-fisica-escolar-e-saude.htm>>. Acesso em: 10/11/2020.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino de Educação Física**. Editora Cortez. São Paulo 2012.

COLL, C. et al. **Os conteúdos na reforma**. Porto Alegre: Artmed 2000.

COSTA, A. R. *et al.* Ginástica na escola: Por onde anda professor?. **Conexões**. Campinas-SP, v. 14, n.4, pp. 76-96, 2016;

DARIDO S. C. e SANCHEZ NETO L. S. **O Contexto da Educação Física na Escola**. In: DARIDO S. C. E RANGEL I. C. A (Coord) \_\_\_\_: Guanabara Koogan, p.01-24, 2004.

DARIDO, S. C. **Educação física na escola: questões e reflexões**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

DEVIDE FP; OLIVEIRA GAS; FERREIRA MS. Ampliando o campo de intervenção da educação física escolar a partir da análise da escada da aptidão para toda a vida. **Rev Pensar Prát.** 2005; 8:146-52.

FIGUEIREDO, S.M.T., FELINTO, T.T. e MOURA, M.M.M. **A GINÁSTICA NO CONTEXTO ESCOLAR: DA EVOLUÇÃO HISTÓRICA À PRÁTICA ATUAL**. Editora Idealize, Ceará, 2012.

FRÂNCICA, J. F; HUNGER, D. **O conhecimento histórico das ginásticas sob óptica de programas acadêmicos e professores de educação física**. Disponível em: <[http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos\\_teses/EDUCACAO\\_FISICA/artigos/BoletimEF.org\\_O-conhecimento-historico-das-ginasticas.pdf](http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACAO_FISICA/artigos/BoletimEF.org_O-conhecimento-historico-das-ginasticas.pdf)>. Acesso em: Acesso em: 10/11/2020.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.

GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R.P. Características dos programas de Educação Física Escolar. **Revista Paulista de Educação Física**. Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, 11(1):49-62, jan./jun. 1997.

GORDON-LARSEN P; NELSON MC; POPKIN BM. Longitudinal physical activity and sedentary behavior trends: adolescent to adulthood. **Am J Prev Med.** 2004; 27:277-83.

GONÇALVES, Maria Augusta Salim. **SENTIR, PENSAR, AGIR: Corporeidade e educação**. 2.ed. São Paulo: Papyrus, 1994.

HALLAL PC. et al. Prevalence of sedentary lifestyle and associated factors in adolescents aged 10 to 12 years. **Cad Saúde Pública**. 2006; 22:1277-87.

HALLAL, P. C. et al. **Adolescent physical activity and health: a systematic review**. **Sports Medicine**, v.36, n.12, p.1019-1030, 2006.

HINO, A.A.F, REIS, R.S, AÑEZ, C.R.R. Observação dos níveis de atividade física, contexto das aulas e comportamento do professor em aulas de Educação Física do Ensino Médio da Rede Pública. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, 12(3), 2007.

HOENHER CM. et al. Physical activity interventions in Latin America: a systematic review. **Am J Prev Med**. 2008; 34:224-33.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa nacional de saúde escolar**. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística; 2009.

JÚNIOR, E. G; SIMÕES, J. L. História da Educação Física no Brasil. **Ed. Universitária da UFPE**, 2011. 166p;

KREMER, M.M. **Intensidade e duração dos esforços físicos em aulas de Educação Física curriculares**. 2010. 131f. Dissertação de Mestrado – Curso de Mestrado em Educação Física. Universidade Federal de Pelotas, Pelotas/RS.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2001.

LORENZINI, Ana Rita; TAFFAREL, Celi Nelza Zülke. Os níveis de sistematização da ginástica para formação de conceitos na educação escolar. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 40, n. 3, p. 302-308, 2018.

LORENZINI A. R. (2013). **Conteúdo e método da educação física escolar: contribuições da Pedagogia Histórico-Crítica e da Metodologia Crítico-Superadora no trato com a ginástica**. Salvador. Tese [Doutorado em Educação] - Faculdade de Educação da Universidade Federal da Bahia.

LORENZINI, Ana Rita et al. O conteúdo ginástica em aulas de educação física escolar. **Educação Física Escolar: teoria e política curricular, saberes escolares e proposta pedagógica**. Recife: EDUPE, p. 189-205, 2005.

MARINHO, V. O. O que é Educação Física. **Brasiliense, São Paulo, 2004**. (Coleção Primeiros Passos; 79);

MARINHO, I. P. A ginástica brasileira. Brasília: Gráfica Transbrasil, 1982 apud NUNOMURA, M.; TSUKAMOTO, M. H. C. **Fundamentos das ginásticas**. Jundiaí: Fontoura, 2009.

MARTINEZ, Taizi Marlene de Melo. **Avaliação de qualidades físicas em crianças praticantes e não praticantes de ginástica artística**. Educação Física Bacharelado-Pedra Branca, 2017.

MARTINS L M, MARSIGLIA, ACG. (2015). **Contribuições para a sistematização da prática pedagógica na educação infantil**. Cadernos de Formação RBCE, 2015 março;6. (1).

MENEGHETTI, L. **A ginástica geral e a formação universitária na FEFISA - Faculdades Integradas**. (Trabalho de Conclusão de Curso). Faculdades Integradas de Santo André, 2003.

MOURA, D. L; SOARES, A. J. G. Cultura, identidade crítica e intervenção em Educação Física escolar. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 15, n. 4, 2012.

NAHAS MV, CORBIN CB. Aptidão física e saúde nos programas de educação física: desenvolvimentos recentes e tendências internacionais. **Rev Bras Cienc Mov**. 1992; 6:47-58.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3. ed. Londrina: Midiograf, 2003.

NIEMAN, D. C. **Exercício e saúde: como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento**. Tradução de Marcos Ikeda. São Paulo: Manole, 1999. p. 3 a 20.

NISTA-PICCOLO, V. L. Crescendo com a ginástica. IL n: NI STA-PI CCOLO, V. L. **Pedagogia dos esportes**. Campinas: Papyrus, 1999. Parte 6, p. 113-126.

OCKER, Renata Schlemper et al. **Ginástica artística e educação física escolar: possíveis contribuições ao desenvolvimento motor de escolares**. 2018.

OLIVEIRA, Nara Rejane Cruz. Ginástica para todos: perspectivas no contexto do lazer. **Revista Mackenzie de educação física e esporte**, v. 6, n. 1, 2009.

OLIVEIRA, Mauricio Santos; NUNOMURA, Myrian. A produção histórica em ginástica e a constituição desse campo de conhecimento na atualidade. **Conexões**, v. 10, p. 80-97, 2012.

PARANÁ. Secretaria de Estado da Educação. **Diretrizes curriculares da educação física para a educação básica**. Curitiba, 2008.

PEREIRA, Ana Maria; CESÁRIO, Marilene. A ginástica nas aulas de educação física: o aquecimento corporal em questão. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 22, n. 4, p. 637-649, 2011.

PEREIRA, F.M. A favor da ginástica no cotidiano da Educação Física no Ensino Médio, **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, vol. 11, nº 2, 2006.

PEREIRA, F.M. SILVA, A.C. Sobre os Conteúdos da Educação Física no Ensino Médio em diferentes redes educacionais do Rio Grande do Sul, **Revista UEM**, vol. 15, n.1, p. 68-77, 2004.

PEREIRA, F.M. Nível Médio de Ensino, Educação Física e conhecimento. **Revista Paulista de Educação Física**, SP, v.14, n 1, 32-53, 2000.

PROJETO ESPORTE BRASIL: **Manual**. 2016. Disponível em<<https://www.ufrgs.br/proesp/>>. Acesso em: 11 set. 2017.

RAMOS, Eloiza da Silva Honório et al. A importância da ginástica geral na escola e seus benefícios para crianças e adolescentes. **Revista Movimento e Percepção**, v. 9, n. 13, p. 190-199, 2008.

RAMOS, J. J. **Os exercícios físicos na história e na arte**. São Paulo: IBRASA, 1982.

ROSA NETO F. **Manual de Avaliação Motora**: intervenção na educação infantil, ensino fundamental e educação especial. 3ª ed. revisada. Florianópolis: DIOESC; 2015.

SALMON J. et al. Promoting physical activity participation among children and adolescents. **Epidemiol Rev**. 2007; 29:144-59.

SANCHES, A. B. Educação Física à distância, **Universidade de Brasília**, Brasília, 2008, 504p;

SANTIN, S. O corpo simplesmente corpo. **Movimento**, Porto Alegre, v. 7, n. 15, p. 57-73, 2001.

SILVEIRA, E.D. **Conhecimento sobre atividade física dos estudantes do Ensino Médio da zona urbana da cidade de Pelotas**. 132f. Dissertação (Mestrado) – Programa de Mestrado em Educação Física. Universidade Federal de Pelotas, Pelotas. 2010.

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

SOARES, C. L. **Educação física**: raízes europeias e Brasil. 2.ed. Campinas: Autores Associados, 2001.

SOUZA, Elizabeth P. M. **Ginástica geral Ginástica geral Ginástica geral**: uma área do conhecimento da educação física. Tese (Doutorado em Educação Física), Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas. Campinas, SP: 1997.

TOLEDO E. **Proposta de conteúdos para ginástica escolar**: um paralelo com a teoria de Coll [dissertação]. Campinas (SP): Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física; 1999.

TWISK JW. Physical activity guidelines for children, and adolescents: a critical review. **Sports Med**. 2001; 31:617-27.

VELHO, R.; FORNARI, F. Avaliação da aptidão física relacionada ao desempenho motor em escolares da faixa etária de nove anos de idade. **Revista Digital**. Buenos Aires, año 16, n. 158, 2011.

VIEIRA, M. B. A importância da ginástica enquanto conteúdo da Educação Física escolar. **EFDesportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires – Año 18 – Nº 180 – Mayo de 2013. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd180/a-importancia-da-ginastica.htm>> Acesso em: 09/11/2020.

## ANEXOS

Anexos 1:

Quadro 1: classificação dos quocientes motores conforme a EDM (ROSA NETO, 2015)

PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	FATOR DE RISCO
<b>130 ou mais</b>	MUITO SUPERIOR	NENHUM
<b>120-129</b>	SUPERIOR	NENHUM
<b>110-119</b>	NORMAL ALTO	NENHUM
<b>90-109</b>	NORMAL MÉDIO	NENHUM
<b>80-89</b>	NORMAL BAIXO	RISCO LEVE
<b>70-79</b>	INFERIOR	RISCO MODERADO
<b>69 ou menos</b>	MUITO INFERIOR	RISCO GRAVE

Fonte: Francisco Rosa Neto (2014 p.35)

Anexos 2:

Tabela 1: Resultados de estatísticas descritivas – Desenvolvimento motor das 16 crianças participantes de GA

Variáveis	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
QM1 – motricidade fina	82,80	123,90	103,94	9,86
QM2 – motricidade global	93,10	138,50	113,93	12,57
<b>Coordenação</b>	87,90	123,10	108,95	10,06
QM3 – equilíbrio	82,80	153,50	125,26	16,94
QM4 – esquema corporal	92,30	133,30	114,57	12,06
<b>Propriocepção</b>		133,30	119,93	9,740
QM5 – organização espacial	57,10	143,50	95,05	22,46
QM6 – organização temporal	68,60	145,10	93,56	19,52
<b>Percepção</b>	62,90	125,30	94,30	17,53
QMG – geral	94,80	122,80	107,0	8,82