

GINÁSTICA

E EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR:

HISTÓRIA, FUNDAMENTOS E
PERSPECTIVAS CONTEMPORÂNEAS

Guilherme Kamel



Autopub
Editora

Catálogo na Publicação (CIP)



K263g KAMEL, José Guilherme Nogueira.

Ginástica e educação física escolar: história, fundamentos e perspectivas contemporâneas / José Guilherme Nogueira Kamel. - Belém: Autopub Editora, 2026. 76 p.

1. Ginástica. 2. Educação Física Escolar. 3. BNCC. 4. História.
1. Ginástica e educação física escolar.

ISBN: 978-65-83093-38-7

DOI: 10.46898/autopub.a14cbb059f33

CDD: 373.3

Conselho Editorial

Editor-Chefe

Prof. Dr. Ednilson Souza UFOPA

Membros do Conselho

Profa. Msc. Andria Raiane Coelho Campos SEMEC-STM

Prof. Msc. Éfrem Colombo Vasconcelos Ribeiro IFPA

Prof. Msc. Jorge Carlos Silva ULBRA

Profa. Msc. Vaneza Nascimento de Oliveira Mélo FICS

Profa. Dra. Irlana Jane Menas da Silva UEFS

Profa. Msc. Daniela Emilena Santiago Dias de Oliveira UNIP

Profa. Dra. Rejane Harder UFS

Prof. Msc. André de Araújo Moraes UNESP

Créditos

© 2026 Edição brasileira

by Autopub Editora

© 2026 Texto

by Autor

Todos os direitos reservados

Autopub Editora

CNPJ 54.303.895/0001-62

Telefone: 9198473-5110

contato@autopubeditora.com

Ed. Rogério Fernandez Business Center - Tv. Quintino Bocaiúva, 2301 - Batista Campos,
Belém - PA, 66045-315

www.autopubeditora.app.br

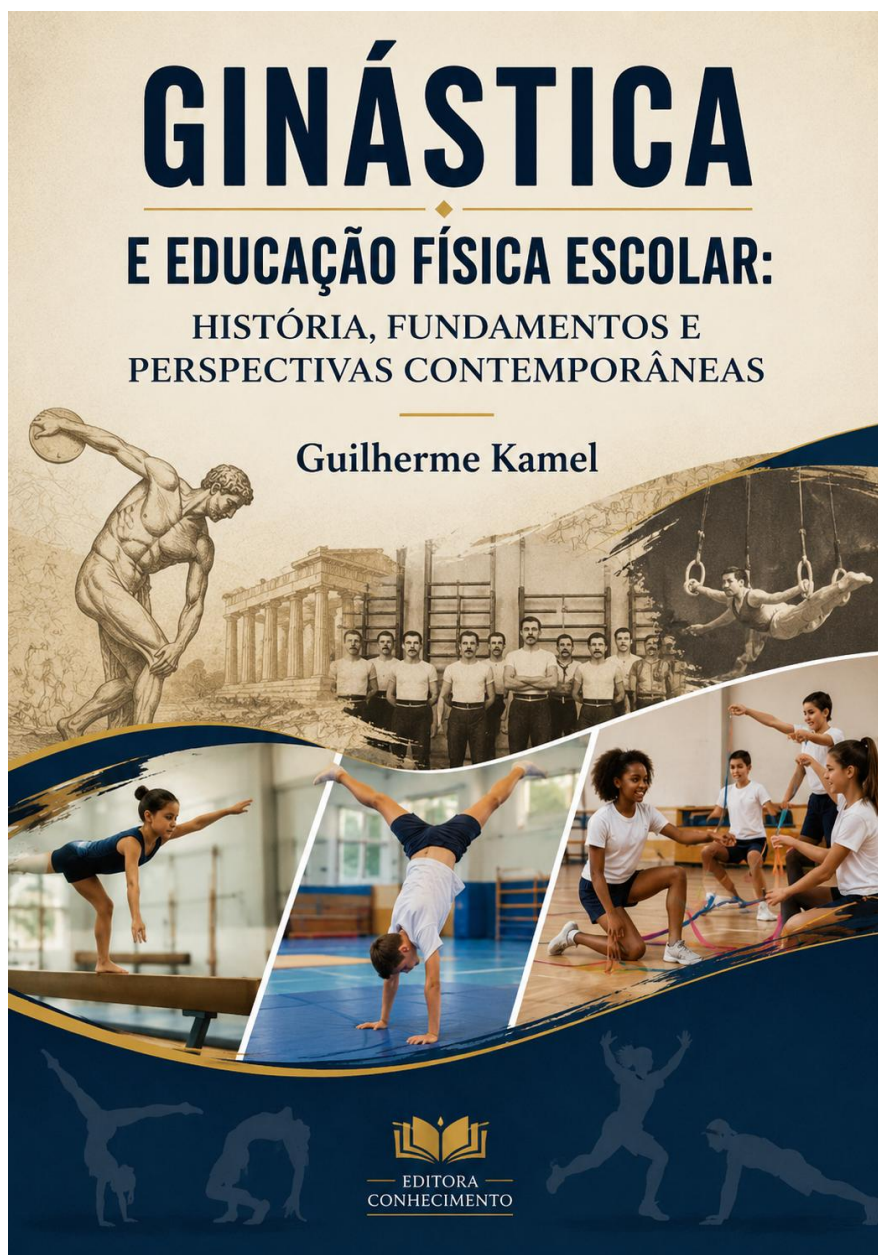
Editor-Chefe: Prof. Dr. Ednilson Ramalho

Projeto editorial: autopubeditora.com

Revisão: Autor

Bibliotecária: Janaina Karina Alves Trigo Ramos (CRB-8/009166)

Produtor editorial: Rosy Borges





CONTRA CAPA

Ginástica e Educação Física Escolar: história, fundamentos e perspectivas contemporâneas apresenta uma leitura clara, atual e envolvente sobre a trajetória da ginástica e sua presença na Educação Física Escolar. Da Antiguidade às propostas curriculares contemporâneas, a obra mostra como essa prática corporal acompanhou as transformações sociais, culturais, científicas e educacionais da humanidade.

Com linguagem acessível e fundamentação acadêmica, o livro percorre os principais momentos da história da ginástica, sua chegada ao Brasil, sua relação com a escola, os desafios provocados pela esportivização e sua retomada como conteúdo essencial na Base Nacional Comum Curricular.

Voltada a professores, estudantes de licenciatura, pesquisadores e profissionais da área, esta obra convida o leitor a compreender a ginástica para além da técnica e do exercício físico, reconhecendo-a como manifestação cultural, educativa, inclusiva e indispensável à formação integral dos estudantes.

Ao articular história, currículo, formação docente, metodologias de ensino e perspectivas contemporâneas, o livro reafirma a ginástica como conhecimento essencial da cultura corporal de movimento e como direito de aprendizagem na Educação Básica.

Sobre o autor

Formação

Graduado em Educação Física, 1990 (CREF 0695-G/RJ)

Graduado em Fisioterapia, 2000 (CREFITO 55228-F)

Especialista em Musculação, 1991

Mestrado em Educação Física na Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO), 2015

Doutorando em Educação Física na Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)

Atuação profissional atual

Professor de Educação Física da Rede Municipal de Educação do Rio de Janeiro

Professor de Educação Física da Fundação de Apoio à Escola Técnica (FAETEC/ RJ)

Livros

Nutrição e atividade Física, Sprint, 1996

A Ciência da Musculação, Shape, 2004



Influências do Professor Enrique Rapesta na Ginástica Artística Brasileira (1950-1990) Autografia, 2015.

Educação Física Escolar e BNCC: um novo caminho, Autografia, 2022.

Apresentação

A história da Educação Física confunde-se, em grande medida, com a história da ginástica. Desde as primeiras manifestações corporais desenvolvidas pelas civilizações antigas até as atuais propostas curriculares presentes na Educação Básica, a ginástica acompanhou as transformações sociais, políticas, científicas e culturais da humanidade, assumindo diferentes funções e significados ao longo do tempo. Ora vinculada à preparação militar, ora relacionada à saúde, à formação moral, ao desenvolvimento científico ou à educação, essa prática corporal tornou-se um dos principais pilares da constituição da Educação Física enquanto campo de conhecimento.

Apesar dessa relevância histórica, observa-se que, em diferentes momentos da trajetória da Educação Física brasileira, a ginástica perdeu espaço nos currículos escolares, especialmente diante da crescente valorização do esporte como conteúdo predominante das aulas. Esse processo contribuiu para que muitos estudantes concluíssem sua formação básica com reduzidas oportunidades de conhecer a diversidade de manifestações ginásticas existentes e seu amplo potencial educativo.

A publicação da Base Nacional Comum Curricular representa, nesse sentido, um importante marco para a retomada desse conteúdo, ao reconhecer a ginástica como uma das unidades temáticas da Educação Física e assegurar seu ensino ao longo da Educação Básica. Ao valorizar diferentes formas de manifestação ginástica, como a Ginástica para Todos, as ginásticas de condicionamento físico e as ginásticas de conscientização corporal, a BNCC reafirma a necessidade de uma abordagem pedagógica ampla, inclusiva e culturalmente contextualizada.

Diante desse cenário, este livro propõe-se a oferecer uma leitura histórica, pedagógica e crítica sobre a ginástica e sua relação com a Educação Física Escolar. Ao longo dos capítulos, o leitor encontrará uma trajetória que parte das civilizações antigas, passa pela Grécia, por Roma, pela Idade Média, pelo Renascimento, pelos Métodos Ginásticos Europeus e pela chegada da ginástica ao Brasil, até alcançar as discussões



contemporâneas sobre currículo, formação docente, metodologias de ensino e perspectivas futuras.

A obra busca contribuir para que professores, estudantes, pesquisadores e demais interessados compreendam a ginástica não apenas como um conjunto de exercícios ou técnicas corporais, mas como uma manifestação cultural, histórica e educativa. Seu ensino na escola pode favorecer a criatividade, a autonomia, a consciência corporal, a cooperação, a inclusão e o respeito às diferenças, ampliando as possibilidades formativas da Educação Física.

Espera-se, portanto, que este livro possa servir como material de estudo, reflexão e apoio pedagógico, contribuindo para fortalecer a presença da ginástica no contexto escolar e para reafirmar sua importância na formação integral dos estudantes. Ao recuperar sua história e discutir suas possibilidades atuais, pretende-se evidenciar que a ginástica permanece viva, necessária e fundamental para a construção de uma Educação Física mais democrática, inclusiva e socialmente comprometida.

O autor



Capítulo 1

A origem da ginástica nas civilizações antigas

A trajetória da ginástica está ligada à própria história da humanidade. Antes de ser reconhecida como conteúdo da Educação Física Escolar ou como modalidade esportiva, os movimentos corporais já eram usados para a sobrevivência, a defesa, a expressão cultural, a religiosidade e a preparação para o trabalho. Ações como correr, saltar, arremessar, escalar, equilibrar-se e transportar objetos eram essenciais no cotidiano dos povos antigos, mostrando que o movimento humano sempre esteve relacionado ao desenvolvimento físico, intelectual e social das civilizações (Ramos, 1982; Públio, 2002).

Os registros arqueológicos indicam que, aproximadamente três mil anos antes da Era Cristã, diferentes povos já realizavam práticas corporais organizadas com objetivos distintos. Nas civilizações do Egito, da China, da Índia e da Mesopotâmia, os exercícios físicos estavam relacionados à preparação militar, aos rituais religiosos, à manutenção da saúde e ao desenvolvimento das capacidades funcionais do corpo. Embora essas práticas ainda não recebessem a denominação de ginástica, constituíam as primeiras manifestações sistematizadas do movimento humano (Bonorino et al., 1931; Soares, 1994).

No Egito Antigo, pinturas encontradas em templos e túmulos evidenciam a realização de atividades semelhantes às atuais acrobacias, exercícios de equilíbrio, lutas, danças e exercícios de força. Essas manifestações eram desenvolvidas tanto para o treinamento dos soldados quanto para celebrações religiosas e festividades públicas. Além do caráter militar, o movimento corporal era considerado um elemento importante para a formação dos jovens pertencentes às famílias nobres, refletindo a organização política e social daquela civilização (Ramos, 1982; Públio, 2002).

Na China, o exercício físico assumiu características predominantemente preventivas e terapêuticas. Diversas práticas corporais eram fundamentadas na filosofia oriental, que compreendia o corpo como parte integrante da natureza e da harmonia universal. Modalidades como o Kung Fu e os exercícios respiratórios possuíam finalidades voltadas à manutenção da saúde, ao equilíbrio energético e ao fortalecimento físico, aproximando-se das atuais práticas de conscientização corporal. Segundo Bonorino et al. (1931), a ginástica chinesa possuía forte influência médica, sendo utilizada como instrumento de prevenção e tratamento de enfermidades.



Na Índia, a Yoga representou uma das mais importantes formas de desenvolvimento corporal da Antiguidade. Seus exercícios combinavam posturas, técnicas respiratórias e práticas meditativas, buscando integrar corpo, mente e espiritualidade. Diferentemente das práticas militares observadas em outras civilizações, a Yoga possuía finalidade filosófica e religiosa, propondo o aperfeiçoamento do indivíduo por meio do autoconhecimento. Muitos dos princípios presentes nessa tradição permanecem influenciando práticas corporais contemporâneas relacionadas à qualidade de vida, ao relaxamento e ao equilíbrio emocional (Ramos, 1982; Públio, 2002).

Entretanto, foi na Grécia Antiga que a ginástica adquiriu contornos mais próximos daqueles conhecidos atualmente. A palavra "ginástica" deriva do termo grego *gymnastiké*, cuja origem está relacionada ao verbo *gymnazein*, que significa exercitar o corpo nu. A nudez durante os exercícios simbolizava não apenas liberdade, mas também a valorização estética do corpo humano e a busca pelo desenvolvimento integral do cidadão (Marinho; Accioly, 1956).

A educação grega fundamentava-se no ideal de formação completa do indivíduo, integrando aspectos físicos, intelectuais, éticos, artísticos e filosóficos. Nesse contexto, a ginástica passou a ocupar posição privilegiada no processo educativo, sendo considerada tão importante quanto a música, a filosofia e a retórica. Para os gregos, o desenvolvimento harmonioso do corpo favorecia igualmente o desenvolvimento da inteligência e da virtude.

Os ginásios tornaram-se espaços destinados não apenas ao treinamento físico, mas também ao ensino da filosofia, das artes e da política. Grandes filósofos, como Platão e Aristóteles, defendiam que a educação corporal deveria caminhar lado a lado com a educação intelectual, formando cidadãos preparados para participar ativamente da vida pública. Essa concepção influenciaria profundamente os modelos educacionais desenvolvidos nos séculos posteriores (Marinho; Accioly, 1956)..

Segundo Toledo (1999), a organização da ginástica grega compreendia dois grandes conjuntos de atividades: a orquestrica e a paléstrica. A primeira privilegiava movimentos relacionados à dança, à música, à expressão corporal e à formação moral do cidadão. Já a segunda concentrava-se nos exercícios físicos destinados à preparação atlética e militar, incluindo corridas, saltos, lutas e arremessos. Essa divisão demonstra



que a ginástica possuía objetivos educacionais muito mais amplos do que a simples preparação física.

A valorização do corpo alcançou grande expressão durante os Jogos Olímpicos da Antiguidade, iniciados em 776 a.C., quando atletas das diferentes cidades-estados competiam em diversas modalidades esportivas. Embora os jogos apresentassem caráter religioso em homenagem a Zeus, também representavam uma demonstração do ideal grego de excelência física e moral (Ramos, 1982).

Posteriormente, durante o domínio romano, muitas concepções gregas foram incorporadas, porém adaptadas às necessidades do Império. Enquanto os gregos valorizavam a formação integral do cidadão, os romanos passaram a privilegiar o treinamento militar, enfatizando a disciplina, a resistência física e o preparo para as guerras. A prática corporal assumiu, portanto, função utilitária, reduzindo parcialmente seu caráter filosófico e educativo.

Com o declínio do Império Romano e a ascensão do pensamento medieval, muitas das práticas corporais desenvolvidas na Antiguidade perderam espaço. A valorização do espírito em detrimento do corpo contribuiu para uma significativa redução das atividades físicas organizadas, cenário que somente seria modificado durante o Renascimento, quando os ideais humanistas resgataram a importância da educação corporal (Marinho; Accioly, 1956).

Apesar dessas transformações históricas, os fundamentos construídos pelas civilizações antigas permaneceram influenciando a evolução da ginástica ao longo dos séculos. A compreensão do corpo como elemento essencial da formação humana, da saúde e da educação tornou-se a base para o desenvolvimento dos métodos ginásticos europeus e, posteriormente, para a constituição da Educação Física Escolar moderna.

Assim, compreender a origem da ginástica significa reconhecer que o movimento corporal sempre esteve presente na construção das sociedades humanas. Mais do que uma simples prática de exercícios, a ginástica representa uma manifestação cultural que acompanha a evolução das civilizações, assumindo diferentes significados conforme o contexto histórico, político, social e educacional. Esse percurso histórico constitui o ponto de partida para compreender como a ginástica deixou de ser apenas um conjunto de práticas corporais e passou a integrar os currículos escolares, consolidando-se como um dos principais conteúdos da Educação Física contemporânea.



Capítulo 2

A Ginástica na Grécia e em Roma

2.1 A formação da cultura corporal na Grécia Antiga

A história da ginástica alcança seu primeiro grande momento de sistematização na Grécia Antiga. Embora outras civilizações já desenvolvessem práticas corporais organizadas, foi entre os gregos que o exercício físico passou a integrar um projeto educacional voltado para a formação integral do cidadão. A valorização do corpo, da inteligência e da moral constituiu um dos pilares da cultura helênica, estabelecendo uma relação inseparável entre educação física, filosofia, política e cidadania (Marinho; Accioly, 1956).

O termo "ginástica" deriva da palavra grega *gymnastiké*, originária do verbo *gymnazein*, que significa exercitar-se nu. A nudez durante as práticas corporais simbolizava não apenas a liberdade do corpo, mas também a valorização da beleza física, considerada expressão da perfeição humana. Os exercícios eram realizados nos ginásios, espaços públicos destinados ao treinamento físico, ao ensino filosófico e ao desenvolvimento cultural da juventude (Públio, 2002).

Segundo Soares (1994), a educação grega compreendia o desenvolvimento harmônico entre corpo e mente, fundamentando-se na ideia de que a excelência física contribuía diretamente para a excelência intelectual e moral. Dessa forma, a ginástica assumia um papel educativo muito mais amplo do que o simples fortalecimento muscular, constituindo-se como elemento essencial da formação humana.

A filosofia grega consolidou o ideal da *kalokagathia*, expressão utilizada para representar a união entre a beleza física (*kalós*) e a virtude moral (*agathós*). Esse princípio orientava toda a educação dos jovens cidadãos, indicando que um corpo saudável deveria estar associado à formação ética, política e intelectual. Assim, a prática corporal era compreendida como condição indispensável para o exercício pleno da cidadania (Ramos, 1982).

2.2 Os ginásios como espaços de educação

Os ginásios constituíram importantes centros educacionais da Antiguidade. Muito além dos locais destinados ao treinamento físico, esses espaços reuniam filósofos, mestres e jovens para o desenvolvimento das mais diversas áreas do conhecimento. Neles eram



ensinadas filosofia, retórica, música, matemática, literatura e práticas corporais, demonstrando a concepção integrada de educação defendida pelos gregos.

Toledo (1999) destaca que os ginásios eram administrados pelos *ginasiarcas*, responsáveis pela organização administrativa e disciplinar, enquanto os ginastas desempenhavam funções equivalentes às dos atuais professores de Educação Física, orientando os exercícios e acompanhando o desenvolvimento dos praticantes. Esses profissionais possuíam conhecimentos relacionados à medicina, à higiene e à preparação física, desempenhando importante papel na formação dos jovens.

Segundo Bonorino et al. (1931), o ginasta não limitava sua atuação ao treinamento corporal. Cabia-lhe também orientar hábitos de vida, alimentação, higiene e comportamento moral, demonstrando que a educação física possuía uma dimensão ética bastante significativa na sociedade grega. Essa organização revela um modelo pedagógico bastante avançado para a época, no qual a educação corporal integrava um processo formativo abrangente, articulando conhecimentos físicos, intelectuais e culturais.

2.3 A concepção filosófica da ginástica

A filosofia exerceu profunda influência sobre a organização da educação grega. Entre os principais pensadores da época, destacam-se Platão e Aristóteles, cujas reflexões contribuíram para consolidar a importância da ginástica na formação do cidadão.

Platão defendia que o equilíbrio entre música e ginástica constituía a base da educação. Enquanto a música desenvolvia a sensibilidade, a inteligência e o espírito, a ginástica fortalecia o corpo, a disciplina e o autocontrole. Para o filósofo, a educação deveria evitar tanto o excesso de treinamento físico quanto o excesso de atividades intelectuais, buscando sempre o desenvolvimento equilibrado do indivíduo (Marinho; Accioly, 1956).

Aristóteles também reconhecia a importância dos exercícios físicos, embora advertisse que eles deveriam respeitar o estágio de desenvolvimento dos jovens. Segundo o filósofo, práticas excessivamente intensas poderiam comprometer o crescimento corporal e intelectual, razão pela qual recomendava uma progressão pedagógica adequada às diferentes fases da vida (Ramos, 1982). Essa concepção evidencia que a ginástica era compreendida como instrumento educativo e não apenas como preparação militar ou esportiva.



2.4 A organização dos exercícios ginásticos

A prática da ginástica grega apresentava organização metodológica bastante estruturada. Toledo (1999) descreve dois grandes conjuntos de atividades que compunham essa prática: a orquêstrica e a paléstrica.

A orquêstrica estava relacionada aos movimentos rítmicos, às danças, à música e à expressão corporal. Seu objetivo principal era desenvolver a harmonia dos movimentos, a elegância, a postura e a formação cultural dos jovens.

A paléstrica, por sua vez, concentrava exercícios voltados para a preparação física e militar, envolvendo corridas, saltos, lutas, arremessos, exercícios de força e atividades realizadas nos ginásios. Essa divisão demonstra que os gregos reconheciam diferentes dimensões do movimento humano, contemplando aspectos artísticos, educativos, recreativos e utilitários (Toledo, 1931). Esses princípios continuam influenciando a Educação Física contemporânea, especialmente nas abordagens que valorizam tanto a expressão corporal quanto o desenvolvimento das capacidades físicas.

2.5 Os Jogos Olímpicos da Antiguidade

Um dos maiores símbolos da cultura corporal grega foi a criação dos Jogos Olímpicos, realizados pela primeira vez em 776 a.C., na cidade de Olímpia. As competições eram organizadas em homenagem a Zeus e reuniam atletas provenientes das diversas cidades-estados gregas (Marinho; Accioly, 1956).

Durante os jogos, conflitos militares eram interrompidos para garantir a participação dos competidores, evidenciando o elevado valor cultural atribuído ao esporte e à ginástica. As modalidades disputadas incluíam corridas, lutas, pugilismo, pentatlo, lançamento de disco, lançamento de dardo e corridas de bigas (Ramos, 1982, Escobar, 1958).

A vitória nos Jogos Olímpicos representava grande prestígio social, sendo os campeões considerados exemplos de excelência física e moral. Entretanto, mais importante que o resultado competitivo era a demonstração das virtudes associadas à disciplina, coragem, perseverança e respeito às regras (Ramos, 1982). Essa tradição esportiva tornou-se uma das maiores heranças da civilização grega para a humanidade, influenciando diretamente o movimento olímpico moderno idealizado por Pierre de Coubertin no final do século XIX.

2.6 A prática corporal em Roma

Com a expansão do Império Romano, muitos aspectos da cultura grega foram incorporados à sociedade romana, incluindo diversas práticas corporais. Entretanto, a finalidade da ginástica sofreu importantes modificações.

Enquanto os gregos concebiam os exercícios como parte da formação integral do cidadão, os romanos passaram a enfatizar sua função utilitária, especialmente na preparação militar. O treinamento físico destinava-se ao fortalecimento dos soldados, ao aumento da resistência física e ao aprimoramento das habilidades necessárias para as campanhas de conquista territorial (Ramos, 1982; Escobar, 1958).

Segundo Soares (1994), essa transformação refletia as características políticas e militares do Império Romano, cuja expansão dependia diretamente da eficiência de seus exércitos. Além do treinamento militar, Roma também valorizava espetáculos públicos realizados nos anfiteatros, como as lutas de gladiadores, corridas de quadrigas e demonstrações de força física. Embora essas atividades envolvessem elevado grau de habilidade corporal, possuíam finalidade predominantemente recreativa e política, funcionando como instrumentos de entretenimento e controle social da população.

2.7 O legado greco-romano para a Educação Física

Apesar das diferenças entre as concepções grega e romana, ambas contribuíram significativamente para a construção histórica da Educação Física. Da Grécia herdaram-se os princípios pedagógicos relacionados à formação integral do indivíduo, à valorização da cultura corporal e à integração entre corpo, mente e ética. De Roma permaneceram importantes contribuições relativas à organização dos treinamentos, à disciplina, à sistematização dos exercícios e à preparação física (Soares, 1994).

Esses fundamentos serviram de inspiração para os métodos ginásticos europeus desenvolvidos séculos mais tarde, especialmente durante o Renascimento e os séculos XVIII e XIX, quando autores como Guts-Muths, Jahn, Ling e Amoros retomaram muitos dos princípios elaborados pelas civilizações clássicas (Bregolato, 2002).

Assim, compreender a ginástica na Grécia e em Roma significa reconhecer as raízes históricas da Educação Física contemporânea. Os valores relacionados ao desenvolvimento humano, à educação, à saúde, à disciplina e à cidadania continuam presentes nas propostas pedagógicas atuais, demonstrando que os fundamentos



construídos há mais de dois mil anos permanecem influenciando o ensino da ginástica nas escolas e a formação dos profissionais da área (Ramos, 1982).

Capítulo 3

A Ginástica na Idade Média: Transformações, Declínio e Permanências das Práticas Corporais

3.1 Introdução

A transição da Antiguidade para a Idade Média representou uma das mais profundas transformações na história das práticas corporais. Com a queda do Império Romano do Ocidente, em 476 d.C., ocorreu uma reorganização política, econômica, cultural e religiosa da Europa, alterando significativamente a maneira como o corpo passou a ser compreendido. Se na Grécia Antiga a ginástica constituía um elemento indispensável para a formação integral do cidadão e, em Roma, representava importante instrumento de preparação militar, durante a Idade Média o corpo passou a ocupar uma posição secundária diante da valorização da espiritualidade (Bregolato, 2002).

Esse período, tradicionalmente compreendido entre os séculos V e XV, foi marcado pela forte influência da Igreja Católica sobre praticamente todos os aspectos da vida social. A educação, a ciência, a filosofia e os costumes passaram a ser orientados pelos princípios cristãos, estabelecendo novos valores que modificaram profundamente as relações entre corpo, movimento e educação (Soares, 1994).

Entretanto, afirmar que a prática corporal desapareceu completamente durante a Idade Média constitui um equívoco histórico. Embora a ginástica tenha perdido sua função educativa e filosófica desenvolvida na Antiguidade, diversas manifestações corporais continuaram presentes em diferentes segmentos da sociedade medieval, assumindo novos significados políticos, militares, religiosos e culturais.

3.2 A influência do cristianismo sobre a concepção de corpo

O pensamento medieval foi profundamente influenciado pela tradição cristã, que atribuía prioridade à salvação da alma. O corpo passou a ser frequentemente interpretado como fonte das tentações humanas e dos desejos considerados pecaminosos, exigindo disciplina, contenção e autocontrole.



Segundo Soares (1994), essa nova concepção rompeu com o ideal clássico de valorização da beleza corporal existente entre os gregos. Enquanto na Antiguidade o desenvolvimento físico era compreendido como parte da formação ética e intelectual, na sociedade medieval predominava a ideia de que o aperfeiçoamento espiritual deveria prevalecer sobre os interesses materiais e corporais.

Essa mudança não significou uma condenação absoluta do corpo, mas estabeleceu limites rigorosos para sua exposição e utilização. As práticas corporais passaram a ser aceitas apenas quando associadas ao trabalho, à defesa militar ou às necessidades da vida cotidiana.

Diversos pensadores cristãos defendiam que o corpo deveria servir como instrumento da alma, subordinando os desejos físicos aos princípios religiosos. Consequentemente, as atividades anteriormente desenvolvidas nos ginásios gregos perderam espaço nas instituições educativas medievais (Bregolato, 2002).

3.3 O desaparecimento dos ginásios

Com a dissolução da estrutura urbana romana e o fortalecimento do sistema feudal, desapareceram também os grandes centros destinados à prática sistematizada da atividade física. Os ginásios, que durante séculos haviam reunido filósofos, atletas e educadores, deixaram de existir como instituições educacionais. As escolas medievais passaram a concentrar seus esforços no ensino religioso, da leitura, da escrita em latim e da formação clerical.

Segundo Toledo (1999), a interrupção dessa tradição provocou uma ruptura significativa no desenvolvimento da ginástica como componente da educação formal. Os conhecimentos relacionados à preparação física permaneceram restritos, sobretudo, aos ambientes militares. Ainda assim, diversas práticas corporais continuaram sendo desenvolvidas espontaneamente entre camponeses, artesãos e soldados, embora sem qualquer sistematização pedagógica semelhante àquela existente na Grécia.

3.4 A cavalaria e o treinamento militar

Se a ginástica perdeu sua função educativa, o treinamento físico permaneceu essencial para outra instituição característica da Idade Média: a cavalaria. Os cavaleiros representavam a elite militar feudal e necessitavam de intensa preparação física para enfrentar batalhas, torneios e expedições militares. Desde a infância, os futuros cavaleiros



eram submetidos a rigorosos programas de treinamento que incluíam equitação, manejo de espadas, lanças, escudos, arco e flecha, além de exercícios destinados ao desenvolvimento da força, resistência e coordenação motora.

Bonorino et al. (1931) afirmam que o treinamento dos cavaleiros substituiu, em grande medida, as antigas práticas ginásticas da Antiguidade. Entretanto, diferentemente da educação grega, seu objetivo restringia-se quase exclusivamente ao aperfeiçoamento militar. Além do preparo físico, o treinamento enfatizava valores como coragem, lealdade, disciplina e honra, considerados fundamentais para o exercício da função guerreira.

3.5 As manifestações populares

Paralelamente às atividades militares, a população camponesa manteve inúmeras práticas corporais relacionadas às festividades religiosas, às celebrações comunitárias e ao cotidiano rural. Jogos populares, danças, brincadeiras, acrobacias, corridas, lutas e atividades circenses constituíam formas de entretenimento amplamente difundidas entre as camadas populares.

Segundo Toledo (1999), essas manifestações preservaram parte da tradição corporal da Antiguidade, embora sem organização metodológica ou finalidade educativa formal. As feiras medievais também contribuíram para a manutenção dessas práticas, reunindo artistas itinerantes, acrobatas, malabaristas, equilibristas e saltimbancos, responsáveis por apresentações que exigiam elevado domínio corporal.

Esses artistas desempenharam importante papel na preservação de movimentos acrobáticos que, séculos depois, influenciariam modalidades como a Ginástica Artística e a Ginástica Acrobática.

3.6 O legado da Idade Média para a história da ginástica

Durante muitos anos, a Idade Média foi interpretada como um período de completa estagnação das práticas corporais. Pesquisas historiográficas mais recentes, entretanto, demonstram que essa visão simplificada não corresponde integralmente à realidade.

Embora a ginástica tenha perdido sua centralidade nos processos educativos, diferentes formas de movimento permaneceram presentes na sociedade medieval. O treinamento militar, os jogos populares, as danças tradicionais, as atividades circenses e



o trabalho cotidiano preservaram conhecimentos corporais que seriam fundamentais para o renascimento das práticas físicas nos séculos seguintes.

Segundo Soares (1994), compreender esse período permite reconhecer que a história da Educação Física não evolui de maneira linear. Ao contrário, ela resulta das transformações políticas, econômicas, religiosas e culturais que modificam continuamente os significados atribuídos ao corpo. Assim, a Idade Média representa uma etapa de transição. Ao mesmo tempo em que interrompeu parte da tradição educativa grega, preservou manifestações corporais que serviriam de base para o Renascimento, momento em que a valorização do ser humano e do conhecimento científico promoveria uma profunda reconstrução da ginástica.

A Idade Média marcou uma profunda mudança na história das práticas corporais. A influência do cristianismo deslocou o foco da formação humana para a espiritualidade, reduzindo a importância da ginástica como elemento educativo. Apesar disso, o movimento corporal permaneceu presente em diferentes contextos sociais, especialmente na cavalaria, nos torneios, nas manifestações populares e nas atividades laborais (Ramos, 1982).

Essas permanências demonstram que o corpo nunca deixou de ocupar lugar relevante na sociedade, ainda que seus significados tenham sido redefinidos. O legado medieval preparou o terreno para o Renascimento, período em que o pensamento humanista recuperaria muitos dos princípios clássicos da Antiguidade, inaugurando uma nova etapa na evolução da ginástica e, posteriormente, da Educação Física escolar.

Capítulo 4

O Renascimento e a Retomada das Práticas Corporais

4.1 Introdução

O Renascimento constituiu um dos períodos mais significativos da história, promovendo profundas transformações nas áreas da ciência, da filosofia, da educação, das artes e da política. Desenvolvido entre os séculos XIV e XVI, inicialmente nas cidades italianas e posteriormente difundido por toda a Europa, esse movimento intelectual rompeu gradativamente com diversos paradigmas medievais, recolocando o ser humano no centro das reflexões filosóficas e científicas.



No campo da educação, o Humanismo renascentista recuperou muitos dos princípios clássicos desenvolvidos na Grécia e em Roma, valorizando novamente o corpo como parte integrante da formação humana. A ginástica, que durante a Idade Média havia perdido sua função pedagógica, passou a ser compreendida como instrumento indispensável para o desenvolvimento físico, intelectual e moral dos indivíduos.

Segundo Soares (1994), é durante o Renascimento que se iniciam os primeiros movimentos organizados em direção à sistematização da educação corporal moderna, estabelecendo as bases que, posteriormente, dariam origem à Educação Física Escolar.

4.2 O Humanismo e a valorização do corpo

O Humanismo representou a principal corrente filosófica do Renascimento. Diferentemente do pensamento medieval, que priorizava a salvação espiritual, os humanistas passaram a defender o desenvolvimento integral do ser humano, valorizando simultaneamente o conhecimento científico, a arte, a cultura e o corpo.

Essa mudança ocorreu em razão de diversos fatores históricos, entre eles o fortalecimento das cidades, o crescimento do comércio, o surgimento das universidades e o desenvolvimento das ciências naturais. O homem passou a ser compreendido como sujeito capaz de transformar a realidade por meio da razão e da experiência.

Nesse contexto, o corpo deixou de ser visto apenas como instrumento subordinado à alma e passou a representar parte essencial da natureza humana. A prática de exercícios físicos voltou a ser incentivada como elemento capaz de promover saúde, equilíbrio emocional, disciplina e qualidade de vida. Bonorino et al. (1931) afirmam que esse novo olhar possibilitou o reaparecimento da ginástica como prática educativa, aproximando-se novamente das concepções desenvolvidas pelos gregos.

4.3 A redescoberta dos clássicos

Uma das principais características do Renascimento foi o resgate das obras produzidas na Antiguidade Clássica. Filósofos, médicos e educadores passaram a estudar os textos gregos e romanos preservados em mosteiros e bibliotecas, recuperando conhecimentos relacionados à medicina, à anatomia, à filosofia e à educação (Ramos, 1982).

As ideias de Platão, Aristóteles, Hipócrates e Galeno exerceram grande influência sobre os estudiosos renascentistas. Esses autores defendiam que a saúde dependia do

equilíbrio entre alimentação, higiene, descanso e exercícios físicos, princípios que passaram novamente a orientar os programas educacionais. Esse movimento intelectual fortaleceu o entendimento de que a educação deveria contemplar tanto o desenvolvimento intelectual quanto o corporal, preparando cidadãos capazes de atuar na vida pública e contribuir para o progresso das sociedades (Bregolato, 2002).

4.4 Vittorino da Feltre e a educação integral

Entre os educadores renascentistas, destaca-se Vittorino da Feltre (1378–1446), considerado um dos pioneiros da educação moderna. Fundador da escola “*Casa Giocosa*”, em Mântua, Vittorino desenvolveu uma proposta pedagógica inovadora para sua época. Seu currículo integrava estudos clássicos, música, literatura, matemática, filosofia e atividades físicas, reconhecendo que o desenvolvimento do corpo era indispensável à formação intelectual.

As práticas corporais incluíam corridas, jogos, equitação, natação, caminhadas e diversas atividades recreativas realizadas ao ar livre. Diferentemente da rigidez medieval, o ambiente escolar procurava favorecer a aprendizagem por meio da motivação, da convivência e do prazer. Segundo Soares (1994), Vittorino antecipou princípios pedagógicos que somente séculos depois seriam amplamente difundidos pelas teorias educacionais contemporâneas.

4.5 Hieronymus Mercurialis e a obra *De Arte Gymnastica*

Outro personagem fundamental para a reconstrução histórica da ginástica foi o médico italiano Hieronymus Mercurialis (1530–1606).

Em 1569 publicou a obra *De Arte Gymnastica*, considerada o primeiro tratado científico dedicado exclusivamente ao estudo dos exercícios físicos desde a Antiguidade. Mercurialis analisou práticas corporais gregas e romanas sob a perspectiva da medicina, classificando os exercícios conforme seus objetivos terapêuticos, preventivos e educativos. Seu trabalho descreveu diferentes modalidades de movimento, seus benefícios fisiológicos e suas aplicações para a promoção da saúde (Soares, 2012).

Essa obra representa um marco na história da Educação Física, pois inaugura uma abordagem científica da atividade física, influenciando profundamente médicos, educadores e pedagogos dos séculos posteriores. Diversos autores consideram *De Arte Gymnastica* o ponto de partida da ginástica moderna.

4.6 O avanço da Anatomia e da Medicina

O Renascimento também foi marcado por importantes descobertas científicas relacionadas ao corpo humano. Pesquisadores como Andreas Vesalius revolucionaram o estudo da anatomia por meio da observação direta e da dissecação de cadáveres, rompendo com antigos conhecimentos baseados apenas na tradição.

Esses avanços permitiram compreender melhor o funcionamento dos músculos, articulações, ossos e órgãos internos, fornecendo bases científicas para a elaboração de programas de exercícios físicos. A medicina passou a reconhecer cada vez mais os benefícios da atividade física para a prevenção de doenças, recuperação funcional e manutenção da saúde. Segundo Toledo (1999), a aproximação entre medicina e ginástica tornou-se uma das características marcantes desse período, influenciando posteriormente os métodos ginásticos europeus.

4.7 O movimento corporal na educação renascentista

As escolas humanistas passaram a incorporar progressivamente os exercícios físicos em seus currículos. Além das atividades tradicionais, como corridas e jogos, as escolas humanistas também incentivavam caminhadas, exercícios respiratórios, equitação, dança, esgrima e natação, práticas que tinham como objetivos o fortalecimento físico, o desenvolvimento moral, a disciplina, a promoção da saúde, a socialização, a preparação militar e a formação do caráter (Soares, 2012).

Dessa forma, o exercício corporal deixava de ser entendido apenas como treinamento militar e passava a assumir uma função educativa, concepção que influenciaria diretamente os grandes pedagogos dos séculos XVII e XVIII.

4.8 Rousseau e o retorno à natureza

No século XVIII, Jean-Jacques Rousseau ampliou significativamente o debate sobre educação corporal. Na obra *Emílio ou Da Educação*, publicada em 1762, criticou os métodos tradicionais de ensino e defendeu uma educação baseada na liberdade, na experiência e no contato com a natureza (Marinho; Accioly, 1956).

Segundo Rousseau, o corpo constitui o primeiro instrumento de aprendizagem da criança. Antes do desenvolvimento intelectual, seria necessário fortalecer os sentidos, os movimentos e as capacidades físicas. Essa concepção representou importante ruptura com os modelos excessivamente livrescos predominantes até então.



Bonorino et al. (1931) afirmam que Rousseau contribuiu decisivamente para recolocar a ginástica como elemento indispensável da educação.

4.9 Pestalozzi e a educação do corpo

As ideias de Rousseau influenciaram profundamente Johann Heinrich Pestalozzi. O educador suíço defendia que a aprendizagem deveria ocorrer por meio da integração entre cabeça, coração e mãos, valorizando igualmente o desenvolvimento intelectual, afetivo e físico (Marinho; Accioly, 1956).

Para Pestalozzi, os movimentos naturais constituíam a base da educação corporal. Seus exercícios privilegiavam ações fundamentais como caminhar, correr, saltar, lançar, equilibrar-se e manipular objetos, aproximando-se das atuais abordagens do desenvolvimento motor. Segundo Soares (1994), Pestalozzi exerceu influência decisiva sobre os criadores dos métodos ginásticos europeus do século XIX.

4.10 O legado do Renascimento

O Renascimento inaugurou uma nova etapa na história da ginástica. A recuperação do pensamento clássico, associada aos avanços científicos e às novas teorias pedagógicas, permitiu reconstruir a educação corporal sobre bases mais racionais.

A partir desse momento, o exercício físico passou a ser compreendido como componente essencial da educação, da medicina e da saúde pública. Essa transformação criou as condições necessárias para o surgimento dos grandes sistemas nacionais de ginástica desenvolvidos durante os séculos XVIII e XIX, especialmente na Alemanha, Suécia, França e Áustria (Marinho; Accioly, 1956).

Esses métodos seriam responsáveis pela consolidação da Educação Física Escolar moderna e exerceriam profunda influência sobre o ensino da ginástica no Brasil. O Renascimento representou um verdadeiro marco na evolução da ginástica. Ao recuperar os ideais clássicos da Antiguidade e integrá-los aos avanços científicos da época, esse movimento devolveu ao corpo sua importância no processo educativo.

Educadores como Vittorino da Feltre, Mercurialis, Comenius, Rousseau e Pestalozzi estabeleceram princípios que continuam presentes nas concepções contemporâneas da Educação Física. A valorização da formação integral, da aprendizagem por meio da experiência, da promoção da saúde e do desenvolvimento



humano preparou o caminho para os métodos ginásticos europeus, tema do próximo capítulo.

Capítulo 5

Os Métodos Ginásticos Europeus: A Sistematização da Ginástica Moderna

5.1 Introdução

O século XIX representa um marco decisivo na história da ginástica e da Educação Física. Após o movimento renascentista e o fortalecimento das ideias iluministas, a Europa vivenciou profundas transformações políticas, econômicas e sociais decorrentes da Revolução Industrial, da consolidação dos Estados nacionais e do desenvolvimento das ciências médicas. Nesse contexto, a educação passou a ser compreendida como instrumento estratégico para a formação de cidadãos capazes de atender às demandas das novas sociedades industriais (Soares, 2012).

A ginástica tornou-se parte desse projeto. Deixou de ser apenas um conjunto de práticas corporais para transformar-se em um sistema organizado de exercícios, fundamentado em princípios científicos, pedagógicos, fisiológicos e militares. Surgiram, então, os chamados Métodos Ginásticos Europeus (MGE), responsáveis pela sistematização da Educação Física moderna e pela influência exercida sobre diversos países, incluindo o Brasil.

Segundo Soares (1994), esses métodos não podem ser compreendidos apenas como propostas de exercícios físicos, mas como expressões dos projetos políticos e sociais de seus respectivos países. Cada sistema refletia os valores culturais, econômicos e ideológicos de sua época, buscando formar corpos saudáveis, disciplinados, produtivos e patrióticos.

Embora apresentassem diferenças metodológicas, todos compartilhavam objetivos semelhantes: promover a saúde, fortalecer a população, desenvolver hábitos de disciplina e contribuir para a construção de sociedades organizadas.

5.2 O contexto histórico do surgimento dos métodos

O desenvolvimento dos métodos ginásticos ocorreu em um período marcado pelo fortalecimento dos nacionalismos europeus. Após as Guerras Napoleônicas, vários países passaram a investir intensamente na formação física da população, entendendo que

cidadãos fortes e disciplinados seriam fundamentais para a defesa nacional e para o crescimento econômico (Bregolato, 2002).

Ao mesmo tempo, os avanços da Medicina, da Anatomia e da Fisiologia forneceram bases científicas para a organização dos exercícios físicos. O corpo humano passou a ser estudado de maneira sistemática, permitindo elaborar programas de treinamento cada vez mais eficientes. A escola assumiu papel central nesse processo. A Educação Física foi incorporada aos currículos escolares como componente indispensável da formação da juventude, consolidando a ginástica como disciplina educacional.

Nesse cenário destacaram-se quatro grandes escolas: a alemã, a sueca, a francesa e a austríaca.

5.3 O Método Alemão

O Método Alemão é considerado o primeiro grande sistema moderno de ginástica. Seu principal idealizador foi Friedrich Ludwig Jahn (1778–1852), reconhecido como o "Pai da Ginástica Alemã".

Jahn desenvolveu sua proposta em um momento de intensa mobilização nacional contra a ocupação napoleônica. Seu objetivo principal era fortalecer física e moralmente a juventude alemã, preparando-a para a defesa da pátria (Públio, 2002).

Em 1811 foi criado o primeiro *Turnplatz*, espaço destinado exclusivamente à prática da ginástica ao ar livre. Nesses locais eram realizados exercícios que envolviam barras, paralelas, argolas, cavalo, cordas, escaladas, saltos e corridas. A palavra alemã *Turnen* passou a designar o conjunto dessas atividades, associando ginástica, patriotismo e formação cívica.

Segundo Bonorino et al. (1931), Jahn acreditava que o fortalecimento físico contribuiria para formar cidadãos disciplinados, corajosos e comprometidos com o desenvolvimento da nação. Nesse sentido, o Método Alemão caracterizava-se pela realização de exercícios vigorosos, pelo uso de aparelhos, pelo desenvolvimento da força, pela disciplina coletiva, pelo treinamento ao ar livre, pela formação patriótica e pela preparação militar.

Apesar do forte caráter nacionalista, esse método contribuiu significativamente para o desenvolvimento da Ginástica Artística moderna, pois muitos aparelhos utilizados atualmente tiveram origem em suas propostas pedagógicas ((Públio, 2002).



5.4 A contribuição de Adolf Spiess

Outro importante representante da escola alemã foi Adolf Spiess (1810–1858). Enquanto Jahn privilegiava a preparação militar, Spiess direcionou sua atenção para a escola. Foi responsável por adaptar o método alemão às necessidades pedagógicas do ambiente escolar, organizando aulas coletivas, progressivas e adequadas às diferentes idades (Públio, 2002).

Introduziu exercícios rítmicos, movimentos livres e atividades em grupo, valorizando aspectos educativos além da preparação física. Sua contribuição foi decisiva para transformar a ginástica em disciplina escolar.

5.5 O Método Sueco

Na Suécia, a ginástica adquiriu características bastante diferentes daquelas desenvolvidas na Alemanha. Seu principal idealizador foi Per Henrik Ling (1776–1839), professor, poeta e estudioso da Anatomia.

Ling defendia que os exercícios deveriam fundamentar-se no funcionamento do corpo humano, respeitando princípios anatômicos e fisiológicos. Seu método buscava desenvolver a postura, a coordenação, o equilíbrio, a flexibilidade, a respiração e a saúde, demonstrando uma preocupação sistemática com o desenvolvimento harmonioso do corpo.

Segundo Toledo (1999), Ling organizou sua proposta em quatro grandes áreas: a Ginástica Pedagógica, voltada ao desenvolvimento físico de crianças e jovens nas escolas; a Ginástica Militar, destinada ao treinamento dos soldados; a Ginástica Médica, aplicada à prevenção e à recuperação de doenças; e a Ginástica Estética, relacionada à harmonia corporal e à expressão dos movimentos. Essa divisão demonstra o elevado grau de organização científica alcançado pelo método sueco.

5.6 Os princípios científicos do método sueco

O diferencial da escola sueca consistia na valorização da ciência. Os exercícios eram cuidadosamente planejados e organizados em uma sequência que incluía aquecimento, mobilização articular, fortalecimento muscular, exercícios respiratórios e relaxamento. Movimentos bruscos eram evitados, pois cada exercício possuía uma finalidade fisiológica específica (Ramos, 1982).



Segundo Soares (2012), esse método exerceu grande influência sobre a fisioterapia, a reabilitação motora e a Educação Física Escolar em diversos países. Além disso, a preocupação com a postura corporal e com a prevenção de doenças aproxima o método sueco de muitas propostas contemporâneas de promoção da saúde.

5.7 O Método Francês

Na França, o principal responsável pela organização da ginástica foi Francisco Amorós y Ondeano (1770–1848). Embora nascido na Espanha, Amorós desenvolveu praticamente toda sua carreira na França. Seu método procurava integrar os conhecimentos científicos da Medicina aos princípios pedagógicos da educação (Bregolato, 2002).

Diferentemente da escola alemã, que enfatizava o patriotismo, e da escola sueca, que privilegiava a saúde, o método francês buscava preparar indivíduos para as diferentes necessidades da vida cotidiana.

Os exercícios envolviam corridas, saltos, escaladas, lançamentos, atividades de equilíbrio, transporte de cargas, natação e superação de obstáculos. Essas atividades simulavam situações reais e preparavam os indivíduos para enfrentar diferentes desafios. Segundo Betti (1991), o Método Francês foi aquele que exerceu maior influência sobre a organização inicial da Educação Física brasileira.

5.8 O Método Natural de Georges Hébert

No início do século XX, Georges Hébert aperfeiçoou diversos princípios do método francês, criando o chamado Método Natural. Sua proposta defendia que o ser humano deveria desenvolver movimentos encontrados espontaneamente na natureza, como caminhar, correr, saltar, escalar, lançar, levantar, transportar, equilibrar-se, nadar e defender-se (Bregolato, 2002; Soares, 2012).

Segundo Hébert, essas ações constituíam os movimentos fundamentais da espécie humana. Seu lema, “Ser forte para ser útil”, tornou-se bastante conhecido e expressava a ideia de que o desenvolvimento físico deveria estar associado à utilidade social. Essa concepção influenciou profundamente a Educação Física militar, os escoteiros e diversos programas contemporâneos de treinamento funcional.

5.9 O Método Austríaco

O método austríaco desenvolveu-se principalmente nas primeiras décadas do século XX. Seus principais representantes foram Karl Gaulhofer e Margarete Streicher.

Ao contrário dos sistemas anteriores, essa proposta priorizava os movimentos naturais da criança. A aprendizagem deveria respeitar a idade, o desenvolvimento motor, os interesses dos alunos, a criatividade e a espontaneidade. Assim, a ginástica deixava de ser rígida e mecanizada para assumir um caráter mais educativo. Segundo Langlade e Langlade (1970), essa abordagem aproximou-se significativamente das modernas concepções pedagógicas da Educação Física.

5.10 Semelhanças e diferenças entre os métodos

Embora apresentassem características específicas, os quatro métodos compartilhavam importantes princípios comuns, como a valorização da educação corporal, a sistematização dos exercícios, o desenvolvimento físico, a disciplina, a formação moral e a promoção da saúde. As diferenças estavam principalmente na finalidade predominante de cada proposta: o método alemão enfatizava o patriotismo, o sueco privilegiava a saúde, o francês destacava a utilidade prática e o austríaco valorizava a educação infantil e os movimentos naturais. Essas diferenças enriqueceram significativamente a construção histórica da Educação Física.

5.11 A influência dos métodos na Educação Física brasileira

A chegada desses sistemas ao Brasil ocorreu durante o século XIX e início do século XX. Inicialmente predominou o Método Alemão, especialmente nas escolas militares. Posteriormente, o Método Sueco passou a ser adotado em diversos estabelecimentos civis (Públio, 2002, Soares, 2012).

Na década de 1930, o Método Francês tornou-se oficialmente o sistema utilizado pela Educação Física brasileira, influenciando diretamente a formação dos professores e os currículos escolares. Segundo Soares (2012), a Educação Física brasileira estruturou-se inicialmente sobre esses referenciais europeus, reproduzindo seus conteúdos, metodologias e finalidades.

Somente a partir das décadas de 1980 e 1990 surgiram críticas consistentes a esse modelo, abrindo espaço para novas abordagens pedagógicas. Os métodos ginásticos europeus representam o momento de consolidação da ginástica como área científica e



pedagógica. Mais do que simples sistemas de exercícios, constituíram projetos educacionais voltados à formação física, moral e social dos cidadãos.

Alemanha, Suécia, França e Áustria desenvolveram propostas distintas, mas igualmente importantes para a construção da Educação Física moderna. Seus princípios influenciaram profundamente os currículos escolares, a formação docente e as políticas públicas de diversos países, inclusive do Brasil.

Compreender esses métodos permite reconhecer as origens históricas da Educação Física Escolar e compreender por que muitos de seus conteúdos, práticas e concepções permanecem presentes até os dias atuais.

Capítulo 6

A Chegada da Ginástica ao Brasil: do Império à Institucionalização da Educação Física Escolar

6.1 Introdução

A história da ginástica no Brasil está intimamente relacionada ao processo de organização do Estado nacional e à construção do sistema educacional brasileiro. Durante o século XIX, especialmente após a Independência (1822), as elites políticas passaram a compreender que a educação deveria desempenhar papel estratégico na formação de cidadãos capazes de contribuir para o desenvolvimento da nova nação. Nesse contexto, a educação do corpo assumiu importância crescente, sendo considerada elemento fundamental para a promoção da saúde, da disciplina, da moral e da ordem social (Del Priori; Melo, 2009)

A inserção da ginástica nas escolas brasileiras não ocorreu de maneira espontânea. Ela resultou da influência dos métodos ginásticos europeus, das reformas educacionais do período imperial e das transformações políticas que buscavam aproximar o Brasil dos modelos de modernização vigentes na Europa. Inicialmente presente nas escolas militares, a ginástica foi gradualmente incorporada ao ensino civil, tornando-se componente obrigatório da formação escolar.

Segundo Soares (2012), a Educação Física brasileira nasceu fortemente influenciada pelas concepções higienistas, militaristas e nacionalistas europeias, reproduzindo métodos e objetivos que refletiam o contexto político da época.

6.2 O Brasil Imperial e a necessidade de modernização

Após a Independência, o Brasil enfrentava o desafio de estruturar suas instituições políticas, administrativas e educacionais. A criação de um sistema nacional de ensino tornou-se prioridade para os governos imperiais, que buscavam formar uma população alfabetizada, disciplinada e identificada com os valores do novo Estado (Del Priori; Melo, 2009)

Ao longo do século XIX, diversas reformas educacionais procuraram reorganizar o ensino público. Inspiradas em modelos europeus, essas reformas passaram a defender a inclusão da educação física como parte da formação dos estudantes (Ramos, 1982).

Nesse período, a ginástica era compreendida como instrumento de aperfeiçoamento físico, prevenção de doenças e fortalecimento moral. O exercício corporal deveria contribuir para a formação de indivíduos saudáveis e produtivos, capazes de atender às necessidades de uma sociedade em processo de modernização.

6.3 A Reforma Couto Ferraz

Um dos primeiros marcos da institucionalização da ginástica no Brasil ocorreu com a Reforma Couto Ferraz, promulgada em 1851. Essa reforma reorganizou o ensino primário e secundário do Município da Corte (Rio de Janeiro), estabelecendo novas diretrizes para o funcionamento das escolas públicas (Del Priori; Melo, 2009).

Segundo Cantarino Filho (1982), o regulamento decorrente dessa reforma incluiu oficialmente a ginástica entre as disciplinas do currículo escolar, representando um importante avanço para a consolidação da Educação Física no país. Embora sua implementação tenha ocorrido de forma gradual, essa medida inaugurou a presença institucional da ginástica na educação brasileira.

Inicialmente, entretanto, as atividades concentraram-se principalmente nos colégios militares, onde a preparação física era considerada indispensável à formação dos futuros oficiais.

6.4 A influência das escolas militares

As instituições militares desempenharam papel decisivo na introdução da ginástica no Brasil. Durante a segunda metade do século XIX, diversos instrutores



estrangeiros foram contratados para organizar programas de treinamento físico destinados ao Exército e à Marinha (Del Priori; Melo, 2009).

Segundo Toledo (1999), predominava inicialmente a influência do Método Alemão, introduzido principalmente pela presença de militares e professores de origem germânica. Os exercícios enfatizavam disciplina, força, resistência, obediência, organização coletiva e preparação para o combate. A formação física era compreendida como elemento indispensável para a construção de um exército moderno e eficiente. Posteriormente, muitas dessas práticas passaram a influenciar também o ensino civil.

6.5 A imigração europeia e a difusão dos métodos ginásticos

Outro fator importante para a expansão da ginástica foi a intensa imigração europeia ocorrida durante o século XIX. Comunidades alemãs, italianas e de outras nacionalidades estabeleceram-se em diversas regiões brasileiras, trazendo consigo tradições culturais relacionadas às práticas corporais (Soares, 2012; Del Priori; Melo, 2009).

Os clubes de ginástica criados por imigrantes alemães difundiram o *Turnen*, sistema elaborado por Friedrich Ludwig Jahn, e organizavam festivais, competições e apresentações públicas, fortalecendo o interesse pela educação corporal. Ao mesmo tempo, professores europeus passaram a atuar em escolas brasileiras, contribuindo para a disseminação dos métodos ginásticos, influência que se tornou especialmente intensa nas regiões Sul e Sudeste (Públio, 2002).

6.6 O parecer de Rui Barbosa

A consolidação da ginástica como componente da educação brasileira ganhou novo impulso em 1882, quando Rui Barbosa apresentou seu famoso parecer sobre a reforma do ensino. Nesse documento, defendia a obrigatoriedade da ginástica em todos os níveis da educação básica, tanto para meninos quanto para meninas, destacando que a educação não deveria limitar-se ao desenvolvimento intelectual, mas também contemplar a formação física (Ramos, 1982).

Inspirado principalmente nas experiências europeias, Rui Barbosa argumentava que países desenvolvidos já reconheciam os benefícios da ginástica para a saúde, a disciplina, a moral, o desenvolvimento intelectual e a formação do caráter. Além disso, defendia a necessidade de preparar professores especializados para ministrar as aulas,



reconhecendo que a qualidade da Educação Física dependia diretamente da formação docente. Segundo Marinho (1980), seu parecer representou um dos documentos mais importantes da história da Educação Física brasileira.

6.7 A influência do higienismo

Durante o final do século XIX, a Medicina exerceu profunda influência sobre a educação brasileira. O movimento higienista defendia que a melhoria das condições sanitárias e dos hábitos de vida contribuiria para reduzir doenças e fortalecer a população. Nesse contexto, a ginástica passou a ser considerada importante instrumento de promoção da saúde pública, e as escolas deveriam ensinar higiene pessoal, postura corporal, exercícios respiratórios, hábitos saudáveis e disciplina corporal. Segundo Soares (1994), o higienismo associava saúde física à construção de uma sociedade moderna, produtiva e civilizada, perspectiva que fortaleceu ainda mais a presença da ginástica no ambiente escolar.

6.8 A passagem do Método Alemão ao Método Sueco

Embora o Método Alemão tenha predominado inicialmente, diversos educadores passaram a questionar seu caráter excessivamente militar. O Método Sueco, elaborado por Per Henrik Ling, apresentava uma proposta considerada mais adequada ao ambiente escolar, pois seus exercícios enfatizavam postura, equilíbrio, coordenação, flexibilidade, respiração e saúde (Soares, 2012).

Além disso, possuíam menor rigor militar e maior preocupação pedagógica. Ao longo das últimas décadas do século XIX e início do século XX, o sistema sueco conquistou crescente espaço nas escolas brasileiras, e diversos manuais destinados aos professores passaram a recomendar seus procedimentos metodológicos.

6.9 Fernando de Azevedo e a ginástica escolar

Entre os intelectuais brasileiros responsáveis pela consolidação da Educação Física destaca-se Fernando de Azevedo. Suas obras *A Poesia do Corpo ou a Ginástica Escolar* (1915) e *Da Educação Física* (1920) exerceram enorme influência sobre a organização das aulas de ginástica (Soares, 2012). Fernando de Azevedo defendia, já naquela época, uma Educação Física voltada para a formação integral do aluno, compreendendo que a ginástica deveria desenvolver saúde, disciplina, postura, moral, coordenação motora e hábitos de vida saudáveis.



Além disso, criticava a simples reprodução dos métodos europeus, propondo adaptações às características da realidade brasileira. Suas ideias aproximavam-se dos princípios da Escola Nova, valorizando uma educação mais democrática, ativa e centrada no estudante.

Suas ideias aproximavam-se dos princípios da Escola Nova, valorizando uma educação mais democrática, ativa e centrada no estudante.

6.10 A consolidação da Educação Física Escolar

Durante as primeiras décadas do século XX, a Educação Física passou a ocupar espaço definitivo na organização do ensino brasileiro. Diversas reformas estaduais incorporaram oficialmente a ginástica aos currículos escolares, e a criação das primeiras escolas de formação de professores especializados também contribuiu para a profissionalização da área.

Segundo Betti (1991), esse período marca a transição da ginástica como simples prática corporal para sua consolidação como disciplina escolar. Gradualmente, novos conteúdos passaram a integrar as aulas, incluindo jogos, esportes, recreação e atividades rítmicas. Mesmo assim, a ginástica permaneceu como principal fundamento metodológico da Educação Física durante grande parte da primeira metade do século XX.

A introdução da ginástica no Brasil resultou da convergência entre projetos políticos, reformas educacionais e influências europeias. Desde a Reforma Couto Ferraz até o parecer de Rui Barbosa e as contribuições de Fernando de Azevedo, a educação corporal passou a ser reconhecida como elemento indispensável da formação escolar (Marinho, 1980).

Os métodos ginásticos europeus, especialmente o alemão e o sueco, exerceram forte influência sobre os currículos brasileiros, estruturando as primeiras aulas de Educação Física. Paralelamente, o higienismo e o movimento de modernização nacional fortaleceram a compreensão da ginástica como instrumento de promoção da saúde, da disciplina e da cidadania (Soares, 2012; Del Priori; Melo, 2009).

Esse processo estabeleceu as bases para a consolidação da Educação Física Escolar no século XX, tema que será aprofundado no próximo capítulo.



Capítulo 7

A Consolidação da Educação Física Escolar no Brasil (1900–1960)

7.1 Introdução

O início do século XX marcou um período de profundas transformações na Educação Física brasileira. A consolidação da República, a intensificação do processo de urbanização, o crescimento industrial e as reformas educacionais modificaram significativamente a organização do ensino nacional. Nesse contexto, a Educação Física deixou de ser compreendida apenas como prática de exercícios ginásticos e passou a ocupar posição estratégica na formação dos estudantes, sendo reconhecida como componente essencial do currículo escolar (Soares, 2012; Del Priori; Melo, 2009).

Durante esse período, a ginástica permaneceu como principal conteúdo da Educação Física, embora sua abordagem tenha sofrido importantes mudanças decorrentes da influência de diferentes correntes pedagógicas, científicas e políticas. O Método Francês consolidou-se como referência oficial para o ensino brasileiro, ao mesmo tempo em que os ideais da Escola Nova introduziram novas concepções acerca do papel da escola, do professor e do aluno.

A institucionalização da formação de professores especializados e a criação dos primeiros cursos superiores também contribuíram decisivamente para a profissionalização da área, preparando o caminho para a expansão da Educação Física nas décadas seguintes.

7.2 A República e a reorganização da educação nacional

A Proclamação da República, em 1889, inaugurou um novo momento para a educação brasileira. Os governos republicanos buscavam modernizar o país por meio da ampliação do ensino público, da valorização da ciência e da formação de cidadãos comprometidos com o desenvolvimento nacional (Ramos, 1982).

Nesse cenário, a Educação Física foi considerada instrumento importante para promover a saúde da população, fortalecer hábitos de higiene e contribuir para a formação moral da juventude.

Segundo Soares (2012), predominava a concepção de que o progresso nacional dependia da constituição de uma população saudável, disciplinada e produtiva. A escola



passou a desempenhar papel central nesse projeto, incorporando a educação corporal como elemento permanente do currículo.

7.3 O Método Francês como referência oficial

Nas primeiras décadas do século XX, o Método Francês tornou-se o principal sistema adotado pela Educação Física brasileira. Sua consolidação ocorreu de forma gradual, sendo fortalecida pela atuação da Missão Militar Francesa e pelas reformas implementadas nas instituições militares brasileiras (Soares, 2012).

O método proposto por Francisco Amorós e posteriormente aperfeiçoado por Georges Hébert apresentava características consideradas mais adequadas ao ambiente escolar do que o sistema alemão.

Os exercícios eram organizados de maneira progressiva e contemplavam diferentes capacidades físicas, incluindo caminhadas, corridas, saltos, escaladas, lançamentos, exercícios respiratórios, atividades de equilíbrio, exercícios educativos e jogos. A proposta francesa buscava desenvolver simultaneamente a saúde, a disciplina, a coordenação motora e o caráter dos estudantes. Segundo Betti (1991), esse sistema influenciou profundamente os currículos escolares brasileiros durante grande parte da primeira metade do século XX.

7.4 A influência da Escola Nova

Paralelamente à consolidação do Método Francês, difundiu-se no Brasil o movimento da Escola Nova, inspirado nas ideias de John Dewey, Maria Montessori e outros educadores. Esse movimento defendia uma escola centrada no estudante e valorizava sua participação ativa no processo de aprendizagem.

Na Educação Física, essa perspectiva representou importante mudança metodológica, pois os exercícios deixaram de ser exclusivamente repetitivos e mecanizados para incorporar jogos educativos, atividades recreativas, experiências corporais diversificadas, cooperação e criatividade. Assim, a ginástica passou a ser compreendida não apenas como treinamento físico, mas como instrumento de desenvolvimento global da criança. Segundo Saviani (2008), a Escola Nova buscava formar indivíduos capazes de participar ativamente da sociedade democrática, aproximando educação e vida cotidiana.



7.5 Fernando de Azevedo e a modernização da Educação Física

Entre os intelectuais brasileiros que mais contribuíram para essa transformação destaca-se Fernando de Azevedo, educador, sociólogo e um dos principais representantes do movimento escolanovista. Ele defendia que a Educação Física deveria integrar o projeto de formação integral do indivíduo.

Em suas obras, argumentava que a ginástica escolar não deveria restringir-se ao desenvolvimento muscular, mas também contribuir para a educação moral, o desenvolvimento intelectual, a socialização, a formação estética e a disciplina consciente. Fernando de Azevedo propunha adaptações dos métodos europeus às características culturais e sociais brasileiras, evitando sua simples reprodução. Sua produção intelectual exerceu grande influência sobre os currículos das escolas normais e dos cursos de formação de professores.

7.6 A criação das escolas de Educação Física

Outro acontecimento decisivo foi a criação das primeiras instituições destinadas à formação específica de professores de Educação Física, entre elas o Centro Militar de Educação Física, a Escola Nacional de Educação Física e Desportos (ENEFD), criada em 1939, e cursos estaduais organizados em São Paulo, Pernambuco, Espírito Santo e Santa Catarina (Públio, 2002).

Essas instituições passaram a oferecer formação sistematizada em áreas como Anatomia, Fisiologia, Biomecânica, Higiene, Psicologia, Pedagogia, Ginástica e Esportes. Segundo Marinho (1980), esse processo contribuiu significativamente para a consolidação da Educação Física como campo científico e profissional.

7.7 A Constituição de 1937 e a obrigatoriedade da Educação Física

A Constituição de 1937 representou importante marco para a Educação Física brasileira, pois, pela primeira vez, a legislação nacional estabeleceu sua obrigatoriedade nas instituições de ensino. Durante o Estado Novo, liderado por Getúlio Vargas, a educação foi utilizada como instrumento de construção da identidade nacional.

Nesse contexto, a Educação Física assumiu funções relacionadas à formação cívica, à disciplina, ao patriotismo, ao fortalecimento físico e à integração nacional. Segundo Betti (1991), esse período fortaleceu a presença da ginástica nas escolas, embora ainda predominassem práticas fortemente influenciadas pela disciplina militar.



7.8 A influência da Medicina e do Higienismo

A Medicina continuou exercendo forte influência sobre a Educação Física durante toda a primeira metade do século XX. Os programas escolares enfatizavam a postura corporal, a higiene, a prevenção de doenças, o fortalecimento muscular, os exercícios respiratórios e o desenvolvimento orgânico.

A educação corporal era compreendida como importante instrumento de saúde pública, aproximando médicos, educadores e professores de Educação Física na construção de políticas voltadas ao bem-estar da população. Segundo Soares (1994), o discurso higienista permaneceu presente durante várias décadas, orientando grande parte das práticas pedagógicas escolares.

7.9 A Lei de Diretrizes e Bases de 1961

A aprovação da primeira Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, em 1961, representou novo avanço para a Educação Física, pois a legislação reconheceu oficialmente sua importância como disciplina integrante da educação básica. A partir desse momento, a Educação Física deixou de ser entendida apenas como atividade complementar e consolidou-se como componente curricular obrigatório (Soares, 2012).

Além disso, ampliaram-se os debates sobre seus objetivos educacionais, favorecendo a incorporação de novos conteúdos além da ginástica, como jogos, esportes, danças e recreação.

7.10 A permanência da ginástica

Mesmo diante da ampliação dos conteúdos da Educação Física, a ginástica permaneceu como elemento estruturador das aulas. Os exercícios ginásticos continuavam presentes no aquecimento, no desenvolvimento da coordenação motora, na educação postural, no fortalecimento muscular, nos exercícios respiratórios e nas atividades rítmicas.

Segundo Toledo (1999), a ginástica constituiu durante décadas a principal referência metodológica da Educação Física Escolar brasileira, mantendo sua influência mesmo após a crescente valorização dos esportes nas décadas posteriores.



7.11 A formação de uma identidade profissional

Entre as décadas de 1930 e 1960 consolidou-se também a identidade profissional do professor de Educação Física. A criação dos cursos superiores, das associações científicas e das primeiras pesquisas acadêmicas fortaleceu o reconhecimento social da profissão.

Com isso, os docentes passaram a atuar não apenas como instrutores de exercícios, mas como educadores responsáveis pelo desenvolvimento integral dos estudantes. Esse movimento abriu caminho para as transformações pedagógicas que ocorreriam nas décadas seguintes.

O período compreendido entre 1900 e 1960 consolidou definitivamente a Educação Física Escolar no Brasil. A adoção do Método Francês, a influência da Escola Nova, a criação das instituições formadoras de professores e o reconhecimento legal da disciplina estruturaram as bases da Educação Física brasileira. (Soares, 2012; Del Priori; Melo, 2009).

Nesse processo, a ginástica permaneceu como principal conteúdo pedagógico, contribuindo para a formação física, moral e social dos estudantes. Ao mesmo tempo, novas perspectivas educacionais começaram a ampliar os objetivos da disciplina, preparando o terreno para as mudanças que ocorreriam a partir da segunda metade do século XX.

A compreensão desse período é fundamental para entender como a Educação Física deixou de ser apenas uma prática de exercícios sistematizados para tornar-se um componente curricular comprometido com a formação integral dos indivíduos.

Capítulo 8

A Esportivização da Educação Física Brasileira: A Redução da Ginástica no Contexto Escolar (1960–1980)

8.1 Introdução

Entre as décadas de 1960 e 1980, a Educação Física brasileira passou por profundas transformações que alteraram significativamente seus objetivos, conteúdos e metodologias. Esse período foi marcado pela crescente valorização do esporte como principal conteúdo das aulas, fenômeno conhecido como esportivização da Educação



Física. Embora a ginástica permanecesse oficialmente presente nos currículos escolares, sua participação nas práticas pedagógicas tornou-se gradativamente secundária diante da hegemonia das modalidades esportivas (Bracht, 1999).

A expansão do esporte escolar ocorreu em um contexto de mudanças políticas, econômicas e culturais. O desenvolvimento dos meios de comunicação, a realização de grandes competições internacionais e as políticas governamentais voltadas para o rendimento esportivo contribuíram para transformar o esporte em símbolo de modernidade, nacionalismo e desenvolvimento social. Como consequência, muitas escolas passaram a privilegiar o ensino de modalidades esportivas coletivas, reduzindo o espaço anteriormente ocupado pela ginástica.

Segundo Bracht (1999), esse processo não representou apenas uma mudança de conteúdo, mas uma alteração na própria identidade da Educação Física Escolar, que passou a reproduzir, em muitos casos, a lógica do esporte competitivo.

8.2 O contexto político e social brasileiro

A década de 1960 foi marcada por intensas transformações políticas no Brasil. Após o golpe civil-militar de 1964, o país passou a ser governado por um regime autoritário que utilizou diferentes setores da sociedade como instrumentos de fortalecimento do projeto nacionalista, incluindo a educação e o esporte (Bracht, 1999).

Nesse período, a Educação Física adquiriu papel estratégico na formação da juventude. As aulas deveriam contribuir para o desenvolvimento da disciplina, da obediência, do patriotismo e da preparação física dos estudantes. O esporte passou a ser entendido como importante mecanismo de integração nacional e de projeção internacional do país.

Segundo Betti (1991), a valorização do esporte escolar estava diretamente relacionada ao desejo de construir uma imagem de eficiência, produtividade e competitividade, características associadas ao desenvolvimento econômico e ao fortalecimento da identidade nacional.

Além disso, o sucesso da seleção brasileira de futebol, especialmente com a conquista da Copa do Mundo de 1970, fortaleceu ainda mais o imaginário esportivo nacional. O esporte passou a ocupar posição de destaque nos meios de comunicação, influenciando também as práticas desenvolvidas nas escolas.

8.3 A Educação Física durante o regime militar

Durante o regime militar, a Educação Física assumiu características fortemente tecnicistas. O planejamento das aulas passou a privilegiar a aprendizagem de técnicas esportivas, a execução correta dos movimentos e o desenvolvimento das capacidades físicas necessárias ao desempenho competitivo.

A legislação educacional da época reforçou essa perspectiva. A Lei nº 5.692/1971, responsável pela reforma do ensino de primeiro e segundo graus, manteve a obrigatoriedade da Educação Física e fortaleceu seu papel na formação dos estudantes. Entretanto, na prática, a disciplina passou a ser frequentemente reduzida ao treinamento esportivo.

Segundo Castellani Filho (1988), predominava uma concepção biologicista da Educação Física, centrada no desenvolvimento da aptidão física e na melhoria do rendimento corporal, em detrimento da formação crítica e cultural dos alunos.

Esse modelo contribuiu para o afastamento progressivo da ginástica como conteúdo pedagógico, uma vez que os esportes passaram a ser considerados mais atrativos e socialmente valorizados.

8.4 O Método Desportivo Generalizado

Um dos principais responsáveis pela expansão da esportivização foi o Método Desportivo Generalizado, difundido no Brasil pelo professor francês Auguste Listello.

Essa proposta defendia que a Educação Física deveria iniciar os estudantes nas diversas modalidades esportivas por meio de atividades progressivas e lúdicas. As aulas eram organizadas em etapas, contemplando aquecimento, exercícios de desenvolvimento físico, atividades de coordenação e iniciação esportiva (Bracht, 1999).

Embora mantivesse alguns exercícios ginásticos nas fases iniciais da aula, o foco principal passou a ser o esporte. Jogos adaptados, fundamentos técnicos e competições escolares tornaram-se os elementos centrais da prática pedagógica.

Segundo Betti (1991), o Método Desportivo Generalizado exerceu enorme influência sobre a organização curricular da Educação Física brasileira entre as décadas de 1960 e 1980, consolidando o esporte como conteúdo predominante.

8.5 A perda de espaço da ginástica

Com a crescente valorização das modalidades esportivas, a ginástica passou a ocupar papel secundário nas aulas de Educação Física. Diversos fatores contribuíram para esse processo. Em primeiro lugar, muitos professores receberam formação predominantemente esportiva, o que reduziu sua familiaridade com os conteúdos ginásticos (Soares, 2012).

Além disso, a expansão das competições escolares incentivou o treinamento de equipes representativas, concentrando esforços em modalidades como futebol, voleibol, basquetebol e handebol.

Outro aspecto importante foi a dificuldade de infraestrutura. A prática de determinadas modalidades ginásticas exigia aparelhos específicos, como barras, argolas, trave de equilíbrio e cavalo, equipamentos que a maioria das escolas brasileiras não possuía. Em contrapartida, os esportes coletivos podiam ser desenvolvidos com materiais relativamente simples, como bolas e quadras poliesportivas.

Segundo Toledo (1999), esse conjunto de fatores contribuiu para a gradual redução da ginástica como conteúdo escolar, restringindo sua presença a exercícios de aquecimento, alongamentos e preparação física.

8.6 As consequências pedagógicas da esportivização

A predominância do esporte competitivo produziu importantes consequências para a Educação Física Escolar. Uma das principais críticas dirigidas a esse modelo refere-se à valorização excessiva do desempenho técnico. Em muitas situações, apenas os estudantes com maior habilidade esportiva participavam efetivamente das atividades, enquanto os demais permaneciam como espectadores ou eram excluídos das práticas.

O foco no rendimento reduziu as possibilidades de exploração de outras manifestações da cultura corporal, como danças, jogos tradicionais, lutas, atividades expressivas e ginástica. Segundo Bracht (1999), a escola passou a reproduzir a lógica do esporte de alto rendimento, priorizando a seleção dos mais habilidosos em detrimento da formação integral de todos os estudantes.

Essa perspectiva gerou crescente insatisfação entre pesquisadores e educadores, que passaram a defender novas concepções para a Educação Física.



8.7 O surgimento das críticas ao modelo esportivista

No final da década de 1970 e início dos anos 1980, intensificaram-se as críticas ao modelo esportivista. Pesquisadores brasileiros passaram a questionar a função social da Educação Física, defendendo que a disciplina deveria superar a simples reprodução do esporte competitivo.

Autores como João Batista Freire, Valter Bracht, Carmen Lúcia Soares, Elenor Kunz e o grupo posteriormente conhecido como Coletivo de Autores propuseram novas interpretações para a área, fundamentadas nas ciências humanas e sociais.

Essas abordagens passaram a compreender o movimento humano como manifestação da cultura, defendendo que a Educação Física deveria promover experiências corporais diversificadas, inclusivas e críticas. Nesse contexto, iniciou-se um movimento de recuperação da ginástica como importante conteúdo da cultura corporal.

Curiosamente, enquanto perdia espaço nas escolas, a ginástica experimentava grande expansão em outros ambientes. Academias, clubes esportivos e centros de treinamento passaram a oferecer diferentes modalidades ginásticas, como: Ginástica Artística, Ginástica Rítmica, Ginástica Aeróbica, Ginástica Localizada, Alongamento e a Ginástica de Condicionamento Físico.

A partir da década de 1970, o crescimento das academias de ginástica fortaleceu ainda mais essa tendência. A prática corporal passou a ser associada à saúde, à estética e ao lazer, ampliando significativamente o mercado profissional da área.

Entretanto, essa expansão ocorreu predominantemente fora do ambiente escolar, contribuindo para ampliar a distância entre a ginástica praticada na sociedade e aquela desenvolvida nas aulas de Educação Física.

8.8 O início da reconstrução da ginástica escolar

As críticas ao esportivismo abriram caminho para a reconstrução da ginástica como conteúdo pedagógico. Pesquisadores passaram a defender uma abordagem mais ampla, compreendendo a ginástica como manifestação da cultura corporal capaz de desenvolver criatividade, autonomia, cooperação e consciência corporal.

Essa perspectiva seria consolidada nas décadas seguintes, especialmente com o surgimento da abordagem crítico-superadora e, posteriormente, com a publicação dos

Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) e posteriormente em 2017 para a Educação Infantil e Ensino Fundamental, em 2018 para o Ensino Médio a implementação da Base Nacional Comum Curricular (BNCC).

Assim, a ginástica deixou de ser compreendida apenas como técnica ou preparação física, passando a integrar propostas pedagógicas comprometidas com a formação integral dos estudantes.

O processo de esportivização da Educação Física brasileira representou uma das transformações mais significativas da história da área. Embora tenha ampliado a presença do esporte nas escolas e contribuído para o desenvolvimento de diversas modalidades, também provocou a redução do espaço destinado à ginástica e a outras manifestações da cultura corporal.

As críticas surgidas a partir do final da década de 1970 permitiram repensar os objetivos da Educação Física Escolar, abrindo caminho para abordagens pedagógicas mais inclusivas e culturalmente fundamentadas. Nesse movimento, a ginástica recuperou gradualmente sua importância como conteúdo educativo, não mais restrita ao treinamento físico, mas compreendida como prática capaz de contribuir para o desenvolvimento integral dos estudantes.

Capítulo 9

As Abordagens Pedagógicas da Educação Física e a Revalorização da Ginástica (1980–2000)

9.1 Introdução

A década de 1980 representa um dos momentos mais importantes da história da Educação Física brasileira. Após um longo período caracterizado pela predominância do modelo esportivista, surgiram diversas críticas à função social da disciplina, à excessiva valorização do rendimento físico e à reprodução das práticas esportivas de alto desempenho no ambiente escolar. Esse movimento coincidiu com o processo de redemocratização do Brasil, favorecendo a ampliação dos debates sobre educação, cidadania e formação humana.

Nesse contexto, os professores passaram a defender uma Educação Física comprometida com a democratização do conhecimento, com a inclusão dos estudantes e com a valorização das diferentes manifestações da cultura corporal. A ginástica, que

durante décadas havia perdido espaço para o esporte, voltou a ser reconhecida como importante conteúdo pedagógico, capaz de contribuir para o desenvolvimento motor, cognitivo, afetivo, social e cultural dos alunos.

Segundo Bracht (1999), esse período marcou a construção de novas teorias pedagógicas que romperam com a visão exclusivamente biologicista da Educação Física, ampliando sua fundamentação nas Ciências Humanas e Sociais.

9.2 O contexto histórico da renovação pedagógica

As transformações ocorridas na Educação Física brasileira durante as décadas de 1980 e 1990 não podem ser compreendidas isoladamente. Elas acompanharam mudanças políticas e educacionais que ocorreram em todo o país.

O fim do regime militar, a promulgação da Constituição Federal de 1988 e a ampliação dos debates sobre democratização da escola favoreceram a construção de propostas pedagógicas voltadas para a formação crítica dos estudantes.

Nesse período, a Educação Física deixou de ser entendida apenas como atividade voltada ao desenvolvimento da aptidão física, passando a ser concebida como componente curricular responsável pela apropriação dos conhecimentos produzidos historicamente pela cultura corporal.

Essa mudança permitiu que conteúdos anteriormente marginalizados, como a ginástica, a dança, as lutas e os jogos populares, recuperassem espaço nos currículos escolares.

9.3 A abordagem desenvolvimentista

Essa perspectiva fundamenta-se nos estudos sobre desenvolvimento motor e aprendizagem motora, defendendo que o ensino deve respeitar as características de cada fase do desenvolvimento infantil.

Segundo Tani et al. (1988), a Educação Física deve oferecer experiências motoras diversificadas capazes de favorecer a aquisição de habilidades fundamentais, como correr, saltar, lançar, equilibrar-se, girar, rolar e manipular objetos.

Nesse contexto, a ginástica assume papel importante por possibilitar o desenvolvimento dessas habilidades de forma progressiva e organizada. Embora essa abordagem enfatize aspectos biológicos do desenvolvimento, também reconhece a



importância da intervenção pedagógica para ampliar as possibilidades motoras das crianças.

9.4 A abordagem construtivista

Inspirada principalmente nas teorias de Jean Piaget, a abordagem construtivista passou a influenciar significativamente a Educação Física brasileira durante a década de 1980, tendo João Batista Freire como seu principal representante na área. Segundo Freire (1989), a aprendizagem corporal ocorre por meio da interação entre a criança e o ambiente, sendo indispensável respeitar suas experiências, interesses e formas de compreender o mundo.

Nessa perspectiva, a ginástica deixa de ser ensinada por repetição mecânica de exercícios, e os estudantes passam a explorar movimentos, desafios motores, resolução de problemas, criatividade e jogos corporais. O professor assume a função de mediador da aprendizagem, criando situações que favoreçam a construção do conhecimento. Essa proposta aproxima a ginástica das brincadeiras e das atividades lúdicas, tornando seu ensino mais significativo.

9.5 A abordagem crítico-superadora

Uma das propostas que mais influenciaram a Educação Física brasileira foi apresentada pelo Coletivo de Autores, na obra *Metodologia do Ensino de Educação Física* (1992). Essa abordagem fundamenta-se no materialismo histórico-dialético e compreende a Educação Física como área responsável pelo ensino da cultura corporal. Segundo o Coletivo de Autores (1992), os conteúdos da Educação Física incluem ginástica, esporte, dança, jogos e lutas, todos com igual importância pedagógica.

Nessa perspectiva, a ginástica passa a ser entendida como patrimônio cultural produzido historicamente pela humanidade, e seu ensino deve possibilitar que os estudantes compreendam sua origem, seus significados sociais, suas transformações históricas e suas diferentes formas de manifestação. Essa concepção rompe definitivamente com a ideia de que a ginástica serve apenas ao condicionamento físico.



9.6 A abordagem crítico-emancipatória

Outra importante contribuição foi desenvolvida por Elenor Kunz. Inspirada na Teoria Crítica e na pedagogia comunicativa, a abordagem crítico-emancipatória propõe uma Educação Física voltada para a autonomia dos estudantes.

Segundo Kunz (1994), o movimento corporal constitui forma de comunicação e expressão humana. Assim, o ensino da ginástica deve favorecer a reflexão, a criatividade, a cooperação, o diálogo e a emancipação. O aluno deixa de ser mero executor de movimentos para tornar-se sujeito ativo da aprendizagem, e a ginástica passa a ser vivenciada por meio da experimentação, da criação coletiva e da construção de novos significados.

9.7 A perspectiva da cultura corporal de movimento

Durante a década de 1990, consolidou-se a noção de cultura corporal de movimento. Essa perspectiva compreende que todas as manifestações corporais são construções históricas produzidas pelas diferentes sociedades. Segundo Soares et al. (1992), a Educação Física deve garantir aos estudantes o acesso aos conhecimentos relacionados à cultura corporal, permitindo que compreendam criticamente essas práticas.

A ginástica deixa de ser vista exclusivamente como técnica ou exercício físico e passa a ser reconhecida como manifestação cultural que expressa valores, tradições, identidades, formas de comunicação e modos de viver. Essa concepção ampliou significativamente as possibilidades pedagógicas da ginástica escolar.

9.8 A retomada da Ginástica Geral

Um dos movimentos mais importantes desse período foi a valorização da Ginástica Geral, atualmente denominada Ginástica para Todos (GPT). Pesquisadores como Marco Bortoleto, Eliana Toledo e Ayoub passaram a defender uma proposta de ginástica baseada na participação de todos, na criatividade, na cooperação, na inclusão e na expressão corporal.

A Ginástica para Todos não possui caráter competitivo; seu objetivo principal é promover experiências corporais significativas, utilizando elementos provenientes de diferentes modalidades ginásticas, danças, jogos, teatro, circo e manifestações culturais. Segundo Ayoub (2003), essa proposta representa uma alternativa democrática para o ensino da ginástica na escola.

9.9 A formação dos professores

As novas abordagens pedagógicas também modificaram profundamente a formação dos professores de Educação Física. Os cursos superiores passaram a incorporar disciplinas relacionadas à pedagogia, à sociologia, à filosofia, à psicologia, à história da Educação Física e às metodologias de ensino.

Essa mudança ampliou a compreensão dos futuros docentes sobre a função social da disciplina. Nesse contexto, a ginástica voltou a integrar os currículos universitários não apenas como técnica esportiva, mas como conteúdo pedagógico. Segundo Darido (2003), essa transformação foi fundamental para a reconstrução da identidade da Educação Física Escolar.

9.10 A preparação para os Parâmetros Curriculares Nacionais

As discussões desenvolvidas durante as décadas de 1980 e 1990 influenciaram diretamente a elaboração dos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs), publicados em 1997.

Os PCNs reconheceram oficialmente a cultura corporal como objeto de ensino da Educação Física. A ginástica passou a integrar, ao lado dos esportes, jogos, danças e lutas, o conjunto de conteúdos essenciais da disciplina. Essa organização curricular representou importante conquista para pesquisadores que defendiam sua permanência no ambiente escolar. Posteriormente, essas ideias seriam aprofundadas pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC), publicada em 2018.

As décadas de 1980 e 1990 representam um período de reconstrução da Educação Física brasileira. As críticas ao modelo esportivista possibilitaram o surgimento de novas teorias pedagógicas que ampliaram significativamente os objetivos da disciplina.

Capítulo 10

Os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs), a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) e a Consolidação da Ginástica como Conteúdo da Educação Física Escolar

10.1 Introdução

O final do século XX e o início do século XXI representam um período de significativa reorganização das políticas públicas educacionais brasileiras. A promulgação da Constituição Federal de 1988, a aprovação da nova Lei de Diretrizes e



Bases da Educação Nacional (Lei nº 9.394/1996), a publicação dos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) e, posteriormente, da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), estabeleceram novos referenciais para a organização do currículo escolar brasileiro.

No campo da Educação Física, essas mudanças consolidaram uma perspectiva pedagógica que reconhece o movimento humano como manifestação da cultura, superando definitivamente a compreensão restrita da disciplina como espaço destinado apenas ao desenvolvimento da aptidão física ou ao treinamento esportivo. Nesse novo cenário, a ginástica recuperou sua importância histórica e passou a ocupar posição de destaque entre os conteúdos que compõem a cultura corporal de movimento.

A BNCC representa um marco nesse processo ao reconhecer oficialmente a ginástica como uma das unidades temáticas da Educação Física, assegurando sua presença em todas as etapas da Educação Básica e reafirmando seu valor educacional.

10.2 A Constituição Federal de 1988 e o direito à educação

A Constituição Federal de 1988 inaugurou uma nova fase para a educação brasileira ao reconhecer a educação como direito social fundamental e dever do Estado e da família. Entre seus princípios destacam-se: igualdade de acesso e permanência na escola, liberdade de aprender e ensinar, valorização dos profissionais da educação, gestão democrática do ensino e garantia de padrão de qualidade (Soares, 2012).

Esses princípios influenciaram diretamente a organização curricular da Educação Física, fortalecendo a compreensão de que todos os estudantes deveriam ter acesso às diferentes manifestações da cultura corporal, incluindo a ginástica.

Além disso, a Constituição ampliou o entendimento da educação como processo voltado ao desenvolvimento integral da pessoa, perspectiva plenamente compatível com os objetivos historicamente atribuídos à ginástica escolar.

10.3 A Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional

Outro importante marco foi a aprovação da Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, conhecida como Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB).



A nova legislação reconheceu oficialmente a Educação Física como componente curricular obrigatório da Educação Básica, integrando-a à proposta pedagógica das escolas.

A LDB rompeu com concepções anteriores que compreendiam a disciplina apenas como atividade prática ou complementar. Segundo Darido (2003), a nova legislação fortaleceu a identidade pedagógica da Educação Física, reafirmando sua responsabilidade na formação integral dos estudantes.

A partir desse momento, tornou-se indispensável definir quais conhecimentos deveriam compor o currículo da área. Essa necessidade conduziu à elaboração dos Parâmetros Curriculares Nacionais.

10.4 Os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs)

Publicados entre 1997 e 1998, os Parâmetros Curriculares Nacionais constituíram importante referência para a organização curricular da Educação Básica brasileira. Na Educação Física, os PCNs propuseram significativa mudança conceitual ao estabelecer que o objeto de ensino da disciplina deveria ser a cultura corporal de movimento.

Segundo o documento, as manifestações da cultura corporal compreendem conhecimentos produzidos historicamente pela humanidade e expressos por meio: dos jogos, dos esportes, das danças, das lutas e das ginásticas.

Essa organização rompeu definitivamente com a predominância exclusiva do esporte observada nas décadas anteriores. A ginástica passou a ser compreendida como conhecimento cultural que deve ser apropriado pelos estudantes durante sua formação escolar.

10.5 A Base Nacional Comum Curricular

A publicação da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), em 2017 e 2018, representou um novo momento para a Educação Física brasileira. A BNCC estabelece as aprendizagens essenciais que devem ser garantidas a todos os estudantes da Educação Básica.

Na Educação Física, o documento organiza os conteúdos em seis grandes unidades temáticas:

- Brincadeiras e Jogos;



- Esportes;
- Ginásticas;
- Danças;
- Lutas;
- Práticas Corporais de Aventura.

Pela primeira vez na história da educação brasileira, a ginástica aparece como unidade temática própria, evidenciando sua relevância curricular. Essa organização fortalece significativamente sua presença no planejamento pedagógico das escolas.

10.6 As diferentes ginásticas na BNCC

A BNCC amplia o conceito de ginástica ao reconhecer diferentes formas de manifestação dessa prática corporal.

O documento organiza seus conteúdos em três grandes grupos:

- Ginástica Geral (Ginástica para Todos)
- Ginásticas de Condicionamento Físico
- Ginásticas de Conscientização Corporal

10.7 Competências desenvolvidas pela ginástica

A BNCC reconhece que a ginástica contribui para o desenvolvimento de múltiplas competências, ultrapassando a dimensão estritamente física e alcançando aspectos motores, cognitivos, afetivos, sociais e culturais da formação dos estudantes. Entre essas competências, destacam-se a consciência corporal, a autonomia, a criatividade, a resolução de problemas, a cooperação, o respeito às diferenças, a responsabilidade, o autocuidado e o pensamento crítico.

Dessa forma, a ginástica deixa de ser compreendida apenas como um conjunto de exercícios técnicos e passa a assumir papel relevante na formação integral dos sujeitos, favorecendo experiências corporais significativas, inclusivas e pedagogicamente contextualizadas.



10.8 A formação do professor diante da BNCC

A consolidação da ginástica como unidade temática exige mudanças significativas na formação inicial e continuada dos professores de Educação Física. Para que esse conteúdo seja efetivamente desenvolvido no contexto escolar, o docente precisa dominar conhecimentos relacionados à história da ginástica, às metodologias de ensino, ao desenvolvimento motor, à inclusão, ao planejamento curricular e à avaliação da aprendizagem.

Além disso, torna-se necessário superar concepções reducionistas que restringem a ginástica à simples execução de movimentos técnicos ou à preparação física. Segundo Neira (2018), a atuação docente deve favorecer experiências corporais significativas, contextualizadas e culturalmente relevantes, possibilitando que os estudantes compreendam a ginástica como manifestação da cultura corporal de movimento.

10.9 Desafios para a implementação da BNCC

Embora a BNCC represente importante avanço para a valorização da ginástica na Educação Física Escolar, sua implementação ainda enfrenta diversos desafios. Entre eles, destacam-se a deficiência na formação inicial dos professores, a ausência de cursos específicos sobre ginástica escolar, a escassez de materiais pedagógicos, as limitações de infraestrutura, a permanência de práticas esportivistas e a resistência às mudanças curriculares.

Pesquisas indicam que muitos docentes ainda apresentam dificuldades para desenvolver conteúdos relacionados à ginástica, frequentemente privilegiando modalidades esportivas já consolidadas na tradição escolar. Esses desafios evidenciam a necessidade de investimentos contínuos na formação docente, na produção de materiais didáticos e na criação de condições adequadas para que a ginástica seja efetivamente ensinada nas escolas.

10.10 A ginástica como direito de aprendizagem

Ao reconhecer oficialmente a ginástica como unidade temática obrigatória, a BNCC estabelece que seu ensino constitui direito de aprendizagem de todos os estudantes. Essa perspectiva rompe definitivamente com a ideia de que a ginástica representa um conteúdo opcional, complementar ou secundário no currículo escolar. Assim como os esportes, as danças, os jogos, as lutas e as práticas corporais de aventura,



a ginástica passa a integrar o conjunto de conhecimentos essenciais para a formação cidadã. Mais do que ensinar movimentos, a escola deve possibilitar que os estudantes compreendam a história, os significados culturais e as diferentes formas de vivenciar essa manifestação corporal, garantindo o acesso democrático a esse importante patrimônio da cultura corporal de movimento.

Ao organizar a ginástica como unidade temática própria, a BNCC fortalece sua presença no currículo escolar e amplia suas possibilidades pedagógicas. Entretanto, a efetivação dessa proposta depende da formação qualificada dos professores, da produção de recursos didáticos e da superação de práticas que ainda restringem a Educação Física ao ensino esportivo.

A consolidação da ginástica como direito de aprendizagem representa um importante avanço para a construção de uma Educação Física mais democrática, inclusiva e comprometida com a formação integral dos estudantes.

Capítulo 11

A Ginástica para Todos (GPT) e suas Possibilidades Pedagógicas na Educação Física Escolar

11.1 Introdução

Nas últimas décadas, a Ginástica para Todos (GPT) consolidou-se como uma das mais importantes manifestações da cultura corporal de movimento e uma alternativa pedagógica capaz de ampliar as possibilidades de ensino da Educação Física Escolar. Diferentemente das modalidades competitivas, a GPT caracteriza-se por seu caráter inclusivo, participativo, criativo e democrático, possibilitando a participação de indivíduos de diferentes idades, níveis de habilidade, condições físicas e contextos socioculturais (Ayoub, 2003).

Reconhecida internacionalmente pela Federação Internacional de Ginástica (FIG), a Ginástica para Todos reúne elementos provenientes das diferentes modalidades ginásticas, das danças, dos jogos, das práticas circenses, do teatro, das manifestações folclóricas e das expressões culturais locais, favorecendo experiências corporais diversificadas e significativas. No contexto escolar, essa modalidade representa uma importante estratégia para concretizar os princípios estabelecidos pela Base Nacional



Comum Curricular (BNCC), especialmente aqueles relacionados à inclusão, à criatividade, ao protagonismo estudantil e à valorização da diversidade cultural.

Segundo Ayoub (2003), a Ginástica para Todos rompe com modelos tradicionais centrados no rendimento técnico, propondo uma educação corporal fundamentada na cooperação, na participação coletiva e na construção compartilhada do conhecimento.

11.2 A origem da Ginástica para Todos

A Ginástica para Todos tem suas origens nos movimentos europeus de ginástica coletiva desenvolvidos ao longo do século XX. Embora diferentes países tenham contribuído para sua construção, foi a partir da atuação da Federação Internacional de Ginástica (FIG) que essa modalidade adquiriu reconhecimento internacional.

Inicialmente denominada **Ginástica Geral**, essa prática foi criada com o objetivo de reunir pessoas de diferentes faixas etárias em apresentações coletivas que valorizassem o prazer pelo movimento, a integração social e a expressão cultural (Ayoub, 2003).

Ao contrário da Ginástica Artística, da Ginástica Rítmica ou da Ginástica Aeróbica, a GPT não possui regras competitivas rígidas nem critérios classificatórios. Sua finalidade principal consiste em proporcionar experiências corporais inclusivas, respeitando as características de cada grupo participante.

Em 2007, a FIG passou a adotar oficialmente a denominação *Gymnastics for All*, traduzida no Brasil como Ginástica para Todos, reforçando seu compromisso com uma prática acessível e democrática.

11.3 Princípios fundamentais da Ginástica para Todos

A Ginástica para Todos fundamenta-se em princípios pedagógicos que a diferenciam das modalidades esportivas tradicionais, especialmente por valorizar a inclusão, a participação de todos, a cooperação, a criatividade, a expressão corporal, o respeito às diferenças, a valorização da cultura, o prazer pela prática corporal e a formação humana integral (Ayoub, 2003).

Esses princípios permitem compreender a GPT como uma manifestação corporal aberta, democrática e flexível, na qual o movimento não é reduzido à execução técnica, mas entendido como possibilidade de comunicação, criação e convivência.



Segundo Bortoleto (2010), a GPT compreende o movimento corporal como forma de comunicação, criação artística e interação social, permitindo que cada participante contribua de acordo com suas possibilidades. Essa perspectiva torna a modalidade especialmente adequada ao ambiente escolar, onde a diversidade constitui característica permanente das turmas.

11.4 A Ginástica para Todos como conteúdo escolar

A Educação Física Escolar tem como objetivo garantir aos estudantes o acesso às diferentes manifestações da cultura corporal. Nesse contexto, a Ginástica para Todos apresenta inúmeras possibilidades pedagógicas, pois integra conhecimentos motores, cognitivos, afetivos, sociais e culturais. Sua prática permite desenvolver habilidades motoras fundamentais, coordenação motora, equilíbrio, lateralidade, ritmo, percepção corporal, criatividade, autonomia e trabalho em equipe, ampliando o repertório corporal dos estudantes de maneira significativa e participativa.

Além disso, favorece o desenvolvimento da autoestima e da confiança dos estudantes, uma vez que não estabelece comparações baseadas no desempenho competitivo. Segundo Ayoub (2003), a GPT possibilita que todos os alunos participem ativamente das atividades, respeitando suas características individuais e promovendo experiências positivas de aprendizagem.

11.5 A relação entre a GPT e a BNCC

A Base Nacional Comum Curricular reconhece a ginástica como uma das seis unidades temáticas da Educação Física. Embora o documento utilize a denominação Ginástica Geral, sua concepção aproxima-se diretamente dos princípios da Ginástica para Todos, pois orienta que o ensino da ginástica favoreça a experimentação, a criação de movimentos, a exploração corporal, a cooperação, a produção coletiva, a valorização das diferenças e o protagonismo estudantil.

Segundo Brasil (2018), a escola deve proporcionar experiências que permitam aos estudantes compreender a ginástica como manifestação cultural, superando abordagens centradas exclusivamente na técnica ou na preparação física.

11.6 Metodologias para o ensino da GPT

A implementação da Ginástica para Todos na escola exige metodologias compatíveis com seus princípios educativos. O professor deve organizar situações de



aprendizagem que estimulem a experimentação, a participação coletiva, a resolução de problemas e a criação de movimentos, valorizando o protagonismo dos estudantes e respeitando as características do grupo (Ayoub, 2003).

Entre as estratégias metodológicas mais adequadas destacam-se a exploração livre do movimento, na qual os estudantes investigam diferentes formas de deslocamento, equilíbrio, rolamentos, apoios e movimentos expressivos; os desafios motores. Com o objetivo de estimular a resolução de problemas, a composição coreográfica, por meio da criação coletiva de apresentações que combinam elementos ginásticos, dança, música, teatro e manifestações culturais. Visando desenvolver habilidades fundamentais de maneira lúdica e capaz de integrar a GPT com outras áreas de conhecimento (Bortoleto, 2010).

Essas estratégias favorecem a aprendizagem significativa e valorizam o protagonismo dos estudantes.

11.7 A criatividade como elemento pedagógico

Uma das maiores contribuições da Ginástica para Todos consiste na valorização da criatividade. Ao contrário das modalidades competitivas, nas quais os movimentos são previamente definidos por códigos de pontuação, a GPT incentiva a criação coletiva de novas possibilidades de movimentação, permitindo que os estudantes experimentem diferentes formas de se expressar corporalmente.

Nesse processo, materiais alternativos, objetos recicláveis, tecidos, cordas, bambolês, fitas, bolas, jornais, garrafas PET e elementos naturais podem ser incorporados às aulas, ampliando significativamente as possibilidades metodológicas, especialmente em escolas com recursos limitados. Segundo Ayoub (2003), a criatividade constitui importante instrumento para democratizar o acesso à ginástica, pois permite adaptar as atividades às condições reais de cada contexto escolar.

11.8 Inclusão e diversidade

A Ginástica para Todos destaca-se por seu potencial inclusivo, uma vez que sua organização permite a participação de crianças, adolescentes, adultos, idosos, pessoas com deficiência e estudantes com diferentes níveis de habilidade motora. As atividades podem ser adaptadas conforme as necessidades do grupo, respeitando o ritmo de



aprendizagem de cada participante e transformando a diversidade em elemento enriquecedor do processo educativo (Bortoleto, 2010).

Essa característica torna a GPT importante ferramenta para a construção de ambientes escolares inclusivos. Além de favorecer a participação de todos, a modalidade contribui para o desenvolvimento de valores relacionados ao respeito, à solidariedade, à cooperação, à empatia e à convivência democrática, aspectos fundamentais para uma Educação Física comprometida com a formação cidadã.

11.9 Festivais de Ginástica para Todos

Os festivais constituem uma das principais formas de divulgação da Ginástica para Todos. Diferentemente das competições, esses eventos não possuem vencedores nem classificação, pois seu objetivo consiste em compartilhar produções coletivas desenvolvidas pelos grupos participantes, valorizando o processo criativo, a cooperação e a expressão cultural.

No ambiente escolar, os festivais podem integrar semanas culturais, feiras pedagógicas, eventos esportivos, projetos interdisciplinares e comemorações escolares. Além de valorizar o trabalho desenvolvido pelos estudantes, essas apresentações aproximam escola, família e comunidade, transformando a ginástica em espaço de socialização, pertencimento e valorização da cultura corporal. Segundo Bortoleto (2010), os festivais representam importante espaço de socialização e valorização da cultura corporal.

11.10 Desafios para a implementação da GPT

Apesar de suas inúmeras possibilidades, a implantação da Ginástica para Todos nas escolas ainda enfrenta desafios importantes, como a formação insuficiente dos professores, a escassez de materiais didáticos, a ausência de infraestrutura adequada, a permanência da cultura esportivista e a reduzida carga horária da Educação Física. Esses fatores dificultam a presença sistemática da GPT no cotidiano escolar e limitam suas possibilidades pedagógicas.

Essa realidade evidencia a necessidade de ampliar programas de formação continuada e incentivar a produção de materiais pedagógicos voltados especificamente ao ensino da GPT.



11.11 A Ginástica para Todos como instrumento de formação integral

A Ginástica para Todos sintetiza grande parte dos princípios defendidos pelas atuais propostas pedagógicas da Educação Física. Sua prática favorece simultaneamente o desenvolvimento físico, motor, cognitivo, afetivo, social e cultural, contribuindo para uma formação ampla e integrada dos estudantes.

Mais do que ensinar movimentos, a GPT contribui para formar sujeitos capazes de criar, cooperar, comunicar-se, respeitar diferenças e compreender criticamente as manifestações corporais presentes na sociedade.

Nesse sentido, representa uma das expressões mais completas da cultura corporal de movimento e um importante caminho para fortalecer a presença da ginástica na Educação Física Escolar contemporânea.

A Ginástica para Todos constitui uma das mais importantes possibilidades pedagógicas para o ensino da Educação Física Escolar. Seu caráter inclusivo, cooperativo e criativo rompe com modelos centrados na competição e no rendimento técnico, oferecendo experiências corporais significativas para todos os estudantes.

Ao dialogar diretamente com os princípios da BNCC, a GPT fortalece a compreensão da ginástica como patrimônio cultural da humanidade e como direito de aprendizagem. Sua implementação nas escolas depende, entretanto, de investimentos na formação docente, na produção de materiais pedagógicos e na valorização da Educação Física como componente curricular comprometido com a formação integral dos sujeitos.

Dessa forma, a Ginástica para Todos reafirma o potencial educativo da ginástica e contribui para consolidar uma Educação Física mais democrática, inclusiva e socialmente comprometida.

Capítulo 12

Metodologias para o Ensino da Ginástica na Educação Física Escolar

12.1 Introdução

A ginástica constitui um dos conteúdos mais antigos da Educação Física Escolar e, ao mesmo tempo, um dos que mais passaram por transformações ao longo da história. Durante muitos anos, seu ensino esteve associado à repetição mecânica de exercícios, ao treinamento militar ou ao desenvolvimento da aptidão física. Entretanto, as mudanças



ocorridas nas concepções pedagógicas da Educação Física e a consolidação da Base Nacional Comum Curricular (BNCC) modificaram significativamente essa perspectiva.

Atualmente, a ginástica deve ser compreendida como uma manifestação da cultura corporal de movimento, capaz de favorecer o desenvolvimento motor, cognitivo, afetivo, social e cultural dos estudantes. Seu ensino precisa estar fundamentado em metodologias que valorizem a participação, a criatividade, a experimentação, a resolução de problemas e o protagonismo dos alunos.

Segundo Darido (2003), o planejamento das aulas de Educação Física deve considerar as características do contexto escolar, respeitando as diferenças individuais e promovendo experiências significativas de aprendizagem. Nesse sentido, o professor assume papel fundamental na organização de situações didáticas que possibilitem aos estudantes compreenderem a ginástica como patrimônio cultural e como prática social presente em diferentes espaços da sociedade.

12.2 O planejamento pedagógico da ginástica

O planejamento constitui uma das etapas mais importantes do trabalho docente. Ensinar ginástica não significa apenas selecionar exercícios ou organizar sequências motoras, mas construir experiências educativas coerentes com os objetivos da Educação Física Escolar, com as necessidades dos estudantes e com os princípios curriculares que orientam a Educação Básica.

Nesse sentido, o planejamento deve considerar a faixa etária dos alunos, o nível de desenvolvimento motor da turma, os conhecimentos prévios dos estudantes, a infraestrutura disponível, os materiais existentes, os objetivos previstos na BNCC e a realidade sociocultural da comunidade escolar.

As atividades devem ser organizadas de maneira progressiva, respeitando os diferentes ritmos de aprendizagem e favorecendo a participação de todos os estudantes. Planejar significa organizar intencionalmente o processo educativo, articulando objetivos, conteúdos, metodologias e avaliação. No ensino da ginástica, essa organização intencional é fundamental para que as aulas deixem de ser simples momentos de execução motora e passem a constituir experiências formativas capazes de desenvolver autonomia, cooperação, criatividade e consciência corporal.



12.3 Objetivos do ensino da ginástica

O ensino da ginástica na Educação Física Escolar deve ultrapassar a simples aprendizagem de movimentos técnicos. Seus objetivos precisam contemplar o desenvolvimento de habilidades motoras fundamentais, a ampliação do repertório de movimentos, a consciência corporal, a criatividade, a autonomia, as capacidades físicas, os hábitos saudáveis, o trabalho coletivo e a valorização da cultura corporal. Esses elementos demonstram que a ginástica possui uma função educativa ampla, relacionada não apenas ao corpo em movimento, mas também à formação humana integral dos estudantes.

Tais objetivos dialogam diretamente com as competências gerais da Educação Básica previstas na BNCC, especialmente aquelas relacionadas ao autoconhecimento, à cooperação, à responsabilidade, ao autocuidado e ao protagonismo. Assim, ao trabalhar com a ginástica, o professor contribui para que os estudantes compreendam o corpo como linguagem, como construção cultural e como meio de participação social (Brasil, 2017).

12.4 Metodologias ativas no ensino da ginástica

As metodologias ativas vêm ocupando espaço crescente na Educação Básica por valorizarem a participação efetiva dos estudantes no processo de aprendizagem. No ensino da ginástica, essas metodologias permitem que os alunos deixem de ser simples executores de movimentos para se tornarem protagonistas das experiências corporais, participando da criação, da resolução de problemas, da tomada de decisões e da avaliação das próprias aprendizagens.

Entre as estratégias possíveis, destacam-se a aprendizagem baseada em desafios, a aprendizagem cooperativa e a aprendizagem por projetos. Nesta forma de aprendizagem, os estudantes são convidados a resolver situações problema que exigem diferentes soluções motoras, como atravessar um percurso utilizando apenas determinados apoios ou criar formas alternativas de equilíbrio e deslocamento.

Esse tipo de proposta estimula a criatividade, o raciocínio, a cooperação e a exploração corporal. Na aprendizagem cooperativa, as atividades são organizadas em pequenos grupos, favorecendo a ajuda mútua, a comunicação, a responsabilidade coletiva e o respeito às diferenças. Já a aprendizagem por projetos possibilita que os estudantes



desenvolvam produções relacionadas à ginástica, culminando em apresentações, festivais ou ações interdisciplinares, integrando diferentes áreas do conhecimento.

12.5 O ensino da ginástica na Educação Infantil

Na Educação Infantil, o ensino da ginástica deve ter como principal objetivo ampliar as experiências corporais das crianças. Nessa etapa, as atividades precisam privilegiar o brincar, a exploração, a imaginação, a experimentação e a criação de movimentos, respeitando as características próprias da infância e valorizando o corpo como forma de expressão e descoberta.

Circuitos motores, percursos com obstáculos, rolamentos, saltos, equilíbrios, atividades rítmicas, brincadeiras tradicionais e exploração de materiais diversos podem ser utilizados como propostas pedagógicas adequadas a essa fase. Não há preocupação com a execução técnica dos movimentos, pois o foco está na descoberta do próprio corpo, na ampliação das possibilidades motoras e na construção de experiências prazerosas de aprendizagem (Brasil, 2017).

12.6 O ensino da ginástica nos Anos Iniciais do Ensino Fundamental

Nos anos iniciais do Ensino Fundamental, amplia-se progressivamente o repertório motor dos estudantes. Nessa etapa, podem ser trabalhados apoios, rolamentos, giros, equilíbrios, deslocamentos variados, pequenos desafios acrobáticos e atividades com cordas, bambolês, bolas e fitas. Também podem ser introduzidas pequenas composições coletivas inspiradas na Ginástica para Todos, permitindo que os alunos experimentem formas simples de criação e apresentação corporal (Brasil, 2017).

As aulas devem continuar privilegiando o caráter lúdico, pois o jogo, a brincadeira e a experimentação constituem importantes caminhos para a aprendizagem nessa fase. Ao mesmo tempo, o professor pode iniciar a construção de conhecimentos sobre segurança, cooperação, organização coletiva e respeito às diferenças.

12.7 O ensino da ginástica nos Anos Finais do Ensino Fundamental

Nos anos finais do Ensino Fundamental, os estudantes apresentam maior capacidade de compreender aspectos históricos, culturais e técnicos da ginástica. Por isso, as aulas podem abordar a história da ginástica, suas diferentes modalidades, como a Ginástica Artística, a Ginástica Rítmica e a Ginástica para Todos, além das ginásticas de condicionamento físico e de conscientização corporal (Brasil, 2017).



Além da prática corporal, os estudantes podem realizar pesquisas, seminários, produções audiovisuais e registros reflexivos relacionados ao tema. Essa integração entre teoria e prática fortalece a aprendizagem significativa e permite que os alunos compreendam a ginástica como manifestação cultural, histórica e socialmente construída.

12.8 O ensino da ginástica no Ensino Médio

No Ensino Médio, a ginástica deve favorecer a reflexão crítica sobre as práticas corporais presentes na sociedade contemporânea. Temas como saúde, qualidade de vida, padrões estéticos, indústria do corpo, redes sociais, consumo, inclusão e diversidade corporal podem ser discutidos de forma articulada às experiências práticas desenvolvidas nas aulas (Brasil, 2018).

Também podem ser desenvolvidos projetos envolvendo Ginástica para Todos, práticas de alongamento, Yoga, Pilates, treinamento funcional e atividades circenses. O objetivo consiste em promover autonomia para que os estudantes façam escolhas conscientes ao longo da vida, compreendendo criticamente os sentidos atribuídos ao corpo e ao movimento na sociedade atual.

12.9 O uso de materiais alternativos

Uma das maiores dificuldades encontradas pelos professores refere-se à ausência de equipamentos específicos para o ensino da ginástica. Entretanto, essa limitação não deve impedir o desenvolvimento do conteúdo, pois é possível utilizar materiais alternativos, como jornais, garrafas PET, cabos de vassoura, barbantes, cordas, tecidos, caixas de papelão, pneus, bambolês confeccionados artesanalmente, fitas coloridas e bolas produzidas com material reciclável.

Segundo Ayoub (2003), a criatividade do professor constitui elemento essencial para democratizar o acesso à ginástica. Os materiais alternativos ampliam as possibilidades pedagógicas, reduzem custos e permitem que a escola desenvolva experiências significativas mesmo em contextos de infraestrutura limitada.

12.10 Avaliação da aprendizagem

A avaliação da aprendizagem deve acompanhar todo o processo educativo e não se restringir à execução perfeita dos movimentos. No ensino da ginástica, é importante observar a participação, a cooperação, a criatividade, a autonomia, a evolução motora, a



resolução de problemas, a responsabilidade, o respeito às regras e a capacidade de trabalhar em grupo (Kamel, 2022).

Portfólios, autoavaliações, avaliação entre pares, registros fotográficos, vídeos e diários de aula podem ser utilizados como instrumentos avaliativos, pois permitem acompanhar o percurso dos estudantes e valorizar os avanços individuais e coletivos. A avaliação deve contribuir para o desenvolvimento da aprendizagem, e não apenas para a classificação dos estudantes. Dessa forma, avaliar ginástica significa compreender o processo formativo em sua totalidade, considerando atitudes, conhecimentos, participação e evolução corporal.

12.11 Inclusão nas aulas de ginástica

O ensino da ginástica deve garantir a participação de todos os estudantes. Para isso, o professor pode adaptar materiais, modificar regras, reorganizar espaços, flexibilizar movimentos, utilizar atividades cooperativas e formar grupos heterogêneos. Essas adaptações favorecem a inclusão de estudantes com deficiência, transtornos do desenvolvimento e diferentes níveis de habilidade motora.

Nessa perspectiva, a diversidade deixa de ser compreendida como obstáculo e passa a constituir elemento enriquecedor do processo educativo. Ao organizar práticas inclusivas, o professor fortalece a convivência democrática, o respeito às diferenças e o direito de todos ao conhecimento da cultura corporal.

12.13 O papel do professor

O professor é o principal mediador do processo de aprendizagem. Sua atuação deve favorecer segurança, participação, inclusão, criatividade, diálogo e reflexão. Mais do que ensinar movimentos, cabe ao docente criar oportunidades para que os estudantes compreendam a ginástica como manifestação cultural e desenvolvam autonomia para utilizar esse conhecimento ao longo da vida.

O ensino da ginástica na Educação Física Escolar exige planejamento, conhecimento pedagógico e sensibilidade para compreender as necessidades dos estudantes. As metodologias contemporâneas superam os modelos tradicionais centrados na repetição de exercícios, valorizando experiências corporais significativas, criativas e inclusivas.



Ao integrar metodologias ativas, materiais alternativos, avaliação formativa e práticas cooperativas, o professor amplia as possibilidades educativas da ginástica e contribui para a formação integral dos alunos. Em consonância com a BNCC, a ginástica reafirma-se como conteúdo essencial da Educação Física Escolar, possibilitando o desenvolvimento de competências motoras, cognitivas, sociais e culturais indispensáveis à formação cidadã.

Capítulo 13

A Formação Inicial e Continuada do Professor de Educação Física para o Ensino da Ginástica

13.1 Introdução

A qualidade do ensino da ginástica na Educação Física Escolar está diretamente relacionada à formação do professor. Embora a BNCC reconheça a ginástica como uma das unidades temáticas obrigatórias da Educação Física, pesquisas desenvolvidas nas últimas décadas demonstram que muitos docentes ainda encontram dificuldades para planejar, desenvolver e avaliar esse conteúdo em suas aulas.

Essas dificuldades decorrem de diferentes fatores, entre eles a formação inicial insuficiente, a limitada carga horária destinada à ginástica nos cursos de licenciatura, a escassez de oportunidades de formação continuada e a permanência de uma cultura escolar fortemente influenciada pelo esporte. Como consequência, muitos professores sentem-se mais seguros para desenvolver modalidades esportivas do que conteúdos relacionados à ginástica, reduzindo as possibilidades de aprendizagem dos estudantes.

Nesse contexto, discutir a formação docente torna-se fundamental para compreender os desafios enfrentados pela Educação Física contemporânea e identificar estratégias capazes de fortalecer o ensino da ginástica na escola.

Segundo Darido (2003), a formação do professor deve possibilitar a construção de conhecimentos científicos, pedagógicos e culturais que permitam interpretar criticamente a realidade escolar e desenvolver práticas educativas coerentes com os objetivos da Educação Básica.



13.2 A formação do professor de Educação Física

A formação do professor de Educação Física acompanhou as transformações históricas da própria área. No início do século XX, os cursos estavam fortemente influenciados pelos métodos ginásticos europeus, privilegiando conhecimentos relacionados à anatomia, à fisiologia, à higiene, ao treinamento físico e à disciplina militar. Nesse contexto, o professor era preparado principalmente para atuar como instrutor de exercícios físicos, responsável por conduzir práticas corporais voltadas ao fortalecimento do corpo, à saúde e à disciplina.

Com o avanço das abordagens pedagógicas e das Ciências Humanas, especialmente a partir da década de 1980, a formação docente passou por importantes mudanças. Os currículos universitários incorporaram disciplinas como Didática, Psicologia da Educação, Sociologia, Filosofia, História da Educação Física, Metodologia do Ensino, Desenvolvimento Motor e Aprendizagem Motora. Essa reorganização ampliou significativamente a compreensão da Educação Física como componente curricular comprometido com a formação integral dos estudantes.

Segundo Bracht (1999), o professor deixou de ser apenas um treinador de movimentos para assumir o papel de educador responsável pela mediação da cultura corporal. Essa mudança de perspectiva foi fundamental para que a formação docente passasse a articular conhecimentos biológicos, pedagógicos, sociais e culturais, ampliando a função educativa da Educação Física escolar.

13.3 A formação inicial e seus desafios

Os cursos de Licenciatura em Educação Física possuem a responsabilidade de preparar futuros professores para atuar na Educação Básica. Entretanto, diversas pesquisas apontam que a formação relacionada à ginástica ainda apresenta limitações importantes, como a carga horária reduzida destinada às disciplinas específicas, a predominância das modalidades esportivas nos currículos, as poucas oportunidades de experiências práticas na escola, a limitada articulação entre teoria e prática e a escassez de estudos sobre metodologias específicas para o ensino da ginástica.

Segundo Toledo (1999), muitos estudantes concluem a graduação sem desenvolver segurança suficiente para trabalhar conteúdos ginásticos em diferentes etapas da Educação Básica. Essa realidade influencia diretamente a prática pedagógica



desenvolvida posteriormente nas escolas, contribuindo para que a ginástica seja frequentemente substituída por conteúdos considerados mais familiares pelos docentes, especialmente os esportes coletivos.

13.4 A formação continuada

A formação profissional não se encerra com a conclusão da graduação. As constantes mudanças nas políticas educacionais, nas metodologias de ensino e nas demandas da sociedade tornam indispensável a formação continuada, compreendida como processo permanente de atualização, reflexão e reconstrução da prática docente.

A formação continuada deve constituir processo permanente de reflexão, atualização e reconstrução da prática docente. No caso da Educação Física, esse processo pode ocorrer por meio de cursos de aperfeiçoamento, especializações, programas de extensão universitária, grupos de pesquisa, congressos científicos, oficinas pedagógicas e comunidades de aprendizagem, espaços que permitem aos professores ampliar conhecimentos, compartilhar experiências e construir novas possibilidades para o ensino da ginástica.

13.5 A BNCC e a formação do professor

A implementação da BNCC ampliou as responsabilidades atribuídas ao professor de Educação Física. Além de desenvolver conteúdos relacionados às diferentes manifestações da cultura corporal, o docente deve garantir que todos os estudantes tenham acesso às aprendizagens essenciais previstas no documento. No caso da ginástica, isso exige conhecimentos sobre Ginástica para Todos, ginásticas de condicionamento físico, ginásticas de conscientização corporal, história da ginástica, metodologias inclusivas e avaliação da aprendizagem.

Segundo Neira (2018), a formação docente deve possibilitar que o professor interprete criticamente a BNCC, adaptando suas orientações às características da comunidade escolar. Desse modo, o documento curricular não deve ser compreendido como prescrição rígida, mas como referência para a construção de propostas pedagógicas contextualizadas, inclusivas e culturalmente significativas.



Capítulo 14

A Ginástica de Condicionamento Físico na BNCC e suas Possibilidades Pedagógicas na Escola

14.1 Introdução

A Ginástica de Condicionamento Físico constitui uma das manifestações da unidade temática Ginásticas prevista pela Base Nacional Comum Curricular e assume papel relevante na Educação Física Escolar contemporânea. Seu ensino permite discutir o corpo, a saúde, a aptidão física, o autocuidado e os modos de vida presentes na sociedade, ultrapassando a simples execução de exercícios repetitivos. Na escola, esse conteúdo deve ser compreendido como conhecimento da cultura corporal de movimento e não apenas como prática voltada à melhora do desempenho físico.

Nesse contexto, a Ginástica de Condicionamento Físico oferece importantes possibilidades educativas, pois permite aos estudantes compreenderem as capacidades físicas, identificarem sensações corporais produzidas pelo exercício, diferenciarem atividade física de exercício físico e refletirem criticamente sobre padrões de saúde, beleza, rendimento e consumo. Assim, seu ensino deve articular vivência prática, conhecimento conceitual, reflexão crítica e construção de atitudes responsáveis diante do próprio corpo (Kamel, 2022).

14.2 Conceito de Ginástica de Condicionamento Físico

A Ginástica de Condicionamento Físico pode ser compreendida como o conjunto de práticas corporais organizadas com o objetivo de desenvolver, manter ou melhorar capacidades físicas relacionadas ao funcionamento do corpo. Entre essas capacidades destacam-se força, resistência, flexibilidade, velocidade, equilíbrio, agilidade e coordenação. Diferentemente das atividades físicas realizadas de forma espontânea no cotidiano, os exercícios físicos apresentam intencionalidade, planejamento, regularidade e organização metodológica (Brasil, 2017).

Na perspectiva escolar, entretanto, não se trata de reproduzir modelos de academias, treinamentos padronizados ou programas voltados exclusivamente ao rendimento e à estética. A função da escola é possibilitar que os estudantes compreendam os princípios que organizam essas práticas, experimentem diferentes formas de exercício e desenvolvam autonomia para tomar decisões conscientes sobre sua saúde e qualidade



de vida. Nesse sentido, a Ginástica de Condicionamento Físico deve ser ensinada de forma crítica, inclusiva e adequada às características de cada etapa da Educação Básica.

Segundo Darido (2003), a Educação Física Escolar precisa articular as dimensões conceitual, procedimental e atitudinal do conhecimento. Aplicada ao ensino da Ginástica de Condicionamento Físico, essa compreensão significa que os estudantes devem aprender não apenas a realizar exercícios, mas também a compreender seus objetivos, reconhecer seus efeitos no organismo, respeitar limites individuais, cooperar com os colegas e avaliar criticamente informações divulgadas pela mídia sobre corpo, saúde e desempenho.

14.3 A Ginástica de Condicionamento Físico na BNCC

Na BNCC, a Ginástica de Condicionamento Físico aparece com maior ênfase nos anos finais do Ensino Fundamental, especialmente quando os estudantes já apresentam maior capacidade de compreender relações entre movimento, capacidades físicas, saúde, hábitos de vida e sociedade. O documento propõe que os alunos experimentem exercícios que solicitem diferentes capacidades físicas, identifiquem as sensações corporais produzidas pela prática, construam normas de convivência que favoreçam a participação de todos e diferenciem atividade física de exercício físico (Brasil, 2017).

Nos anos finais, a BNCC também orienta que sejam problematizadas as transformações históricas dos padrões de desempenho, saúde e beleza, considerando a forma como esses temas aparecem nos meios científicos, midiáticos e comerciais. Essa orientação é fundamental, pois a Ginástica de Condicionamento Físico está fortemente presente na sociedade contemporânea por meio das academias, das redes sociais, dos aplicativos de treino, dos programas de emagrecimento, da musculação, do treinamento funcional, da ginástica laboral, das aulas coletivas e de diferentes práticas associadas à busca por saúde e estética (Brasil, 2017).

Dessa forma, a escola não deve apenas reproduzir tais práticas, mas criar condições para que os estudantes as compreendam criticamente. Isso implica discutir benefícios, riscos, limites, adaptações, individualidade biológica, influência da mídia, uso inadequado de substâncias, culto ao corpo e desigualdades de acesso às práticas corporais. Ao fazer isso, a Educação Física contribui para formar sujeitos capazes de cuidar de si mesmos e de interpretar criticamente os discursos sociais sobre corpo e saúde (Kamel, 2022).



14.4 Capacidades físicas e aprendizagem escolar

O estudo das capacidades físicas constitui um dos eixos centrais da Ginástica de Condicionamento Físico. Força, resistência, flexibilidade, velocidade, equilíbrio, agilidade e coordenação não devem ser apresentadas apenas como conceitos abstratos, mas vivenciadas corporalmente em situações diversificadas. A aprendizagem torna-se mais significativa quando o estudante consegue relacionar o conceito estudado às sensações produzidas em seu próprio corpo durante a prática.

A força pode ser explorada por meio de exercícios com o peso do próprio corpo, como agachamentos, apoios, pranchas e deslocamentos em diferentes posições. A resistência pode ser trabalhada em circuitos, jogos de longa duração e atividades contínuas de intensidade moderada. A flexibilidade pode ser desenvolvida por meio de alongamentos dinâmicos e estáticos, sempre respeitando os limites individuais. A velocidade e a agilidade podem ser abordadas em deslocamentos curtos, mudanças de direção e desafios motores. Já o equilíbrio e a coordenação podem ser explorados em percursos, sequências de movimentos e atividades com materiais diversos.

O mais importante é que essas capacidades sejam ensinadas de forma contextualizada, lúdica e inclusiva. O objetivo não é comparar desempenhos ou selecionar os estudantes mais aptos, mas possibilitar que cada aluno reconheça suas possibilidades, identifique seus limites e compreenda como diferentes formas de exercício podem contribuir para sua saúde e bem-estar.

14.5 Metodologias para o ensino na escola

O ensino da Ginástica de Condicionamento Físico exige metodologias que articulem prática corporal, reflexão e participação coletiva. Uma possibilidade bastante adequada é o trabalho com circuitos, nos quais diferentes estações são organizadas para desenvolver capacidades físicas variadas. Cada estação pode propor desafios simples, como saltar cordas, realizar deslocamentos, equilibrar-se, executar exercícios de força com o peso corporal ou criar sequências de movimentos em grupo.

Outra estratégia consiste na aprendizagem baseada em problemas. O professor pode propor questões como: de que maneira podemos organizar uma rotina de exercícios segura para a turma? Como adaptar um circuito para que todos participem? Quais diferenças existem entre uma atividade física realizada no cotidiano e um exercício físico



planejado? Essas perguntas estimulam os estudantes a pensar, experimentar, comparar e construir soluções coletivas.

Também podem ser desenvolvidos projetos pedagógicos nos quais os alunos investiguem diferentes programas de exercícios presentes na sociedade, como musculação, treinamento funcional, corrida e práticas realizadas com apoio de aplicativos digitais. A partir dessas pesquisas, os estudantes podem produzir cartazes, vídeos, seminários, relatos de experiência e propostas de intervenção para a própria comunidade escolar.

14.6 Saúde, estética e crítica aos padrões corporais

Um dos aspectos mais importantes do ensino da Ginástica de Condicionamento Físico refere-se à necessidade de problematizar os discursos sociais sobre saúde e estética. Na sociedade contemporânea, o corpo é frequentemente associado a padrões de beleza, rendimento, juventude e produtividade. Redes sociais, publicidade, academias, aplicativos e influenciadores digitais produzem continuamente mensagens que relacionam exercício físico à obtenção de um corpo idealizado (Kamel, 2022).

Segundo Bracht (1999), a Educação Física Escolar deve superar concepções reducionistas centradas apenas na aptidão física, assumindo compromisso com a formação crítica dos estudantes. Nesse sentido, a Ginástica de Condicionamento Físico torna-se oportunidade para discutir saúde em sentido amplo, considerando dimensões biológicas, sociais, culturais, emocionais e éticas.

14.7 Inclusão, segurança e individualização

A prática da Ginástica de Condicionamento Físico na escola deve ser organizada a partir de princípios de segurança, inclusão e individualização. Como os estudantes apresentam diferentes níveis de desenvolvimento motor, experiências prévias, condições físicas e interesses, o professor precisa adaptar exercícios, intensidades, tempos de execução, materiais e formas de participação.

A individualização não significa trabalhar isoladamente com cada aluno, mas reconhecer que a mesma atividade pode exigir adaptações para garantir a participação de todos. Em um circuito, por exemplo, alguns estudantes podem realizar determinado exercício com menor amplitude, menor tempo, apoio adicional ou material alternativo.



Outros podem assumir funções de organização, registro, observação ou criação de variações, sempre participando do processo de aprendizagem.

A segurança também deve ser conteúdo de ensino. Os estudantes precisam compreender a importância do aquecimento, da hidratação, do uso adequado dos materiais, da atenção ao espaço, do respeito aos próprios limites e da cooperação com os colegas. Dessa forma, a aula deixa de ser apenas prática dirigida pelo professor e passa a formar sujeitos capazes de agir com responsabilidade em diferentes contextos de exercício físico.

15.8 Avaliação da aprendizagem

A avaliação da Ginástica de Condicionamento Físico não deve restringir-se à medição de desempenho, ao número de repetições realizadas ou à comparação entre os estudantes. Embora seja possível acompanhar avanços nas capacidades físicas, a avaliação escolar precisa considerar o processo formativo em sua totalidade. Devem ser observados aspectos como participação, compreensão dos conceitos, respeito às diferenças, cooperação, responsabilidade, percepção dos próprios limites, capacidade de adaptar exercícios e reflexão crítica sobre saúde e corpo (Kamel, 2022).

14.9 Desafios para a implementação

Apesar de suas possibilidades pedagógicas, a implementação da Ginástica de Condicionamento Físico nas escolas enfrenta desafios importantes. Entre eles estão a falta de materiais, a limitação dos espaços físicos, a reduzida carga horária da Educação Física, a insegurança de alguns professores para abordar conteúdos relacionados ao treinamento físico e a tendência de reproduzir modelos padronizados de academias.

Outro desafio diz respeito à necessidade de evitar que esse conteúdo seja tratado de forma biologicista ou moralizante, como se o objetivo da escola fosse apenas combater o sedentarismo ou prescrever comportamentos individuais. Embora a promoção da saúde seja dimensão importante, ela precisa ser compreendida em articulação com fatores sociais, culturais, econômicos e educacionais que influenciam as possibilidades reais de acesso ao movimento e ao cuidado corporal.

A superação desses desafios exige formação continuada, produção de materiais didáticos, planejamento coletivo e valorização da Educação Física como componente curricular. Quando bem trabalhada, a Ginástica de Condicionamento Físico pode



contribuir para aproximar a escola das práticas corporais presentes na vida cotidiana dos estudantes.

Capítulo 15

A Ginástica de Conscientização Corporal na BNCC e suas Possibilidades Pedagógicas na Escola

15.1 Introdução

A Ginástica de Conscientização Corporal constitui uma das manifestações da unidade temática Ginásticas prevista pela Base Nacional Comum Curricular e representa uma importante possibilidade pedagógica para a Educação Física Escolar. Diferentemente das práticas centradas no rendimento, na repetição de exercícios ou na melhoria direta das capacidades físicas, essa forma de ginástica valoriza a percepção do próprio corpo, a respiração, o relaxamento, a postura, o equilíbrio, a atenção aos movimentos e o cuidado consigo mesmo.

Na escola, esse conteúdo assume relevância especial por possibilitar aos estudantes experiências corporais mais sensíveis, reflexivas e integradas, favorecendo o autoconhecimento, o autocuidado e a compreensão crítica dos modos como o corpo é vivido na sociedade contemporânea. Em uma realidade marcada pelo excesso de estímulos, pela aceleração do cotidiano, pela ampliação do tempo diante das telas e pela intensificação de padrões corporais impostos socialmente, a Ginástica de Conscientização Corporal oferece à Educação Física um caminho para educar o corpo para além do esforço físico e do desempenho.

Nesse sentido, a Ginástica de Conscientização Corporal não deve ser tratada apenas como momento de relaxamento ao final da aula, mas como conteúdo curricular que possibilita discutir saúde, bem-estar, percepção corporal, emoções, limites individuais, diversidade corporal e qualidade de vida.

15.2 Conceito de Ginástica de Conscientização Corporal

A Ginástica de Conscientização Corporal reúne práticas corporais que têm como princípio central a percepção do corpo em movimento, em repouso e em relação com o espaço, com a respiração e com as sensações internas. Em geral, essas práticas utilizam movimentos suaves, lentos e controlados, posturas, exercícios respiratórios, alongamentos, automassagem, relaxamento e atividades de atenção corporal, buscando



ampliar a consciência sobre o próprio corpo e favorecer uma relação mais equilibrada consigo mesmo.

No contexto escolar, entretanto, não se pretende transformar a aula de Educação Física em prática terapêutica ou especializada. O objetivo é possibilitar que os estudantes conheçam, experimentem e reflitam sobre diferentes formas de perceber o corpo, reconhecendo sensações, limites, tensões, posturas, formas de respirar e modos de se movimentar. Essa abordagem contribui para ampliar o repertório corporal dos alunos e para desenvolver atitudes de cuidado, respeito e responsabilidade consigo mesmos e com os colegas.

15.3 A Ginástica de Conscientização Corporal na BNCC

Na BNCC, a Ginástica de Conscientização Corporal aparece especialmente nos anos finais do Ensino Fundamental, em articulação com as ginásticas de condicionamento físico. O documento orienta que os estudantes experimentem um ou mais tipos de ginástica de conscientização corporal, identificando suas exigências corporais, bem como reconheçam diferenças e semelhanças entre essas práticas e as ginásticas de condicionamento físico. Essa organização permite ao professor construir propostas que articulem vivência, reflexão e comparação entre diferentes formas de prática corporal.

Ao incluir esse conteúdo no currículo, a BNCC amplia o sentido da Educação Física Escolar e reafirma que o ensino das práticas corporais deve contemplar não apenas o movimento visível, mas também as percepções, intenções, sensações e significados atribuídos pelos sujeitos ao próprio corpo. Essa perspectiva aproxima-se da compreensão da cultura corporal de movimento, segundo a qual as práticas corporais são construções históricas e culturais que expressam modos de viver, sentir, comunicar e participar da sociedade.

15.4 Possibilidades metodológicas na escola

O ensino da Ginástica de Conscientização Corporal exige metodologias que valorizem a experiência, a escuta corporal, a participação e a reflexão. As aulas podem ser organizadas a partir de sequências simples de respiração, mobilização articular, alongamentos conscientes, exercícios de equilíbrio, deslocamentos lentos, relaxamento guiado, automassagem e práticas inspiradas em manifestações como Yoga, Tai Chi Chuan e ginástica holística.



Uma possibilidade inicial consiste em propor atividades de percepção da respiração. Os estudantes podem observar o ritmo respiratório em repouso, durante movimentos lentos e após pequenos deslocamentos, identificando diferenças nas sensações corporais. Em seguida, o professor pode introduzir exercícios de respiração abdominal, inspiração e expiração controladas, pausas respiratórias e movimentos sincronizados com o ar que entra e sai do corpo.

Outra estratégia envolve a exploração da postura e do alinhamento corporal. Por meio de atividades em pé, sentadas ou deitadas, os estudantes podem perceber a distribuição do peso, o contato dos pés com o chão, a posição da coluna, a tensão nos ombros e a relação entre equilíbrio e respiração. Essas experiências permitem compreender que a postura não deve ser tratada apenas como correção mecânica, mas como construção corporal relacionada aos hábitos, às emoções, aos espaços e às atividades cotidianas.

Também podem ser utilizadas sequências de movimentos lentos e contínuos, nas quais os alunos experimentam transferências de peso, deslocamentos suaves, gestos amplos, equilíbrios e movimentos circulares. A utilização de músicas tranquilas, colchonetes, tecidos, bolas leves ou materiais alternativos pode favorecer a concentração e a participação. O essencial é que as atividades sejam conduzidas com respeito aos limites individuais, sem exigência de desempenho padronizado.

15.5 Inclusão, diversidade e respeito aos limites corporais

A Ginástica de Conscientização Corporal possui grande potencial inclusivo, pois suas atividades podem ser adaptadas a diferentes corpos, idades, níveis de habilidade e condições físicas. Como não se baseia na competição nem na comparação de desempenhos, favorece a participação de estudantes que, muitas vezes, sentem-se inseguros em práticas corporais centradas na velocidade, na força ou na exposição pública.

Nas aulas, o professor pode flexibilizar posições, tempos de permanência, amplitudes de movimento, formas de apoio, uso de materiais e modos de participação. Um mesmo exercício pode ser realizado em pé, sentado ou deitado, com ou sem apoio, individualmente ou em pequenos grupos. Essa flexibilidade permite que estudantes com deficiência, transtornos do desenvolvimento, dificuldades motoras ou diferentes níveis de experiência participem de forma significativa.



Ao respeitar os limites corporais, a Ginástica de Conscientização Corporal contribui para a construção de um ambiente pedagógico mais acolhedor. O aluno aprende que o corpo não precisa corresponder a padrões únicos de desempenho, aparência ou flexibilidade, mas pode ser compreendido em sua singularidade. Essa perspectiva fortalece o respeito às diferenças e a valorização da diversidade corporal.

15.6 Avaliação da aprendizagem

A avaliação da Ginástica de Conscientização Corporal deve acompanhar o processo de aprendizagem e considerar aspectos qualitativos da experiência. Não se trata de avaliar quem realiza melhor determinada postura ou quem possui maior flexibilidade, mas de observar a participação, a atenção às orientações, a capacidade de perceber sensações corporais, o respeito aos próprios limites, a cooperação com os colegas e a reflexão sobre as práticas vivenciadas (Kamel, 2022).

Instrumentos como relatos escritos, rodas de conversa, diários de aula, autoavaliação, registros de sensações, desenhos corporais, portfólios e observação sistemática podem contribuir para uma avaliação mais coerente com os objetivos desse conteúdo. O professor pode solicitar que os estudantes descrevam o que perceberam durante a prática, quais movimentos foram mais confortáveis, quais exigiram maior atenção, como a respiração influenciou a execução e que relações conseguem estabelecer entre a aula e sua vida cotidiana.

15.9 Desafios para a implementação

Apesar de suas possibilidades educativas, a implementação da Ginástica de Conscientização Corporal nas escolas enfrenta desafios importantes. Um deles é o desconhecimento desse conteúdo por parte de muitos professores, que tiveram formação inicial mais voltada aos esportes, ao condicionamento físico ou às modalidades ginásticas tradicionais. Essa lacuna pode gerar insegurança no planejamento e na condução das aulas.

Outro desafio refere-se à cultura escolar que, frequentemente, associa a aula de Educação Física apenas ao gasto energético, ao esporte, à competição ou à agitação corporal. Nesse contexto, práticas mais lentas, silenciosas e reflexivas podem ser inicialmente estranhadas pelos estudantes. Cabe ao professor apresentar seus objetivos



pedagógicos, contextualizar o conteúdo e construir gradualmente uma cultura de respeito, concentração e participação.

As limitações de espaço e materiais também podem interferir, embora esse conteúdo exija menos equipamentos específicos do que outras manifestações ginásticas. Colchonetes, tapetes, toalhas, cadeiras, músicas, bolas leves e o próprio chão podem ser suficientes para desenvolver muitas propostas. O principal recurso, nesse caso, é o planejamento pedagógico cuidadoso, aliado à sensibilidade docente para adaptar as atividades às condições reais da escola.

A superação desses desafios exige formação continuada, produção de materiais didáticos, troca de experiências entre professores e valorização das práticas corporais não competitivas no currículo escolar. Ao ampliar o repertório docente, torna-se possível oferecer aos estudantes experiências corporais mais diversas e coerentes com os princípios da BNCC.

Capítulo 16

Perspectivas Futuras da Ginástica e da Educação Física Escolar no Século XXI

O século XXI impõe novos desafios à Educação Física Escolar e, consequentemente, ao ensino da ginástica. As profundas transformações tecnológicas, sociais, culturais e educacionais ocorridas nas últimas décadas modificaram significativamente a maneira como crianças e adolescentes se relacionam com o corpo, com o movimento e com os processos de aprendizagem.

O avanço das tecnologias digitais, a ampliação do tempo de exposição às telas, a redução dos espaços destinados às brincadeiras e o aumento do comportamento sedentário passaram a influenciar diretamente o cotidiano escolar, exigindo novas respostas por parte da Educação Física. Nesse contexto, a ginástica reafirma sua relevância como conteúdo curricular capaz de promover experiências corporais diversificadas, contribuindo para o desenvolvimento motor, cognitivo, afetivo, social e cultural dos estudantes.

Ao longo de sua trajetória histórica, a ginástica assumiu diferentes significados conforme as necessidades das sociedades. Nas civilizações antigas esteve associada à preparação para a guerra, à saúde e à formação do cidadão; durante o Renascimento foi ressignificada pelos ideais humanistas; posteriormente estruturou-se por meio dos

métodos ginásticos europeus, influenciando diretamente a constituição da Educação Física moderna.

No Brasil, acompanhou as transformações políticas e educacionais do país, passando por períodos de valorização, de redução de espaço diante da esportivização e, mais recentemente, de reconhecimento como importante manifestação da cultura corporal de movimento. Essa evolução demonstra que a ginástica sempre refletiu as concepções de corpo, educação e sociedade predominantes em cada momento histórico.

Na contemporaneidade, a Base Nacional Comum Curricular representa um marco importante ao reconhecer a ginástica como uma das unidades temáticas da Educação Física. Essa decisão amplia as possibilidades pedagógicas da área ao assegurar que todos os estudantes tenham acesso a diferentes formas de vivenciar, compreender e produzir conhecimentos relacionados às práticas ginásticas. Mais do que ensinar técnicas específicas, a escola passa a assumir o compromisso de desenvolver competências relacionadas à autonomia, à criatividade, à cooperação, ao autocuidado e à compreensão crítica das práticas corporais presentes na sociedade.

Entretanto, a efetivação dessa proposta depende de diversos fatores. Entre eles destacam-se a formação inicial e continuada dos professores, a existência de infraestrutura adequada, a produção de materiais pedagógicos de qualidade e a superação de concepções que ainda restringem a Educação Física ao ensino esportivo. Embora importantes avanços tenham sido alcançados nas últimas décadas, pesquisas continuam demonstrando que muitos docentes encontram dificuldades para desenvolver conteúdos relacionados à ginástica, seja pela limitada experiência durante a graduação, seja pela ausência de oportunidades sistemáticas de formação continuada. Tal realidade evidencia que a consolidação da ginástica no currículo escolar exige investimentos permanentes em políticas públicas voltadas à valorização docente e ao fortalecimento da Educação Física como componente curricular.

Outro aspecto que merece destaque refere-se ao potencial inclusivo da ginástica. Diferentemente das modalidades esportivas centradas no rendimento e na competição, a Ginástica para Todos, por exemplo, possibilita a participação de estudantes com diferentes níveis de habilidade, idades, características físicas e necessidades educacionais específicas.



Ao privilegiar a cooperação, a criatividade e a construção coletiva das atividades, essa modalidade contribui para a formação de ambientes escolares mais democráticos, favorecendo o respeito às diferenças e a valorização da diversidade humana. Essa perspectiva encontra consonância com os princípios da educação inclusiva e com os pressupostos presentes na BNCC, que compreende a Educação Física como espaço de acesso às diferentes manifestações da cultura corporal.

As rápidas transformações tecnológicas também apresentam novas possibilidades para o ensino da ginástica. Recursos digitais, plataformas educacionais, vídeos, aplicativos e ambientes virtuais podem ampliar as estratégias pedagógicas utilizadas pelos professores, desde que empregados de maneira crítica e integrada aos objetivos educacionais. Essas ferramentas não substituem a experiência corporal, elemento central da Educação Física, mas podem enriquecer o processo de ensino e aprendizagem ao favorecer a observação, a análise do movimento, a produção colaborativa de conhecimentos e a reflexão sobre as práticas corporais contemporâneas.

Outro desafio importante refere-se à necessidade de fortalecer a aproximação entre universidade e escola. A crescente produção científica brasileira sobre ginástica, currículo, formação docente e cultura corporal constitui importante fonte de conhecimento para qualificar a prática pedagógica. Projetos de pesquisa, programas de extensão universitária e ações de formação continuada podem contribuir significativamente para a construção de metodologias inovadoras, contextualizadas e compatíveis com as necessidades da Educação Básica. Nesse sentido, a atuação do professor-pesquisador torna-se fundamental para transformar a realidade escolar e ampliar as possibilidades educativas da ginástica.

Ao longo deste livro procurou-se demonstrar que a história da ginástica se confunde com a própria história da Educação Física. Desde as primeiras civilizações até as atuais políticas curriculares, essa prática corporal acompanhou as mudanças sociais, políticas e culturais da humanidade, assumindo diferentes funções e significados. A permanência da ginástica na escola não decorre apenas de sua tradição histórica, mas principalmente de sua capacidade de contribuir para a formação integral dos estudantes, favorecendo o desenvolvimento de competências que ultrapassam o domínio técnico dos movimentos e alcançam dimensões éticas, culturais e sociais.



Dessa forma, o futuro da ginástica na Educação Física Escolar dependerá da capacidade de professores, pesquisadores, gestores e instituições de ensino em compreender que o movimento humano constitui importante expressão da cultura e da cidadania. Ensinar ginástica significa possibilitar que crianças e adolescentes conheçam sua história, experimentem diferentes formas de movimentação, desenvolvam autonomia para cuidar do próprio corpo e compreendam criticamente as práticas corporais presentes na sociedade. Assim, a ginástica continuará ocupando lugar de destaque na Educação Física Escolar, reafirmando seu papel como patrimônio cultural da humanidade e como direito de aprendizagem de todos os estudantes.

Referências

- AYOUB, Eliana. **Ginástica Geral e Educação Física Escolar**. Campinas: Editora da Unicamp, 2003.
- BETTI, Mauro. **Educação Física e sociedade**. São Paulo: Movimento, 1991.
- BONORINO, Laurentino Lopes.; MEDEIROS, Carlos Marciano de.; MOLINA, Antônio de Mendonça. **Histórico da Educação Física**. Rio de Janeiro: Brasil, 1931.
- BORTOLETO Marco Antônio Coelho. **Introdução à Pedagogia das Atividades Circenses**. Jundiaí: Fontoura, 2010.
- BRASIL. **Constituição (1988)**. Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília: Senado Federal, 1988.
- BRASIL. **Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996**. Estabelece as Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Brasília: Presidência da República, 1996.
- BRASIL. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física**. Brasília: Ministério da Educação, 1997.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: MEC, 2017.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: MEC, 2018.
- BRACHT, Valter. **A constituição das teorias pedagógicas da Educação Física**. Ijuí: Unijuí, 1999.
- BREGOLATO, Roseli. **Cultura Corporal da Ginástica**. São Paulo: Ícone, 2002.
- CANTARINO FILHO, Mário. **A Educação Física no Estado Novo: história e doutrina**. Brasília: MEC, 1982.
- CASTELANI FILHO, LINO. **Educação Física no Brasil: a história que não se conta**. Editora. Papyrus, 1988.
- COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino de Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.



- DAOLIO, Jocimar. **Educação Física Brasileira**: autores e Atores da Década de 1980. Papirus, Campinas, 1998.
- DARIDO, Suraya Cristina. **Educação Física na escola: questões e reflexões**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.
- DEL PRIORI, Mari.; MELO, Vitor. **História do esporte no Brasil**: do Império aos dias de atuais. São Paulo: UNESP, 2009.
- DUARTE, Orlando. **A História dos Esportes**. 4ª ed. São Paulo: SENAC, 2004.
- ESCOBAR, Octacílio. **História Antiga da Educação Física**. Santa Maria: Imprensa Oficial, 1958.
- FREIRE, João Batista. **Educação de corpo inteiro**. São Paulo: Scipione, 1989.
- KAMEL, Guilherme. **Educação Física e BNCC: um novo caminho**. Rio de Janeiro: Autografia, 2022.
- KUNZ, Elenor. **Transformação didático-pedagógica do esporte**. Ijuí: Unijuí, 1994.
- MARINHO, Inezil Penna; ACCIOLY, Aluizio Ramos. **História e Organização da Educação Física e dos Desportos**. Rio de Janeiro: Cia Brasil Editora, 1956.
- MARINHO, Inezil Penna; ACCIOLY, Aluizio Ramos. **Educação Física Recreação e jogos**. São Paulo: Cia Brasil Editora, 1957.
- MARINHO, Inezil Penna; ACCIOLY, Aluizio Ramos. **Sistemas e Métodos de Educação Física**. Rio de Janeiro: Cia Brasil Editora, 1958.
- MARINHO, Inezil Penna. **História da Educação Física no Brasil**. São Paulo: Cia Brasil Editora, 1980.
- NEIRA, Marcos Garcia. **Educação Física Cultural**. São Paulo: Blucher, 2018
- NUNOMURA, M.; PICCOLO, V. **Compreendendo a Ginástica Artística**. São Paulo: Phorte, 2008.
- NUNOMURA, M.; SUKAMOTO, M. H. C. **Fundamentos das ginásticas**. Jundiaí: Fontoura, 2009.
- NUNOMURA, M. **Ginástica Artística**. São Paulo: Odysseus, 2008.
- OLIVEIRA, Vitor Marinho de. **Educação Física humanista**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1985.
- PUBLIO, Nestor Soares. **Evolução Histórica da Ginástica Olímpica**. 2ª ed. São Paulo: Phorte, 2002.
- RAMOS, Jayr Jordão. **Os exercícios físicos na história e na arte**: do homem primitivo aos nossos dias. São Paulo: Ibrasa, 1982.
- SAVIANI, Dermeval. **História das ideias pedagógicas no Brasil**. Campinas: Autores Associados, 2008.
- SOARES, Carmen L. **Educação física: raízes europeias e Brasil**. 5ª ed. Campinas: Autores Associados, 2012.



TANI, Go et al. **Educação Física Escolar: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista**. São Paulo: EPU, 1988.

TOLEDO, Eliana. **Proposta de conteúdo para a Ginástica Escolar: um paralelo com a teoria de Coll**. 1999. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1999.