



FACULDADES MAGSUL

PAULO LEANDRO GIMENES PULÉO

**A FLEXIBILIDADE COMO CONTEÚDO CURRICULAR NAS AULAS DE
EDUCAÇÃO FÍSICA POR MEIO DA GINÁSTICA**

Ponta Porã
2020

PAULO LEANDRO GIMENES PULÉO

**A FLEXIBILIDADE COMO CONTEÚDO CURRICULAR NAS AULAS DE
EDUCAÇÃO FÍSICA POR MEIO DA GINÁSTICA**

Trabalho de Conclusão apresentado à Banca Examinadora das Faculdades Magsul de Ponta Porã, como exigência parcial para obtenção do título de Licenciado em Educação Física

Orientador: Prof.^a Ma. Wanessa Pucciariello Ramos.

Coorientador: Prof. Esp. Fernando Dias Boeira

Ponta Porã
2020

PAULO LEANDRO GIMENES PULÉO

**A FLEXIBILIDADE COMO CONTEÚDO CURRICULAR NAS AULAS DE
EDUCAÇÃO FÍSICA POR MEIO DA GINÁSTICA**

Trabalho de Conclusão apresentado à Banca Examinadora das Faculdades Magsul, como exigência parcial para obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

BANCA EXAMINADORA

Orientadora: Prof. Ma. Wanessa Pucciariello
Ramos.

Faculdades Magsul

Examinador: Prof. Me. João Antônio Barbosa
Faculdades Magsul

Ponta Porã-MS, 07 de dezembro de 2020.

PULÉO, Paulo Leandro Gimenes. **A flexibilidade como conteúdo curricular nas aulas de educação física por meio da ginástica.** 51 folhas. Trabalho de Conclusão de Curso de Educação Física – Faculdades Magsul, Ponta Porã-MS, 2020.

RESUMO

A flexibilidade é uma capacidade que influencia na aptidão física da criança, no desempenho muscular prevenindo-a de doenças musculoesqueléticas e do sedentarismo. O professor pode trabalhar este tema através do conteúdo da ginástica, pois é uma modalidade que engloba uma universalidade de gestos e possibilidades de expressões, tornando-se de fácil inserção nos processos de ensino e aprendizagem na escola. Desta forma, o objetivo deste trabalho foi verificar se a flexibilidade é abordada nas aulas de Educação Física Escolar por meio do conteúdo Ginástica. Participaram do estudo 18 professores de educação física que trabalham na educação física escolar. A pesquisa foi realizada de forma *online*, através do questionário elaborado via *Google forms®*. A distribuição da pesquisa ocorreu por meios das redes sociais, correio eletrônico e aplicativo de mensagem. Através dos resultados apresentados, foi possível observar que 66,7% dos professores preparam suas aulas de acordo com o BNCC, 50% trabalham o conteúdo Ginásticas de acordo com a BNCC, 72,2% abordam as vezes flexibilidade nas aulas através do conteúdo ginásticas e 88,9% utilizam o lúdico como metodologia de ensino da flexibilidade. Foi possível concluir que é importante que professor de educação física saiba aplicar diferentes metodologias para o desenvolvimento da flexibilidade no contexto da Ginástica, pois este é um espaço rico em possibilidades que fortalecem a dinâmica pedagógica do ensino da educação física escolar.

Palavras-Chave: Flexibilidade, Ginástica Artística, Escola, Educação Física.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - “Ginástica na Alemanha”²²

Figura 2 - “Flexibilidade Ativa e Flexibilidade Passiva”²³

Figura 3 - “Objetos de conhecimento 1° ao 5° anos”³²

Figura 4 - “Objetos de conhecimento 6° ao 9° anos”³⁴

Gráfico 1 – Questão referente a formação complementar³⁹

Gráfico 2-Questão referente a organização de conteúdo de acordo com BNCC⁴⁰

Gráfico 3 – Questão referente ao conteúdo Ginástica e BNCC⁴¹

Gráfico 4 – Questão Referente a flexibilidade e a Ginástica⁴²

Gráfico 5 – Questão sobre metodologia utilizada⁴⁴

LISTA DE TABELAS

Quadro 1 – Unidades Temáticas, Objetos de Conhecimento, Habilidades da Ginástica na Educação Física Escolar nos anos iniciais do Ensino Fundamental³³

Quadro 2 – Unidades Temáticas, Objetos de Conhecimento Habilidades, da Ginástica na Educação Física Escolar nos anos finais do Ensino Fundamental³⁴

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

BNCC Base Nacional Comum Curricular

GA Ginástica Artística

GG Ginástica Geral

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO¹¹

1. A IMPORTÂNCIA DA FLEXIBILIDADE PARA OS ESCOLARES¹³

1.1 Ginástica Artística na escola.....16

1.2 Diferença de flexibilidade e alongamento²¹

2. BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR (BNCC)²⁵

2.1 Ginástica como Unidade temática na BNCC²⁹

2.2 Unidades Temáticas, Objetos de Conhecimento e Habilidades na Educação Física nos anos iniciais e finais do Ensino Fundamental³²

36

36

37

37

37

3.5 Análise e Discussão dos Resultados38

CONSIDERAÇÕES⁴⁶

REFERÊNCIAS⁴⁷

ANEXOS⁴⁹

APÊNDICES⁵¹

INTRODUÇÃO

O trabalho descrito aqui pretende verificar se a flexibilidade é trabalhada por meio do conteúdo Ginásticas nas aulas de Educação Física Escolar, reconhecendo-a como conteúdo curricular, interpretando a flexibilidade como habilidade motora fundamental nos anos iniciais do ensino fundamental.

Na maioria das vezes, ao tratar do tema flexibilidade, é possível constatar um equívoco conceitual de terminologia, relacionando-a com o alongamento. A discussão vai mais além, porém é pouco citada nas aulas de Educação Física Escolar. Nesse contexto, surgiu o seguinte questionamento: Os professores de Educação física abordam a Flexibilidade dentro do conteúdo de ginástica? Para responder a pergunta, esta pesquisa teve como objetivo geral verificar se a flexibilidade é abordada nas aulas de Educação Física Escolar por meio do conteúdo Ginástica. Como objetivos específicos, verificar se os professores seguem a BNCC em suas aulas e se abordam o tema flexibilidade de maneira lúdica/crítica ou tecnicista.

De acordo coma BNCC (2018), a Ginástica Artística (GA) está inserida no termo “Ginásticas” em suas diferentes formas e busca de maneira efetiva preparar escolares para a vida adulta saudável, a flexibilidade é uma capacidade física importante a ser desenvolvida, no entanto, muitos professores não abordam o tema dentro da GA, pois muitas vezes relatam: desconhecimento dos níveis de risco da atividade, falta de material e local adequado para a prática, medo de acidentes por parte dos professores, da direção das escolas e outros ainda.

Para que o objetivo deste trabalho fosse alcançado, foi abordado no primeiro capítulo a importância da flexibilidade para os escolares. Atualmente a flexibilidade é confundida com o alongamento. De acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais – PCNs (BRASIL, 1997), no âmbito Escolar, a Educação Física é a disciplina responsável por apresentar aos alunos o universo da cultura corporal, através de várias estratégias e metodológicas que suportam a Educação Física Escolar e que estão contidas nos conceitos da Educação Psicomotora. É através da estimulação psicomotora nas aulas de Educação Física Escolar que se proporciona meios para que os alunos explorem seus corpos e o mundo que os cerca, possibilitando a estes o desenvolvimento dos aspectos cognitivos, psicomotores e

socioafetivos necessários ao seu aprendizado e ao seu desenvolvimento global(JÚNIOR *et al.*, 2012 p.13).

A flexibilidade é uma naturalidade do indivíduo pois está em todas as articulações, quanto maior a amplitude de movimento do indivíduo menor será as lesões ocasionadas acidentalmente durante a prática de exercícios ou até mesmo dentro de seu cotidiano, visto que, a criança sempre está ativa, desde subindo em árvores, ou até mesmo fazendo movimentos arriscados sozinho, então é importante ter uma forma de se autodefender de forma oriunda.

Na Educação Física Escolar, a flexibilidade é uma habilidade motora desenvolvida, superficialmente, através de alongamentos antes de alguma aula prática, evitando estiramentos de boa parte das fibras musculares entre outros benefícios, porém a flexibilidade vista através da GA vai muito além de uma série de alongamentos.

Mas essa importância vai muito além de apenas evitar futuras lesões, o tema é totalmente eficiente no aprendizado da criança, por esse motivo, a importância da abordagem do tema, sobre a flexibilidade por meio da Ginástica, seja ela artística, rítmica ou geral.

No segundo capítulo, foi abordado a estrutura teórica da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), destacando sua proposta para educação física, e como o conteúdo ginástica é abordado nas aulas de educação física escolar. Foi apresentado a proposta metodológica da ginástica e sua relação com as aulas.

Na sequência, os caminhos metodológicos desta pesquisa foram descritos, enfatizando o método abordado para escolha dos sujeitos da pesquisa e aplicação da entrevista para a coleta dos dados

Os resultados foram descritos e apresentados em forma de gráficos para melhor compreensão dos dados, toda a discussão do trabalho partiu dos achados encontrados nesta pesquisa, relacionando com os estudos presentes na literatura.

Nas considerações finais, foi possível constatar que a pergunta norteadora desse estudo foi respondida e os objetivos foram alcançados. Todavia, ficou evidente a importância da elaboração de mais estudos que abordem esta temática no meio científico. No decorrer do trabalho será possível ler e compreender de forma detalhada toda a sequência aqui resumida.

1. A IMPORTÂNCIA DA FLEXIBILIDADE PARA OS ESCOLARES

A Ginástica Artística se apresenta como efetiva ferramenta de desenvolvimento psicomotor que é uma prática pedagógica que visa contribuir para o desenvolvimento integral da criança no processo de ensino-aprendizagem ocupando um lugar importante na educação infantil, favorecendo os aspectos físicos, mentais, afetivo emocionais e socioculturais, buscando sempre estar de acordo com a realidade dos educandos (LE BOUCH, 1992; SANTOS; GOMES; VIANA, 2012).

Incluída nos Parâmetros Curriculares Nacionais (1997) como disciplina formadora, a ginástica artística tem por objetivo ajudar a desenvolver o equilíbrio, a resistência, a flexibilidade e a força entre outras variáveis. Também pelo constante estado de risco e transgressão dos limites corpóreos, esta modalidade deveria ser amplamente utilizada nas séries finais da Educação Infantil, e nas séries iniciais do Ensino Fundamental.

Contursi (1998), fala sobre a importância da flexibilidade como prevenção de lesões, melhora da performance com menor gasto energético, e do bem-estar que ela proporciona, sendo um esporte excelente para a prática nas aulas de Educação Física. De acordo com Contursi (1998), uma pessoa flexível é capaz de realizar movimentos de grande amplitude com maior segurança e eficiência.

Sendo assim, o aluno que tiver sua flexibilidade desenvolvida terá melhor desempenho nas aulas de educação física escolar. A prática da atividade física com a realização de exercícios de flexibilidade adequados tende a manter ou mesmo melhorar os graus de mobilidade das articulações.

Maio et al. (2010), afirma que a ação do exercício determina o limite da flexibilidade, ou seja, a prática correta de exercícios direcionados podem aumentar ao grau de flexibilidade de um indivíduo, como também a falta de exercícios contribui para o encurtamento muscular, ou falta de flexibilidade.

Como descrito, a flexibilidade melhora a qualidade dos movimentos, conseqüentemente aumentando também a sua amplitude, diminuindo riscos de lesões musculares e futuras rigidez articulares, desenvolvendo também o aperfeiçoamento motor e a eficiência mecânica, porém o excesso, não é saudável,

da mesma forma que uma pessoa sem flexibilidade corre riscos de lesões, outro indivíduo com muita flexibilidade também necessita de cuidados.

Ser flexível em uma área ou articulação particular, não implica necessariamente ser flexível em outra. [...] Níveis altos de flexibilidade podem desproteger as articulações, levando a lesões como luxações e frouxidões ligamentares. A Síndrome de Hiperlaxidão ocorre em pessoas que apresentam um grau acima do normal de flexibilidade e que merece também atenção do fisioterapeuta (VASCONCELOS; RIBEIRO; MACÊDO, 2008, p. 29).

A flexibilidade pode ser dividida em ativa e passiva, a flexibilidade ativa permite ao indivíduo por si só alcançar a amplitude máxima da mobilidade articular e da extensibilidade muscular, nada mais é que treinos realizados individualmente para aumentar o nível de mobilidade articular. Já a flexibilidade passiva é definida como a amplitude máxima, que se pode alcançar pelas ações de forças externas, como utilização de pesos, ações de um companheiro e outras formas (NEDIALCOVA; BARROS, 1999), de forma mais explicativa, a flexibilidade passiva é quando há auxílio de outra pessoa ou objeto estimulando a amplitude de um indivíduo (CARVALHO, 2012).

De acordo com estudos, a composição corporal dos escolares deve ser conscientizada sobre os riscos dos níveis de flexibilidade, pois a falta pode ser prejudicial para o músculo esquelético, ocasionando lesões, atingindo principalmente alunos acima do peso (QUEIROZ, 2015).

São exigidos conhecimentos prévios dos professores para que a atividade ocorra adequadamente, assim como se parte do pressuposto de que o professor tenha domínio sobre a realização técnica do exercício. São apresentadas, também, possibilidades diferenciadas para realizar exercícios e correções técnicas, que aparentam ser aleatórios e que exigem conhecimento prévio do professor, mas que muitas vezes não ocorre. De outro modo, a progressão coerente dos níveis de aprendizado permitiria, tanto ao aluno quanto ao professor, compreender as possibilidades e limitações da prática, o que poderia torná-la mais prazerosa e segura.

O estudo dos níveis de flexibilidade e da composição corporal em escolares tem relevante importância para orientar e alertar os estudantes e a comunidade escolar sobre sua capacidade de movimentação articular e sua composição corporal, buscando conscientizá-los sobre os riscos dos níveis de flexibilidade inadequados que podem resultar no aumento da probabilidade da ocorrência de lesões músculo esquelético, ou ainda tornar impossível a realização de determinados movimentos. Sendo também a

obesidade atualmente uma das maiores preocupações na área da saúde pública, se encontrando presente nos mais diferentes indivíduos (MELO et al., 2015, p. 25).

A estrutura corporal e a flexibilidade estão presentes no cotidiano do ser humano. A estrutura corporal pode ser vista como a composição do organismo de acordo com o conteúdo dos diferentes tecidos, células, estruturas bioquímicas e atômicas e suas interações dinâmicas de equilíbrio e funcionamento orgânico. Segundo (Nacif, 2007 *apud* Santos, 2011, p.3) [...] A avaliação da composição corporal permite a identificação de riscos à saúde e o monitoramento de modificações que ocorrem nas diferentes faixas etárias [...]” (MELO et al., 2015, p. 32).

A flexibilidade, muitas vezes é associado ao alongamento por professores de Educação Física, acreditando ser a mesma finalidade, no entanto, o alongamento é visto como uma subsistência da flexibilidade, alcançando o nível máximo pessoal de maleabilidade das articulações do indivíduo, atingido durante um treino de flexibilidade, lembrando que o alongamento é essencial antes e depois de exercícios físicos para evitar possíveis lesões, exercícios de alongamento e amplitude de movimento (AM) não são termos sinônimos.

O alongamento leva estruturas de tecido mole além do seu comprimento disponível para aumentar a AM. Os exercícios de AM ficam dentro dos limites da extensibilidade dos tecidos para manter o comprimento disponível deles. (CARVALHO; VIANA, 2012).

Alguns termos que, por muitas vezes são utilizados como sinônimo de flexibilidade: Alongamento: Forma de trabalho que visa à manutenção dos níveis de flexibilidade obtidos e propiciar a realização dos movimentos de amplitude normal com o mínimo de restrição física possível. Flexibilidade: Forma de trabalho que visa obter uma melhora da flexibilidade através da viabilização de amplitudes de arcos de movimento articular superiores às originais. Elasticidade: Propriedade que possuem alguns componentes musculares de deformarem-se sob a influência de uma força externa, aumentando seu comprimento e retornando à forma original quando cessada a ação. Mobilidade: Propriedade que possuem as articulações de realizarem determinados tipos de movimento, dependendo de sua estrutura morfológica. Relaxamento: Ato ou efeito de diminuir volitivamente a tensão de um músculo, colocando-o em repouso e diminuindo desta forma o seu tônus. Embora

todos estejam relacionados com a flexibilidade, esses termos não são a mesma coisa, cada um tem sua respectiva funcionalidade, mas ambos são muito importantes para a saúde e bem-estar (CARVALHO; VIANA, 2012).

1.1 Ginástica Artística na escola

Ginástica Artística (G.A) é uma modalidade individual, podendo ser trabalhado em equipe durante aulas na escola, o esporte é disputado em quatro provas no feminino, sendo elas: salto sobre a mesa, paralelas assimétricas, trave e solo, o treinamento dessas provas aperfeiçoam o plano físico, mental, técnico e tático do atleta (PEREIRA, 2019). Os atletas masculinos seguem o mesmo plano, porém as provas são diferentes, sendo elas: solo, cavalo com alças, argolas, salto sobre o cavalo, paralelas simétricas e barra fixa. Braz (2014), afirma que a Ginástica Artística é considerado um dos conteúdos mais tradicionais da Educação Física e raramente ensinada como um dos saberes/fazeres da área (AGOSTINHO; CESÁRIO, 2019).

De acordo com estudos, a dificuldade de aplicar a Ginástica Artística nas escolas, é pelo fato da falta de recursos/materiais, no entanto, é possível que tais recursos possam ser facilmente improvisados durante as aulas. Não é obrigação serem oficiais, com criatividade, podem ser adaptados, mas que ofereçam segurança aos alunos (SCHIAVON; NISTA-PICCOLO, 2007; FERREIRA, 2012). Quando o professor domina o conteúdo a ser ensinado, ele pode transformar suas ideias em uma prática possível, inclusive, criando alternativas de materiais. O mesmo não acontece quando o professor tem materiais, mas não tem conhecimento dos conteúdos a serem ensinados.

A Ginástica Artística, aplicada na escola de forma pedagógica, deve ser trabalhada com atividades de fácil execução, estimulando a criança a participar prazerosamente num mundo de descobertas auxiliando-a no desenvolvimento das habilidades motoras básicas, A falta de aparelhos oficiais da ginástica artística não deve ser o principal motivo para o não desenvolvimento da modalidade na escola, já que muitos dos elementos da ginástica artística podem ser executados com materiais alternativos e adaptados das mais diversas maneiras (JÚNIOR *et al.*, 2012. p. 17).

Fatores como a deficitária qualificação acadêmico-profissional, a falta de material pedagógico, o mito da baixa estatura e, principalmente, a desinformação por parte de gestores escolares, coordenadores de área e educadores físicos, vem

dificultando a inserção da Ginástica Artística no âmbito escolar, sendo estes os principais motivos identificados neste estudo como responsáveis pela ausência dessa modalidade dentro o conteúdo das aulas de Educação Física Escolar na maior parte do Brasil (CHAMOSCHINE *et al.*, 2018).

Paraná (2008), ressalta que, não há necessidade de material específico para realização das aulas, pois a prática pedagógica pode acontecer por meio de materiais alternativos e/ou de acordo com a realidade própria de cada escola, mas não negamos aqui a importância de materiais ginásticos para o bom desenvolvimento do ensino da Educação Física nas escolas.

O outro óbice vindo dos professores é o medo da aplicação, pelo fato de não conhecerem os riscos do esporte. Realmente a G.A tem seus riscos, como qualquer outra atividade física ou esporte, por isso é necessário que ela seja trabalhada gradativamente, com treinos regulares e o mais importante, conhecer o limite do corpo dos escolares.

Nunomura; Carbinatto; Carrara (2013) afirmam que ao trabalhar a G.A na escola, é muito importante que o professor tenha conhecimento prévio dos diferentes tipos de ações motoras que compõe a modalidade, sabendo lidar com seus fundamentos básicos. “Também pelo constante estado de risco e transgressão dos limites corpóreos esta modalidade deveria ser amplamente utilizada nas séries finais da Educação Infantil, e nas séries iniciais do Ensino Fundamental”(FERREIRA, 2012. p. 14).

A Ginástica Artística se apresenta como efetiva ferramenta de desenvolvimento psicomotor. Incluída nos Parâmetros Curriculares Nacionais (1997) como disciplina formadora, pois auxilia no desenvolvimento do equilíbrio, da resistência, da flexibilidade e da força entre outras variáveis(FERREIRA, 2012. p. 14).

No entanto, o que se observa é que os professores não têm aplicado esses conteúdos em suas aulas como sugere os PCN's (1997). A seleção de conteúdos utilizada pela maioria dos docentes inviabiliza o acesso dos alunos às diferentes práticas da cultura corporal de movimento. Possíveis justificativas dos docentes para não incluírem outras práticas em suas aulas são as mais diversas. Entre elas têm-se o mito da baixa estatura de seus praticantes, a ausência de materiais esportivos, inexistência de espaço físico adequado para as atividades, falta de preparação profissional durante a formação para

trabalharem com as modalidades que não as convencionais, além da insegurança sentida por estes professores ao ensinarem exercícios não vivenciados (NUNOMURA, 1998a e 1998b).

A importância da ginástica nas aulas de educação física é descrita por meio dos benefícios que a atividade proporciona aos alunos. Contribuindo então em todos os aspectos relacionados ao desenvolvimento do comportamento humano e ajudando na formação do caráter e da personalidade, por meio das práticas realizadas durante as aulas de Educação Física (TANI *et al.*, 1988).

As habilidades motoras são de enorme importância no desenvolvimento das crianças no âmbito escolar, principalmente para as que estão no ensino fundamental, pois estão em processo de crescimento (NUNOMURA, 1998; FONSECA, 1998; NETO, 2003). A aquisição das habilidades motoras deveriam ser um pretexto básico na representação da Educação Física Escolar, pois o movimento gímico oferece um papel importante no que se refere ao domínio corporal, ou seja, o trabalho do motor por meio da GA é essencial para o aprendizado corporal da criança desenvolvendo sua flexibilidade que é altamente específica, para determinadas localizações, ou seja, cada articulação tem uma capacidade de amplitude.

A Ginástica é vista como obrigatória na LDBEN (Leis Diretrizes e Bases da Educação Nacional). Junior (2012), afirma que é a Lei Federal nº 9.394/96, que estabelece as Leis Diretrizes e Bases da Educação Nacional – LDBEN, a obrigatoriedade de Ginástica nas aulas de educação física escolar. Consequentemente, os cursos de formação de professores de educação física possuem ou deveriam possuir em sua matriz curricular a Ginástica como disciplina obrigatória.

Contudo, se a inclusão dos conteúdos da ginástica artística nas aulas de educação física pode contribuir significativamente para a formação da criança e do futuro cidadão, se esta modalidade é obrigatória, cabe a Escola e ao profissional de Educação Física compreender sua importância, superar as adversidades e buscar meios para proporcionar aos seus alunos essa importante experiência motora (FERREIRA, 2012. p. 18).

Segundo Ayoub (2003), aprender ginástica na escola significa, portanto, estudar, vivenciar, conhecer, compreender, perceber, confrontar, interpretar, problematizar, compartilhar, apreender as inúmeras interpretações desta modalidade que, com base nesse aprendizado, buscar novos significados e criar possibilidades

de expressão gímnica. Ou seja, a contribuição da G.A no âmbito escolar é de enorme importância no autocontrole corporal da criança, desenvolvendo variadas situações locomotoras.

[...] Também pode-se citar como agente motivador deste quadro de descaso com a Educação Física Escolar o fato de que, como faculta a LDBEN 9.394/96, grande parte das escolas mantém o professor normalista ou pedagogo ministrando as aulas de Educação Física Escolar, o que compromete a qualidade do trabalho psicomotor. Também as Escolas Superiores de Educação Física não valorizam a G.A. como disciplina em seus cursos [...] (FERREIRA, 2012. p. 18).

A Ginástica Artística contribui os escolares com aspectos psicoemocionais, por conta dos riscos contidos na prática das acrobacias, promovendo então o resgate da autoconfiança, conseqüentemente da autoestima por conta das correções posturais vindo da flexibilidade. Para uma criança tímida, a exposição perante os outros e as correções públicas podem ser prejudiciais para seu aprendizado.

A ansiedade criada pela situação é uma das variáveis, pois interfere no desempenho da habilidade e necessidade de criar alternativas distintas para elevar o nível de motivação visto que essa consiste em um gatilho para o aprendizado. (LOPES OLIVEIRA; NUNOMURA, 2016).

Uma das características do processo da vida é a mudança, e neste ciclo natural de crescimento, desenvolvimento e maturação temos as várias fases, nomeadamente, de recém-nascido, a de criança, a de adolescente, a de adulto e a de idoso. Há um processo contínuo de mudanças desde a concepção até a morte. Weineck (1991) explica que a intensidade do exercício e o tempo de duração do aquecimento devem se alterar com o aumento da idade. O autor ainda elucida que no âmbito escolar o tempo do aquecimento acaba sendo reduzido devido a outros objetivos específicos do ensino do esporte. (GALLAHUE; OZMUN, 1989, *apud*. PEREIRA; CESÁRIO, 2011, p. 20).

A prática da GA é muito benéfica para a saúde corporal, mas a parte teórica é de extrema importância, pois do que adianta o escolar saber desenvolver os movimentos fundamentais, sem saber sua nomenclatura. A utilização correta da nomenclatura e da descrição dos movimentos no processo de ensino-aprendizagem é muito benéfica e importante.

Segundo Gerling (2009), o entendimento dos aparelhos proporciona segurança para os alunos. O fato auxilia na caracterização dos elementos ginásticos

e possibilita, também, a abordagem de outros conceitos que complementam o conteúdo principal, entre eles de física, de anatomia, de fisiologia e de biomecânica. Ginástica pode ser praticada com enfoque competitivo, formativo ou recreativo, dependendo de seus objetivos e finalidades, o qual influenciará a abordagem do professor e o conteúdo, além da própria didática.

No ambiente escolar a abordagem mais indicada seria a GA formativa, pois é necessário adequação e coerência com o trabalho realizado pela EF na escola, que busca educar e formar a criança em seus aspectos afetivo, cognitivo e motor (QUEIROZ, 2015, p. 399).

É possível observar profissionais que limitam a GA apenas a sua vertente competitiva, afastando-a do ambiente escolar, fato que poderia estar relacionado a lacunas no processo de formação. Mas estudos comprovam que todas as vertentes devem ser trabalhadas na escola com os escolares.

[...] a adaptação de todas as vertentes deve ser trabalhada na escola independentemente da abordagem, seja competitiva, formativa ou recreativa, a GA é caracterizada em bases motoras comuns, conhecidas como fundamentos da GA. Ao contrário do que muitos professores pensam esses fundamentos não se resumem às habilidades da modalidade, tais como rolamentos, estrelas, saltos mortais, entre inúmeros outros movimentos de diversos níveis de complexidade (QUEIROZ, 2015, p. 400).

Embora a GA seja uma modalidade individual, o relacionamento entre os alunos durante a prática influencia a conduta uns dos outros. Os alunos podem agir, criar, demonstrar e cooperar, enquanto todos ajudam mutuamente. Eles podem avaliar, apreciar como espectadores e se organizar na distribuição de tarefas (LEGUET, 1987). Algumas atividades propostas pela modalidade propiciam o desenvolvimento de aspectos, que favorecem o trabalho em grupo, trabalhando então a integração entre os escolares de forma a diverti-los.

Segundo Agostinho; Cesário (2019), o currículo é um importante elemento que auxilia na organização escolar, assim como o projeto político pedagógico, é uma construção social do conhecimento. Neste sentido é que se deve considerar o mesmo como um processo permanente de reflexão e discussão dos problemas da escola, na busca de alternativas viáveis à efetivação de sua intencionalidade, que “não é descritiva ou constatativa, mas é constitutiva” (MARQUES, 1990, p. 23), ou seja, a organização do currículo não pode ser algo fechado no sentido de não ter a flexibilidade para ocorrer mudanças dentro deste documento. (AGOSTINHO;

CESÁRIO, 2019). A saúde dos escolares é o mais importante durante a prática das aulas de Educação Física, ou seja, a ginástica como um todo além de questionar padrões estéticos, tem a exacerbação de pelo culto do corpo e aos exercícios físicos.

O tema Saúde não aparece como conteúdo estruturante, mas foi tratado como um tema transversal e articulador dos conteúdos estruturantes para a Educação Física, de acordo com as Diretrizes Curriculares da Educação Básica do Paraná. Por outro lado, a Ginástica aparece como conteúdo estruturante e fundamental para que os alunos tenham subsídios para questionar os padrões estéticos, a busca exacerbada pelo culto ao corpo e aos exercícios físicos, bem como o modismo que atualmente se faz presente nas diversas práticas corporais inclusive na Ginástica. (AGOSTINHO; CESÁRIO, 2019, p.13).

O processo de aprendizagem da modalidade, exige muita atenção nos alunos, pois os alunos chegam à aula com a intenção de realizar movimentos perigosos como cambalhotas para trás. Mas, sabemos que para a aprendizagem de um “salto mortal”, assim como para muitos outros elementos de voo da GA, são necessários muitos pré-requisitos que deverão ser desenvolvidos durante um longo período. A GA necessita de dedicação e, mesmo com disciplina e diligência, o progresso na modalidade pode ser lento (LOPES; OLIVEIRA; NUNOMURA, 2016). Importante salientar que ainda existe muita dúvida e quanto ao termo flexibilidade e alongamento entre os profissionais de educação física, e ter este conceito bem estabelecido permite que o professor possa estabelecer estratégias metodológicas eficazes ao abordar este tema no conteúdo de ginástica artística. É neste contexto que o próximo capítulo trabalhará o tema.

1.2 Diferença de flexibilidade e alongamento

O século XIX constitui-se um importante período para a compreensão das raízes da Ginástica moderna e da Educação Física. Entretanto, a Ginástica não é algo recente na sociedade. Segundo Rouyer (1977), sua denominação remonta aos agrupamentos desportivos gregos, como a arte de exercitar o corpo nu (em grego *gymnos*). Essa associação entre o exercício físico e a nudez, traz o sentido do despido, do simples, do livre, do limpo, do desprovido ou destituído de maldade, do imparcial, do neutro, do puro (AYOUB, 2003).

Figura 1 - “Ginástica na Alemanha”



Fonte: Casal Travinha Esportes – História da Ginástica Artística no Mundo
(<http://travinha.com.br>)

A ginástica é de enorme importância quando se trata de flexibilidade, pois através dessa modalidade, será trabalhada a amplitude de movimento para que o mesmo seja concluído. Segundo De Oliveira; De Lourdes (ano), o principal alvo é a pessoa que pratica, visando promover a integração das pessoas e grupos e o desenvolvimento da ginástica com prazer e criatividade. Portanto, a ludicidade e a expressão criativa são pontos fundamentais, e não possui regras rígidas preestabelecidas, pois estimula a amplitude e diversidade, abrindo um leque de possibilidades para a prática da atividade corporal, sem distinção de idade, gênero, número e condição física ou técnica dos praticantes, música ou vestuário, favorecendo ampla participação e criatividade.

Para evitar qualquer tipo de confusão será esclarecido, o alongamento tem sido muito especulado no mundo esportivo se ele é benéfico ou não para a saúde do atleta, existindo várias formas de ser aplicada, um músculo alongado contribui para um melhor desempenho de flexibilidade, conhecido também como uma técnica para obter-se uma maior amplitude do movimento (ADM), mas não há um tempo necessário para aumentar a flexibilidade, ou seja, o alongamento é uma capacidade de ‘elasticidade’ do músculo, já a flexibilidade concerne à amplitude de movimentos,

bem como a facilidade das articulações ao se mover de maneira confortável, sem restrições e sem dor.

De um modo mais amplo, a flexibilidade é dividida em vários elementos, os mais vistos são a flexibilidade ativa e passiva. A flexibilidade ativa é trabalhada nas principais articulações do corpo humano, sendo elas: quadril, coluna e cintura escapular, isto é, o alongamento como um movimento esportivo e a flexibilidade como facilitadora da realização dos movimentos numa melhor amplitude, prevenindo lesões, proporcionando melhoras posturais e permitindo sentir-se bem, já a flexibilidade passiva, irá ser necessário a ajuda de outra pessoa, ou de aparelhos, forças de gravidade, entre outros tipos de avaliações.

Figura 2 - "Flexibilidade Ativa e Flexibilidade Passiva"



Fonte: Medidas Avaliativas – “Flexibilidade” (medidasavaliativas.blogspot.com)

A flexibilidade é importante tanto para atletas como também para sedentários, pelo motivo de que, se houver algum problema na articulação envolvendo a sua mobilidade, alguma limitação ocorrerá, impedindo então um desempenho esportivo, laboral ou de atividades físicas. O alongamento, irá ser o mediador dos níveis de mobilidade articular fazendo com que os movimentos sejam mais satisfatórios, reduzindo então as tensões musculares, sucedendo uma melhor mecânica.

A amplitude articular é ligada aos hábitos posturais, por meio da extensibilidade muscular e plasticidade dos tecidos e tendões. A importância da flexibilidade, não está somente em suas amplitudes, mas também na correção postural, que colabora além de um aspecto visual mais bonito, e sim também em tomadas de atitudes corporais, seja praticando exercícios quanto nos movimentos

cotidianos, aliviando então as tensões musculares. De acordo com a Associação Americana de Medicina Desportiva, exercícios de alongamento provocam o relaxamento muscular, o que faz aliviar dores causadas pelo estresse muscular do treinamento, além de aumentar a sensação de bem-estar melhorando o humor dos indivíduos (ALMEIDA; JABUR, 2007)

Almeida; Jabur (2007), o estudo retratado em sua obra é baseado nos dados contraditórios apresentados com relação à eficiência e ao papel da flexibilidade sobre o tratamento de algumas lesões, os efeitos recuperadores dos alongamentos pós-exercícios, bem com, da possível interferência do treinamento de flexibilidade sobre a prevenção de lesões, ressalta-se o objetivo deste trabalho como sendo o de analisar, através de um trabalho de revisão de literatura, os efeitos dos exercícios de alongamento sobre a saúde dos seres humanos, procurando esclarecer a verdadeira importância e quais os reais ganhos que tais exercícios podem proporcionar, ou seja, o alongamento é essencial para o ganho de flexibilidade.

Um professor de Educação Física tem a responsabilidade de saber o quão importante é o uso do alongamento durante suas aulas, seja na escola, academia ou até em áreas de lazer, é necessário que saibam os termos e reconhecer todos os benefícios e situações que devem ser trabalhadas durante o processo do alongamento, a fim de auxiliar na amplitude de movimento evitando situações desagradáveis como lesões e estiramentos.

A flexibilidade é pouco vista, mas é essencial, pois para você realizar qualquer tipo de atividade a mesma, pode interferir, pois, as articulações têm sua própria maleabilidade, podendo ser de utilidade nos momentos de práticas esportivas ou diárias, um exemplo são os ligamentos que tem baixa coeficiente de elasticidade e alto coeficiente de plasticidade remodelador de composição estrutural em relação aos fatores fisiológicos ou patológicos nos ligamentos, que pode ocasionar lesões musculares se não for trabalhada de forma correta.

Além de fazer com que os alunos não tenham futuras lesões, a ginástica visa também promover a integração dos escolares, desenvolvendo o prazer e a criatividade, deixando a aula lúdica e fazendo o uso da expressão criativa, pois ao praticar a ginástica, o aluno passa a se soltar mais, perdendo seus medos e melhorando sua postura física e mental.

2. BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR (BNCC)

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) é um documento de tipo regulamentário que decide o conjunto orgânico e crescente de conhecimentos relevantes que todos os alunos necessitam apresentar ao longo dos passos e modalidades da Educação Básica, de forma a que detenham atestados seus direitos de aprendizagem e desenvolvimento, em harmonia com o que exige o Plano Nacional de Educação (PNE)(BNCCBRASIL,2018).

Este documento normativo se concentra unicamente à educação escolar, tal como a define o § 1º do Artigo 1º da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB, Lei nº 9.394/1996) e está guiado pelos fundamentos éticos, políticos e estéticos que têm em vista à ordem humana integral e à composição de uma sociedade justa, democrática e inclusiva, conforme estabelecido nas Diretrizes Curriculares Nacionais da Educação Básica (BNCC BRASIL,2018).

A BNCC faz parte da política nacional da Educação Básica e vai colaborar com o alinhamento de outras políticas e ações, em âmbito federal, estadual e municipal, relacionadas à formação de professores, à avaliação, à produção de conteúdos educacionais e as especificações para a proposta de infraestrutura correta para o integral expansão da educação. Com isso, espera-se que:

[...] a BNCC ajude a superar a fragmentação das políticas educacionais, enseje o fortalecimento do regime de colaboração entre as três esferas de governo e seja balizadora da qualidade da educação. Assim, para além da garantia de acesso e permanência na escola, é necessário que sistemas, redes e escolas garantam um patamar comum de aprendizagens a todos os estudantes, tarefa para a qual a BNCC é instrumento fundamental (BRASIL, 2018, p. 8).

No decorrer da Educação Básica, os conhecimentos relevantes definidos pela BNCC necessitam colaborar para proporcionar aos aprendizes a construção de dez competências gerais, que unificam, no campo pedagógico, as garantias de aprendizagem e desenvolvimento. Estas competências serão apresentadas a seguir:

1. Valorizar e utilizar os conhecimentos historicamente construídos sobre o mundo físico, social, cultural e digital para entender e explicar a realidade, continuar aprendendo e colaborar para a construção de uma sociedade justa, democrática e inclusiva.
2. Exercitar a curiosidade intelectual e recorrer à abordagem própria

das ciências, incluindo a investigação, a reflexão, a análise crítica, a imaginação e a criatividade, para investigar causas, elaborar e testar hipóteses, formular e resolver problemas e criar soluções (inclusive tecnológicas) com base nos conhecimentos das diferentes áreas.

3. Valorizar e fruir as diversas manifestações artísticas e culturais, das locais às mundiais, e também participar de práticas diversificadas da produção artístico-cultural.

4. Utilizar diferentes linguagens – verbal (oral ou visual-motora, como Libras, e escrita), corporal, visual, sonora e digital –, bem como conhecimentos das linguagens artística, matemática e científica, para se expressar e partilhar informações, experiências, ideias e sentimentos em diferentes contextos e produzir sentidos que levem ao entendimento mútuo.

5. Compreender, utilizar e criar tecnologias digitais de informação e comunicação de forma crítica, significativa, reflexiva e ética nas diversas práticas sociais (incluindo as escolares) para se comunicar, acessar e disseminar informações, produzir conhecimentos, resolver problemas e exercer protagonismo e autoria na vida pessoal e coletiva.

6. Valorizar a diversidade de saberes e vivências culturais e apropriar-se de conhecimentos e experiências que lhe possibilitem entender as relações próprias do mundo do trabalho e fazer escolhas alinhadas ao exercício da cidadania e ao seu projeto de vida, com liberdade, autonomia, consciência crítica e responsabilidade.

7. Argumentar com base em fatos, dados e informações confiáveis, para formular, negociar e defender ideias, pontos de vista e decisões comuns que respeitem e promovam os direitos humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável em âmbito local, regional e global, com posicionamento ético em relação ao cuidado de si mesmo, dos outros e do planeta.

8. Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas.

9. Exercitar a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, fazendo-se respeitar e promovendo o respeito ao outro e aos direitos humanos, com acolhimento e valorização da diversidade de indivíduos e de grupos sociais, seus saberes, identidades, culturas e potencialidades, sem preconceitos de qualquer natureza.

10. Agir pessoal e coletivamente com autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, tomando decisões com base em princípios éticos, democráticos, inclusivos, sustentáveis e solidários (BRASIL, 2018, p. 9),

Destaca-se que tais relações se inter-relacionam-se e desdobram-se no posicionamento didático sugerido para as três etapas da Educação básica (Educação Infantil, Ensino Fundamental e Ensino Médio), aprimorando na composição de capacidades, na construção de aptidões e na geração de atitudes e valores, nos termos da LDB. A BNCC possui seu foco pautado nas competências, e todo este conceito está firmado na discussão pedagógica que vem sendo trabalhada e discutida nas últimas décadas, sendo assim:

Ao adotar esse enfoque, a BNCC indica que as decisões pedagógicas devem estar orientadas para o desenvolvimento de competências. Por meio da indicação clara do que os alunos devem “saber” (considerando a constituição de conhecimentos, habilidades, atitudes e valores) e, sobretudo, do que devem “saber fazer” (considerando a mobilização desses conhecimentos, habilidades, atitudes e valores para resolver demandas complexas da vida cotidiana, do pleno exercício da cidadania e do mundo do trabalho), a explicitação das competências oferece referências para o fortalecimento de ações que assegurem as aprendizagens essenciais definidas na BNCC. (BNCCBRASIL, 2018, p. 13)

Nesse cenário, a BNCC declara, de forma absoluta, a sua responsabilidade com a educação integral. Afirma que a Educação Básica deve objetivar à formação e ao desenvolvimento humano global, o que demanda assimilar a dificuldade e a não linearidade desse desenvolvimento, rompendo com pensamentos simplistas que favorecem ou a perspectiva intelectual (cognitiva) ou a perspectiva afetiva BNCC e a Educação Física Escolar

De acordo com a BNCC (BRASIL, 2018) a Educação Física é o elemento curricular que contextualiza as práticas corporais em suas distintas formas de codificação e significação social, entendidas como manifestações das possibilidades expressivas dos indivíduos, desenvolvidas por várias categorias sociais no transcorrer da história. Nesse conceito, o movimento humano está constantemente incorporado no campo da cultura e não se restringe a um distanciamento espaço-temporal de um segmento corporal ou de um corpo todo.

As práticas corporais devem ser abordadas como um contexto cultural dinâmico com diversificação nas aulas de educação física. Dessa forma, os alunos podem contextualizar e ressignificar aquilo que será abordado, desenvolvendo o pensamento crítico sobre as ações trabalhadas.

É fundamental frisar que a Educação Física oferece uma série de possibilidades para enriquecer a experiência das crianças, jovens e

adultos na Educação Básica, permitindo o acesso a um vasto universo cultural. Esse universo compreende saberes corporais, experiências estéticas, emotivas, lúdicas e agonistas, que se inscrevem, mas não se restringem, à racionalidade típica dos saberes científicos que, comumente, orienta as práticas pedagógicas na escola (BRASIL, 2018, p. 213)

Existem três princípios essenciais comuns às práticas corporais: movimento corporal como elemento essencial; organização interna, regulada por um raciocínio particular; e produto cultural associado com o lazer, entretenimento e ou o zelo com o corpo e a saúde, portanto:

Cada prática corporal propicia ao sujeito o acesso a uma dimensão de conhecimentos e de experiências aos quais ele não teria de outro modo. A vivência da prática é uma forma de gerar um tipo de conhecimento muito particular e insubstituível e, para que ela seja significativa, é preciso problematizar, desnaturalizar e evidenciar a multiplicidade de sentidos e significados que os grupos sociais conferem às diferentes manifestações da cultura corporal de movimento. Logo, as práticas corporais são textos culturais passíveis de leitura e produção (BRASIL, 2018, p. 214)

Na BNCC, as práticas corporais foram tematizadas e compõe uma das seis unidades temáticas abordadas ao longo do Ensino Fundamental. As unidades temáticas sugeridas e abordadas na BNCC são: Brincadeiras e jogos; Esportes; Ginástica; Danças; Lutas; Práticas Corporais de Aventura.

No geral, todas as práticas corporais podem ser objeto do trabalho pedagógico em qualquer etapa e modalidade de ensino. Com isso, é importante que alguns critérios de progressão do conhecimento devem ser atendidos, “tais como os elementos específicos das diferentes práticas corporais, as características dos sujeitos e os contextos de atuação, sinalizando tendências de organização dos conhecimentos” (BRASIL, 2018, p. 219)

Ressalta-se que as práticas corporais na escola devem ser reconstruídas com base em sua função social e suas possibilidades materiais. Isso significa dizer que as mesmas podem ser transformadas no interior da escola. Por exemplo, as práticas corporais de aventura devem ser adaptadas às condições da escola, ocorrendo de maneira simulada, tomando-se como referência o cenário de cada contexto escolar (BRASIL, 2018, p. 219)

Como o objetivo deste estudo será abordar a flexibilidade como estratégia de conteúdo na ginástica Artística, abaixo será destacada a unidade temática Ginástica de acordo com o BNCC.

2.1 Ginástica como Unidade temática na BNCC

De acordo com a BNCCBRASIL (2018), a unidade temática Ginásticas, apresentam recomendações práticas com modelos de estrutura e significados muito diversos, o que leva à obrigação de revelar a categoria adotada: I. Ginástica geral; II. ginásticas de condicionamento físico; e III. ginásticas de conscientização corporal.

A ginástica geral, igualmente entendida como ginástica para todos, integra as práticas corporais que têm como fundamentos organizador o uso das capacidades acrobáticas e expressivas do corpo, a interação social, o compartilhamento do aprendizado e a não competitividade. Podem ser constituídas de exercícios no solo, no ar (saltos), em aparelhos (trapézio, corda, fita elástica), de maneira individual ou coletiva, e combinam um aglomerado bem heterogêneo de piruetas, rolamentos, paradas de mão, pontes, pirâmides humanas etc. Integram também essa prática os denominados jogos de malabar ou malabarismo.

A ginástica de condicionamento físico possui sua característica voltada ao exercício físico corporal dirigida à aumento do rendimento, à obtenção e à preservação da condição física individual ou à transformação da composição corporal. Usualmente, são organizadas em sessões planejadas de movimentos repetidos, com frequência e intensidade definidas. Podem ser orientadas de acordo com uma população específica, como a ginástica para gestantes, ou atreladas a situações ambientais determinadas, como a ginástica laboral.

As ginásticas de conscientização corporal associam práticas que usam movimentos leves e lentos, tal como a recorrência a posturas ou à percepção de exercícios respiratórios, voltados para a aquisição de uma maior compreensão sobre o próprio corpo. Algumas dessas técnicas que compõem esse grupo têm princípio em práticas corporais milenares da cultura oriental.

A BRASIL (2018), enfatiza de forma categórica que, a estruturação das unidades temáticas possui como fundamento o entendimento de que aspecto lúdico está presente em todas as práticas corporais. Ao brincar, dançar, jogar, praticar esportes, ginásticas ou atividades de aventura, para além da ludicidade, os alunos tomam conhecimento mesmo que de forma intrínseca das regras, códigos, rituais, sistemáticas de funcionamento, organização, táticas etc. a essas manifestações,

permitem trocas entre si e com a sociedade as representações e os significados que o permeiam.

Para isso, a BNCC propõe que estas unidades temáticas, inclusive ginásticas, delimite as habilidades de acordo com oito dimensões do conhecimento, sendo eles (BRASIL, 2018, p. 221-222):

Experimentação: refere-se à dimensão do conhecimento que se origina pela vivência das práticas corporais, pelo envolvimento corporal na realização das mesmas.

Uso e apropriação: refere-se ao conhecimento que possibilita ao estudante ter condições de realizar de forma autônoma uma determinada prática corporal

Fruição: implica a apreciação estética das experiências sensíveis geradas pelas vivências corporais, bem como das diferentes práticas corporais oriundas das mais diversas épocas, lugares e grupos.

Reflexão sobre a ação: refere-se aos conhecimentos originados na observação e na análise das próprias vivências corporais e daquelas realizadas por outros.

Construção de valores: vincula-se aos conhecimentos originados em discussões e vivências no contexto da tematização das práticas corporais, que possibilitam a aprendizagem de valores e normas voltadas ao exercício da cidadania em prol de uma sociedade democrática

Análise: está associada aos conceitos necessários para entender as características e o funcionamento das práticas corporais (saber sobre)

Compreensão: está também associada ao conhecimento conceitual, mas, diferentemente da dimensão anterior, refere-se ao esclarecimento do processo de inserção das práticas corporais no contexto sociocultural, reunindo saberes que possibilitam compreender o lugar das práticas corporais no mundo.

Protagonismo comunitário: refere-se às atitudes/ações e conhecimentos necessários para os estudantes participarem de forma confiante e autoral em decisões e ações orientadas a democratizar o acesso das pessoas às práticas corporais, tomando como referência valores favoráveis à convivência social (BRASIL, 2018, p. 221-222).

Ressalta-se que estas dimensões não apresentam hierarquia entre elas, tampouco uma ordem pré estabelecida para o desenvolvimento em aula. É importante que cada dimensão seja abordada de forma integrada, levando em conta a experiência de vivência individual e subjetividade, desta forma:

Cumprir destacar que os critérios de organização das habilidades na BNCC (com a explicitação dos objetos de conhecimento aos quais se relacionam e do agrupamento desses objetos em unidades temáticas) expressam um arranjo possível (dentre outros). Portanto,

os agrupamentos propostos não devem ser tomados como modelo obrigatório para o desenho dos currículos (BRASIL, 2018, p. 222).

Tomando em consideração todos esses pressupostos, e em articulação com as competências gerais da Educação Básica e as competências específicas da área de Linguagens, o componente curricular de Educação Física deve garantir aos alunos o desenvolvimento de competências específicas como destacado abaixo (BRASIL, 2018, p. 223)

1. Compreender a origem da cultura corporal de movimento e seus vínculos com a organização da vida coletiva e individual.
2. Planejar e empregar estratégias para resolver desafios e aumentar as possibilidades de aprendizagem das práticas corporais, além de se envolver no processo de ampliação do acervo cultural nesse campo.
3. Refletir, criticamente, sobre as relações entre a realização das práticas corporais e os processos de saúde/doença, inclusive no contexto desatividades laborais.
4. Identificar a multiplicidade de padrões de desempenho, saúde, beleza estética corporal, analisando, criticamente, os modelos disseminados na mídia e discutir posturas consumistas e preconceituosas.
5. Identificar as formas de produção dos preconceitos, compreender seus efeitos e combater posicionamentos discriminatórios em relação às práticas corporais e aos seus participantes.
6. Interpretar e recriar os valores, os sentidos e os significados atribuídos às diferentes práticas corporais, bem como aos sujeitos que delas participam.
7. Reconhecer as práticas corporais como elementos constitutivos identidade cultural dos povos e grupos.
8. Usufruir das práticas corporais de forma autônoma para potencializar o envolvimento em contextos de lazer, ampliar as redes de sociabilidade e a promoção da saúde.
9. Reconhecer o acesso às práticas corporais como direito do cidadão, propondo e produzindo alternativas para sua realização no contexto comunitário
10. Experimentar, desfrutar, apreciar e criar diferentes brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.

Estas de competências acima destacadas auxiliam o professor na estratégia metodológica de suas aulas, pois estas diretrizes estão baseadas em diversos pressupostos de autores voltados a temática

2.2 Unidades Temáticas, Objetos de Conhecimento e Habilidades na Educação Física nos anos iniciais e finais do Ensino Fundamental

Os Anos Iniciais apresentam diferentes estilos próprios de vida com inúmeras experiências pessoais e sociais, tornando necessário o reconhecimento da pluralidade na infância conseqüentemente, a singularidade de qualquer processo escolar e sua interdependência com as características da comunidade local. Nesse contexto, é importante destacar a continuidade de experiências em torno do brincar desenvolvidas na Educação Infantil (BRASIL, 2018).

Diante disso, a BRASIL (2018), salienta que a Educação Física, deve permanecer aliada a todos os componentes curriculares, admitindo um sério compromisso com qualificação para a leitura, a produção e a vivência das práticas corporais. Sendo assim, com objetivo de manter flexibilidade na delimitação dos currículos e propostas curriculares, tendo em vista a adequação às realidades locais, as habilidades de Educação Física para o Ensino Fundamental, a BNCC propõe uma organização em dois blocos da educação infantil (1º e 2º anos; 3º ao 5º ano) apresentando aos seguintes objetos de conhecimento em cada unidade temática:

Figura 3 - “Objetos de conhecimento 1º ao 5º anos”

UNIDADES TEMÁTICAS	OBJETOS DE CONHECIMENTO	
	1º E 2º ANOS	3º AO 5º ANO
Brincadeiras e jogos	Brincadeiras e jogos da cultura popular presentes no contexto comunitário e regional	Brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo Brincadeiras e jogos de matriz indígena e africana
Esportes	Esportes de marca Esportes de precisão	Esportes de campo e taco Esportes de rede/parede Esportes de invasão
Ginásticas	Ginástica geral	Ginástica geral
Danças	Danças do contexto comunitário e regional	Danças do Brasil e do mundo Danças de matriz indígena e africana
Lutas		Lutas do contexto comunitário e regional Lutas de matriz indígena e africana
Práticas corporais de aventura		

Fonte: Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2018, p. 225)

Quando abordado a ginástica neste contexto, a BNCC se apresenta da seguinte forma:

Quadro 1 - Unidades Temáticas, Objetos de Conhecimento, Habilidades da Ginástica na Educação Física Escolar nos anos iniciais do Ensino Fundamental

Ciclo	Unidades Temáticas	Objetos de Conhecimento	Habilidades
1º E 2º ANOS	Ginásticas	Ginásticas Geral	<p>1. Experimentar, fruir e identificar diferentes elementos básicos da ginástica (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais) e da ginástica geral, de forma individual e em pequenos grupos, adotando procedimentos de segurança.</p> <p>2. Planejar e utilizar estratégias para a execução de diferentes elementos básicos da ginástica e da ginástica geral.</p> <p>Participar da ginástica geral, identificando as potencialidades e os limites do corpo, e respeitando as diferenças individuais e de desempenho corporal.</p> <p>3. Descrever, por meio de múltiplas linguagens (corporal, oral, escrita e audiovisual), as características dos elementos básicos da ginástica e da ginástica geral, identificando a presença desses elementos em distintas práticas corporais</p>
3º E 5º ANOS	Ginásticas	Ginásticas Geral	<p>1. Experimentar e fruir, de forma coletiva, combinações de diferentes elementos da ginástica geral (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais), propondo coreografias com diferentes temas do cotidiano.</p> <p>2. Planejar e utilizar estratégias para resolver desafios na execução de elementos básicos de apresentações coletivas de ginástica geral, reconhecendo as potencialidades e os limites do corpo e adotando procedimentos de segurança.</p>

Fonte: BNCC (BRASIL, 2018 adaptado)

Nos Anos Finais do ensino fundamental, os alunos passam por uma mudança da dinâmica das aulas onde os se deparam com diferentes professores, o que torna mais complexas as interações e a sistemática de estudos. Ainda assim, os alunos nessa fase de escolarização têm maior capacidade de abstração e de acessar diferentes fontes de informação. Essas características permitem aos estudantes um maior aprofundamento nos estudos das práticas corporais na escola (BRASIL, 2018).

Sendo assim, com objetivo de manter flexibilidade na delimitação dos currículos e propostas curriculares, tendo em vista a adequação às realidades locais, as habilidades de Educação Física para o Ensino Fundamental, a BNCC propõe uma organização em dois blocos nos anos finais do Ensino Fundamental (6º e 7º anos; 8º e 9º ano) apresentando aos seguintes objetos de conhecimento em cada unidade temática:

Figura 4 - “Objetos de conhecimento 6° ao 9° anos”

UNIDADES TEMÁTICAS	OBJETOS DE CONHECIMENTO	
	6° E 7° ANOS	8° E 9° ANOS
Brincadeiras e jogos	Jogos eletrônicos	
Esportes	Esportes de marca Esportes de precisão Esportes de invasão Esportes técnico-combinatórios	Esportes de rede/parede Esportes de campo e taco Esportes de invasão Esportes de combate
Ginásticas	Ginástica de condicionamento físico	Ginástica de condicionamento físico Ginástica de conscientização corporal
Danças	Danças urbanas	Danças de salão
Lutas	Lutas do Brasil	Lutas do mundo
Práticas corporais de aventura	Práticas corporais de aventura urbanas	Práticas corporais de aventura na natureza

Fonte: Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2018, p. 225)

Quando abordado a ginástica neste contexto, a BNCC se apresenta da seguinte forma:

Quadro 2 - Unidades Temáticas, Objetos de Conhecimento Habilidades, da Ginástica na Educação Física Escolar nos anos finais do Ensino Fundamental

Ciclo	Unidades Temáticas	Objetos de Conhecimento	Habilidades
6° E 7° ANOS	Ginásticas	Ginástica de condicionamento físico	1. Experimentar e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas pela sua prática. 2. Construir, coletivamente, procedimentos e normas de convívio que viabilizem a participação de todos na prática de exercícios físicos, com o objetivo de promover a saúde. 3. Diferenciar exercício físico de atividade física e propor alternativas para a prática de exercícios físicos dentro e fora do ambiente escolar
3° E 5° ANOS	Ginásticas	Ginástica de condicionamento físico Ginástica de conscientização corporal	1. Experimentar e fruir um ou mais programas de exercícios físicos, identificando as exigências corporais desses diferentes programas e reconhecendo a importância de uma prática individualizada, adequada às características e necessidades de cada sujeito. 2. Discutir as transformações históricas dos padrões de desempenho, saúde beleza, considerando a forma como são apresentados nos diferentes meios (científico, midiático etc.). 3. Problematicar a prática excessiva de exercícios físicos e o uso de medicamentos para a ampliação do rendimento ou potencialização das transformações corporais.

			<p>4. Experimentar e fruir um ou mais tipos de ginástica de conscientização corporal, identificando as exigências corporais dos mesmos.</p> <p>5. Identificar as diferenças e semelhanças entre a ginástica de conscientização corporal e as de condicionamento físico e discutir como a prática de cada uma dessas manifestações pode contribuir para a melhoria das condições de vida, saúde, bem-estar e cuidado consigo mesmo.</p>
--	--	--	--

Fonte: BNCC (BRASIL, 2018 adaptado)

Nos quadros apresentados acima, percebe-se a dinâmica e estrutura metodológica utilizada nas diferentes séries para abordar o conteúdo ginástica. Fica evidente que esta é uma proposta bem delimitada, no entanto, como o próprio BNCC destaca, ela também é flexível podendo variar de acordo com a realidade social e cultural em que inserida. Utilizar estes preceitos da BNCC é algo muito relevante aos professores para que a abordagem dos conteúdos sejam coerentes e de acordo com a base teórica da educação física escolar.

3. CAMINHOS METODOLÓGICOS DA PESQUISA

Na sequência, será destacada a estrutura metodológica utilizada para o alcance dos objetivos deste estudo que foi verificar se a flexibilidade é abordada nas aulas de Educação Física Escolar por meio do conteúdo Ginástica, se os professores seguem a BNCC em suas aulas e se abordam o tema flexibilidade de maneira lúdica/crítica ou tecnicista.

. Foram seguidos sistematicamente todos os preceitos éticos que regem a elaboração de um estudo científico. O método foi dividido em tópicos para melhor compreensão das condutas adotadas contempladas nesta pesquisa.

3.1 Tipos de Pesquisa

Este estudo é de natureza quantitativa e se caracteriza através da pesquisa bibliográfica e de campo. O método quantitativo caracteriza-se pelo emprego da qualificação tanto nas modalidades de coleta de informações quanto no tratamento delas por meio de técnicas estatísticas, desde as mais simples como percentual, média, desvio-padrão, às mais complexas como coeficiente de correlação, análise de regressão, etc. (MARCONI; LAKATOS, 2008, p. 269). De acordo com Marconi e Lakatos (2016), na análise quantitativa, pesquisadores exploram amostras amplas através de informações numéricas, diferentemente do método qualitativo, onde os dados são analisados em seu conteúdo psicossocial e os instrumentos de coleta não são estruturados.

A busca dos trabalhos na literatura para a fundamentação teórica deste estudo foi realizada por meio de livros relacionados ao tema, dissertações de mestrado, tese de doutorado, monografias além das bases de dados de artigos online como o Portal Regional da Biblioteca Virtual da Saúde (Portal BVS), Lilacs, Scielo e Google Acadêmico. O corte temporal aplicado foi de 10 anos, sendo aceitos artigos publicados integralmente neste período. Foram excluídos, relatos de caso, cartas ao editor, ensaio clínicos e manuscritos que estivessem fora do escopo deste estudo. Também não foram incluídos resumos de congresso ou comunicações curtas. Os descritores utilizados para seleção dos artigos foram: educação física escolar; flexibilidade; flexibilidade na educação física escolar; BNCC na educação física escolar.

3.2 Local de Pesquisa

A pesquisa foi realizada de forma *online*, através do questionário elaborado via *Google forms*®. A distribuição da pesquisa ocorreu por meios das redes sociais, correio eletrônico e aplicativo de mensagem. O questionário alcançou professores dos estados de São Paulo, Minas Gerais, Mato Grosso do Sul, Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul, Bahia e Paraíba

3.3 Sujeitos da Pesquisa

Dezoito professores formados em Educação Física que trabalham na Educação Física Escolar. De acordo com Marconi e Lakatos (2008), o sujeito de pesquisa é o participante pesquisado, individual ou coletivamente, de caráter voluntário, por qual é vedada qualquer forma de remuneração. Desta forma, os professores que participaram deste estudo o fizeram de maneira consciente e voluntária. A escolha de professores que estivessem trabalhando de forma ativa na educação física escolar foi muito importante para o alcance do objetivo proposto neste estudo.

3.4 Materiais utilizados e procedimentos realizados

Foi elaborado um questionário com oito perguntas de múltipla escolha referente a idade, tempo de formação, formação complementar, utilização da BNCC nas aulas de Educação Física, abordagem do conteúdo ginástica e flexibilidade nas aulas, por último, qual metodologia pedagógica utilizada.

O questionário foi estruturado através da plataforma *online* via *Google forms*® que é uma ferramenta gratuita de criação de formulários *online* disponível para qualquer usuário. Dessa forma, aqueles que se voluntariaram a participar, puderam acessar e responder ao questionário por diversos dispositivos, inclusive, o celular. A distribuição *online* do formulário foi direcionado a professores de Educação Física que trabalham na Educação Física Escolar, por meios digitais, através do compartilhamento por aplicativo de mensagens, redes sociais e correio eletrônico com início em out/2020 e término em nov/2020.

Todos os participantes foram informados sobre os detalhes do estudo, estando cientes sobre compartilhamento de seus dados e a política de privacidade. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido foi preenchido *on-line*, através do formulário *Google Forms*®. Uma vez preenchidos, cada questionário foi transmitido para a plataforma do *Google* e o banco de dados final baixado como uma planilha do Microsoft Excel que estão aqui representados em forma de frequência absoluta e porcentagem por meio de tabela e gráficos.

3.5 Análise e Discussão dos Resultados

Após a distribuição do questionário através de aplicativo de mensagens, correio eletrônico e mídias sociais, 18 professores responderam ao questionário online. A média de idade foi de $35,53 \pm 7,59$ anos. Quanto ao tempo de formação, 72,2% possuíam mais de 5 anos de formação e 27,8% menos de 5 anos, demonstrando que os professores em sua maioria é um grupo experiente na área de Educação Física Escolar. Referente a qual ciclo de ensino os professores lecionam, 27,3% atuam no Fundamental I, II e E.M, 16,7% apenas no Fundamental I, 16,7% no Fundamental I e II, 11,1% apenas no Fundamental II.

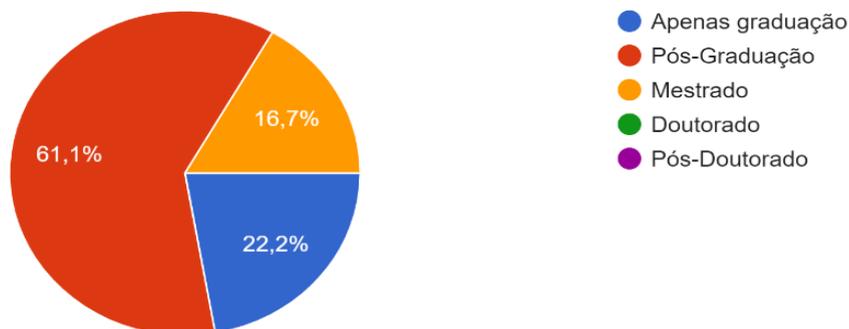
Quanto ao Estado Federativo de atuação, a distribuição foi diversificada, com professores trabalhando nos estados de São Paulo, Minas Gerais, Mato Grosso do Sul, Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul, Bahia e Paraíba, tal diversificação reforça a grande dimensão de alcance da distribuição *online* de questionário para fins de pesquisa científica. Importante destacar que, este estudo não possuía como objetivo delimitar a localização geográfica de atuação docente, o que refletiu nessa distribuição heterogeneia dos dados, porém, sem interferência no objetivo principal proposto.

Os dados apresentados a seguir estão relacionados com formação profissional, característica de atuação e abordagem metodológica de ensino da flexibilidade nas aulas de Educação Física escolar, todos eles estão apresentados em forma de gráfico “pizza” com porcentagem relativa dos dados.

GRÁFICO 1 – Questão referente a formação complementar

Qual sua formação complementar?

18 respostas



Fonte: próprio autor

Observa-se que 61,1% dos entrevistados buscaram se aperfeiçoar realizando curso de pós-graduação, no entanto, uma pequena porcentagem (22,2%) continua atuando profissionalmente somente com a graduação.

Muitos reconhecem que o professor é um ser dotado de habilidades e conhecimentos capaz de ensinar e influenciar seus educandos, no entanto, existe uma parcela da população que acredita que qualquer um pode ensinar, defendendo que saber um determinado conteúdo é suficiente para que alguém ensine bem (DARLING-HAMMOND, 2015).

Todavia, estudos ao longo dos anos sugerem o contrário. Uma revisão de pesquisas realizadas nos últimos 30 anos concluiu que, mesmo com os defeitos do atual sistema de formação, aqueles professores amplamente preparados que buscam uma formação além da sua graduação, em geral, apresentam melhores resultados e são mais bem-sucedidos com os alunos do que os professores sem esse tipo de preparação (DARLING-HAMMOND, 2015). O Professor educador deve estar sempre atualizado e bem informado, não apenas em relação aos fatos e acontecimentos do mundo, mas, principalmente, em relação aos conhecimentos curriculares e pedagógicos e às novas tendências educacionais.

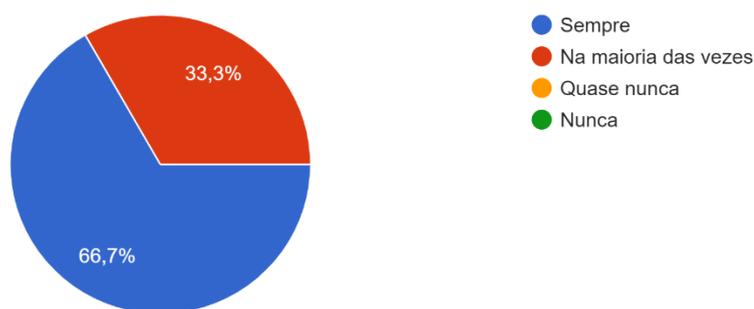
Importante destacar que ao busca por uma especialização pós graduada não descarta a necessidade de uma boa formação inicial, mas para aqueles profissionais que já estão atuando, há pouco ou muito tempo, ela se faz relevante, uma vez que o avanço dos conhecimentos, tecnologias e as novas exigências do meio social e político impõem ao profissional, à escola e às instituições formadoras, a

continuidade, o aperfeiçoamento da formação profissional (CHIMENTÃO, 2009). Os dados do presente estudo tornam-se interessante, pois a grande maioria dos professores apresentavam ao menos uma pós-graduação demonstrando que, no geral, existe uma preocupação em um aperfeiçoamento profissional.

GRÁFICO 2 – Questão referente a organização de conteúdo de acordo com BNCC

Organiza suas aulas de acordo com a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) para Educação física?

18 respostas



Fonte: próprio autor

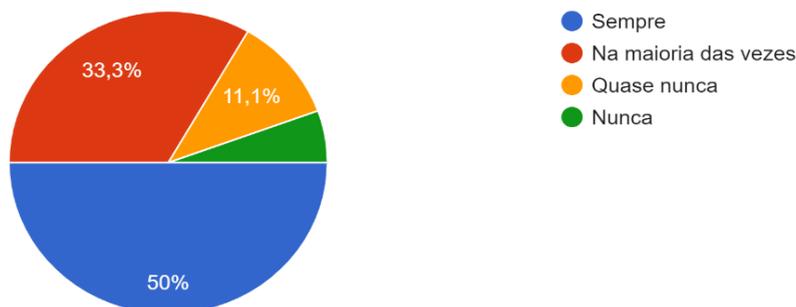
Estes dados demonstram que a maioria dos professores (66,7%) organizam seus conteúdos de acordo com o BNCC. A educação física é apresentada na Base Nacional Comum Curricular, BNCC (Brasil, 2018), como um componente curricular responsável por tematizar as práticas corporais em suas diversas formas de codificação e significação social. Estas práticas aparecem subdivididas em unidades temáticas, sendo elas: brincadeiras e jogos, esportes, ginásticas, danças e lutas.

Abordar as aulas seguindo os pressupostos estabelecidos pelo BNCC, garantem ao professor um ensino pautado em preceitos teóricos sólidos que visam a busca pela qualidade do ensino da Educação física de forma crítica integral e transformadora. Apesar de a BNCC sofrer algumas críticas em sua estrutura organizacional dos conteúdos, a não utilização desta diretriz pode o colocar o professor em uma zona perigosa de conforto, limitando a qualidade de ensino e possibilidade de transformação da educação física na escola.

GRÁFICO 3 – Questão referente ao conteúdo Ginástica e BNCC

Aborda o conteúdo “Ginásticas” de acordo com BNCC nas suas aulas ?

18 respostas



Fonte: próprio autor

Observa-se que conteúdo ginásticas é abordado sempre pela maioria dos professores (50%) e na maioria das vezes (33,3%). De acordo com a Base Nacional Comum Curricular (2018) a ginástica reúne as práticas corporais que têm como elemento organizador a exploração das possibilidades acrobáticas e expressivas do corpo, a interação social, o compartilhamento do aprendizado e a não competitividade. Pode ser constituída de exercícios no solo, no ar (saltos), em aparelhos (trapézio, corda, fita elástica), de maneira individual ou coletiva, e contam com um conjunto variado de piruetas, rolamentos, paradas de mão, pontes, pirâmides humanas, etc. no entanto por muitos anos a educação física ficou limitada a conteúdos como as modalidades esportivas tradicionais como Vôlei, Basquete, handebol e futsal (FORTES et al., 2012).

Apesar dos resultados deste estudo apresentarem que 50% dos professores sempre abordam a Ginástica como conteúdo, a outra metade dos professores abordam algumas vezes ou quase nunca seguem o conteúdo ginástica de acordo com a BNCC, neste contexto, Fortes et al. (2012), relataram em seus estudos que conteúdos como, Ginástica, coordenação motora, musculação e brincadeiras lúdicas não tiveram destaque nas aulas avaliadas. Com isso, ainda se percebe que de maneira geral, a Ginástica, tem um espaço extremamente limitado dentro das aulas de Educação Física atualmente.

Almeida (2005) destaca em seu estudo que Ginástica na escola tem sofrido uma redução dos seus conteúdos. Em uma pesquisa realizada na rede pública da Bahia, a autora destacou que a Ginástica não está mais presente nesse contexto

enquanto conhecimento pautado em uma consistente base teórica, mas sim como uma modalidade esportiva para poucos ou então uma série de práticas diluídas em atividades diferentes para a preparação esportiva o que não vai de acordo com as diretrizes da BNCC preconizadas na literatura.

Muitas dessas dificuldades em abordar a Ginástica também está ligada a visão de alguns docentes sobre a necessidade de estrutura, materiais equipamentos adequados para a prática. No entanto, como a Ginástica Geral (GG) é prática que não necessita de um grande aparato para seu desenvolvimento, nota-se uma visão equivocada, o que pode estar relacionado com a dificuldade de conceituação da modalidade pelos professores, ou seja, dificuldade de entendimento da definição da GG(COSTA; GOMES, 2020).

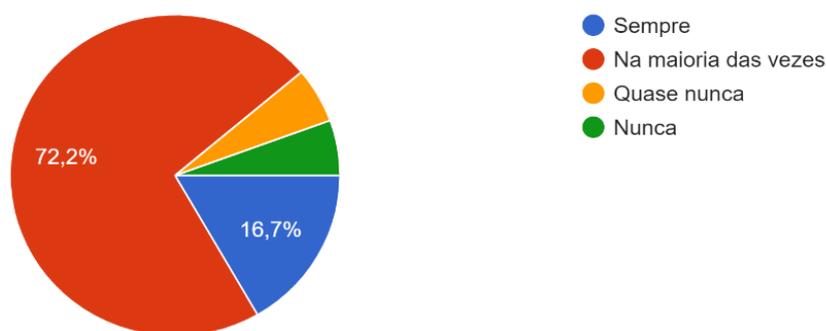
Além disso, na Educação Física, muitos professores ainda influenciados pela concepção esportivista, continuam delimitando suas aulas aos esportes mais tradicionais, como, por exemplo, basquetebol, voleibol e futebol. E estes conteúdos ainda são abordados superficialmente, apenas na ótica do “saber fazer”, o que acaba limitando a perspectiva do que se ensina e aprende, do conhecimento produzido pela humanidade sobre a cultura corporal e no ensino da Ginástica não é diferente (COSTA; GOMES, 2020).

Apesar dos documentos oficiais como a BNCC servir como um direcionador da prática docente a Educação Física ainda está muito baseada no “saber fazer”, fato que surpreende, considerando os anos de discussão e reflexão sobre o papel desta disciplina na escola. Porém, no caso da GG ainda não parece tão claro, causando uma dificuldade interpretação deste conteúdo no documento oficial.

GRÁFICO 4 – Questão Referente a flexibilidade e a Ginástica

Aborda a Flexibilidade no conteúdo de Ginástica artística ?

18 respostas



Fonte: próprio autor

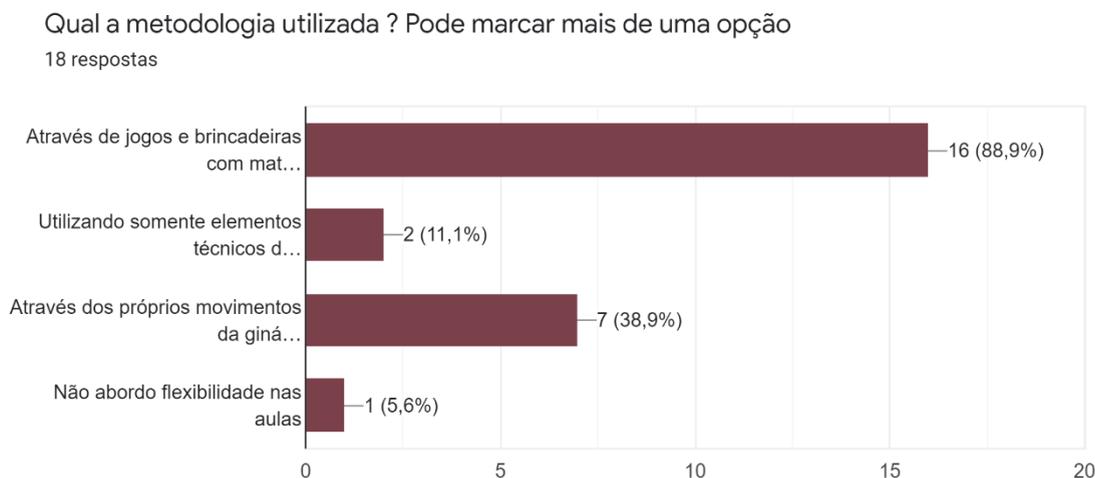
Destaca-se que os professores abordam a flexibilidade nas aulas na maioria das vezes (72,2%) e 16,7% relataram que sempre trabalham flexibilidade no conteúdo de ginástica artística. De acordo com Ramos e Falsarella (2008) o ambiente escolar e o local responsável por desenvolver programas de prevenção focados nas capacidades físicas sendo umas delas a flexibilidade, influenciando os alunos a adquirirem uma vida mais ativa que ao passar dos tempos acabam se acomodando com situações do cotidiano e tornando-se crianças sedentárias.

Dessa forma, o profissional de Educação Física é o responsável por orientar e instrui a criança sobre os benefícios do alongamento que ajudará o indivíduo na realização da prática corporal sendo autônomo na sua ação e definindo os objetivos dos movimentos de alongamento, dos níveis de flexibilidade e da manutenção da aptidão física, tendo em vista que a idade escolar favorece na melhora da flexibilidade em crianças e por serem biologicamente mais flexíveis do que os adultos (PEREIRA et al., 2012).

A ginástica é um conteúdo que proporciona ao aluno uma diversidade de experiências corporais, são diversas as capacidades físicas que podem ser trabalhadas em aula como a força, resistência, agilidade e flexibilidade, além da possibilidade de criar um ambiente lúdico, descontraído e rico em vivências sociais. Estudos vêm destacando que abordar o tema flexibilidade dentro de um conteúdo curricular como as Ginásticas podem proporcionar ao aluno uma ressignificação desta capacidade física para sua vida adulta (PEREIRA et al., 2012).

Desta forma, o professor de educação física atua como um interventor na educação e orientação do aluno, explicando sobre a importância do trabalho de flexibilidade e suas contribuições pelo princípio da conscientização (RAMOS, 2008). Assim o aluno vivenciará um mundo de possibilidades de autonomia em seus movimentos ao longo da vida. Compreendendo de forma crítica as definições, objetivos e importância de movimentos específicos para o trabalho da flexibilidade como o alongamento o longo da sua vida, além de conhecer e compreender de forma crítica uma modalidade como a ginástica e o quanto ela pode contribuir para sua saúde corporal (RAMOS, 2008).

GRÁFICO 5 – Questão sobre metodologia utilizada



Fonte: próprio autor

Observa-se que a maioria dos professores (88,9%) optam por trabalhar através do lúdico com jogos e brincadeiras que estimulem a flexibilidade, apenas 11,1% relataram utilizar somente os elementos técnicos, 38,9% dos professores utilizam os próprios movimentos da ginástica para trabalhar flexibilidade e 5,6% não aborda a flexibilidade nas aulas.

A BNCC destaca em suas diretrizes a importância da utilização da ressignificação dos conteúdos através da busca pelo ensino lúdico que prioriza o pensamento crítico, excluindo qualquer pensamento tecnicista que aborde a técnica pela técnica. A Ginástica é muito caracterizada por sua ludicidade, com intuito proporcionar a seus participantes uma prática mais humana e inclusiva, utilizando-se de aparelhos oficiais e não oficiais, possibilitando sua atuação em diferentes espaços, como educacionais, formais e informais, atribuída muitas vezes ao lazer (LELES et al., 2016).

Paoliello (2014) ressalta que, além dos movimentos da ginástica e o desenvolvimento das capacidades físicas como a flexibilidade, outros elementos da cultura corporal, como danças, atividades circenses, artes cênicas, jogos, esportes, etc., proporcionam combinações infindáveis entre eles. Estas possibilidades de combinações potencializam as experiências e vivências, presenciadas não somente pelos professores, mas também pelos alunos, sendo uma possibilidade pedagógica no contexto escolar.

Diante deste cenário tão positivo de vivências e oportunidades proporcionados pela ginástica, alguns autores a apontam como uma ferramenta

essencial no contexto educacional, dando ênfase na democratização da Ginástica dentro do contexto escolar, tendo em vista a universalidade de gestos e possibilidades de expressões por ela proporcionada, tornando-se de fácil inserção nos processos de ensino e aprendizagem, sem esquecer que a ginástica permite o envolvimento de diferentes interpretações, proporcionando o enriquecimento da cultura corporal do movimento (BARBOSARINALDI, 2004).

Quando o professor deixa de lado todo tipo de treinamento tecnicista e engessado, as possibilidades da prática da Ginástica, principalmente em ambientes educacionais, tendem a desenvolver capacidades físicas como a flexibilidade e destrezas além da intencionalidade.

CONSIDERAÇÕES

Este estudo teve como objetivo geral verificar se a flexibilidade é abordada nas aulas de Educação Física Escolar por meio do conteúdo Ginástica. Através dos resultados apresentados foi possível observar que 66,7% dos professores preparam suas aulas de acordo com o BNCC, 50% trabalham o conteúdo Ginásticas de acordo com a BNCC, 72,2% abordam as vezes flexibilidade nas aulas através do conteúdo ginásticas e 88,9% utilizam o lúdico como metodologia de ensino da flexibilidade.

Sendo assim, entende-se que o conteúdo Ginástica de acordo com a BNCC, quando bem trabalhado, pode proporcionar diversas vivências corporais ao aluno, pois possui uma variedade de gestos e possibilidades de expressões, tornando-se de fácil inserção nos processos de ensino e aprendizagem, e possibilitando diferentes interpretações da Ginástica o que aprimorara um enriquecimento da cultura corporal.

A flexibilidade deve ser desenvolvida no ambiente escolar para propiciar melhor desenvolvimento global entre os adolescentes, pois de a flexibilidade auxilia na manutenção e prevenção do desenvolvimento de um individuo, atuando na saúde como prevenção do sedentarismo e melhoria da qualidade de vida.

É importante que professor de educação física saiba aplicar diferentes metodologias para o desenvolvimento da flexibilidade no contexto da Ginástica, pois este é um espaço rico em possibilidades que fortalecem a dinâmica pedagógica do ensino da Educação física escolar. Sendo assim, torna-se importante a realização de novos estudos que aprofundem mais este tema relacionando o ensino da flexibilidade dentro do conteúdo da Ginástica na educação física escolar.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, R.S. **A ginástica na escola e na formação de professores**. 2005. 213f. Tese (Doutorado em Educação). Universidade Federal da Bahia, Salvador, BA, 2005.

ALMEIDA, T.T; JABUR, M.N. Mitos e verdades sobre flexibilidade: reflexões sobre o treinamento de flexibilidade na saúde dos seres humanos. **Motri**. 2007, vol.3, n.1, p. 337-344,2007

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria da Educação Básica. **Base nacional comum curricular**. Brasília, DF, 2018. Disponível em: <<http://basenacionalcomum.mec.gov.br/#/site/inicio>>.

CHIMENTÃO, L.K. O significado da formação continuada docente. In: **Congresso Norte Paranaense de Educação Física Escolar**. 2009. p. 1-6.

DARLING-HAMMOND, L. A importância da formação docente. **Cadernos Cenpec| Nova série**, v. 4, n. 2, 2015.

FARINATTI, P.T.V. Flexibilidade e esporte uma revisão da literatura 7. ed. São Paulo: **Rev. Educ. Fís**, 2000. p. 85-93.

FORTES, M.O et al. A educação física escolar na cidade de Pelotas-RS: contexto das aulas e conteúdos. **Revista da Educação Física**, v. 23, n. 1, p. 69-78, 2012.

JUNIOR, C.F. et al. A ginástica artística como conteúdo da educação física escolar. **Persp. online: biol. & saúde. Campos dos Goytacazes**, v. 5. n. 2. p. 12-22. 2012.

LE BOULCH, J. O desenvolvimento psicomotor: do nascimento até os 6 anos. Tradução Ana Guardrola Brizolara. Porto Alegre: **Artes Médicas**, 1992.

LELES, M.T et al. Ginástica para todos na extensão universitária: o exercício da prática docente. **Conexões**, v. 14, n. 3 p. 23-45, jul./ set., 2016.

PAOLIELLO, E. **Ginástica geral: uma área do conhecimento da Educação Física**. 1997. 163f. Tese (Doutorado em Educação Física). Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 1997.

PEREIRA C. H.; FERREIRA, D. S.; COPETTI G. L.; GUIMARÃES L. C.; BARBACENA M. M.; LIGGERI N.; CASTRO O. G.; LOBATO S., DAVID A. C.; Aptidão física em escolares de uma unidade de ensino da rede pública de Brasília-DF, **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. v.16, n.3, 2012.

PEREIRA, A.M, CESÁRIO, M. A ginástica nas aulas de educação física: o aquecimento corporal em questão. **Rev. educ. fis. UEM**. v. 22. n.4. set/dec. 2011

RAMOS, M. G.; FALSARELLA, G. R.; Flexibilidade em escolares: aptidão física direcionada a qualidade de vida, 2008

RINALDI, I.P.B; SOUZA, PAOLIELLO E.M. A ginástica no percurso escolar dos ingressantes dos cursos de licenciatura em educação física da Universidade

Estadual de Maringá e da Universidade Estadual de Campinas. **Revista brasileira de ciências do esporte**, v. 24, n. 3, p. 159-173, mai., 2003.

SANTOS, G.C, VIANA H.B. Flexibilidade na Educação Física Escolar. **EFdportes.com**. Buenos Aires. v.175. Dez. 2012.

VALE, R.G.Set.al. Efeitos do treinamento de força na flexibilidade de mulheres idosas. **Fitness & Performance Journal**, v.3, n.5, p. 266-271, 2004.

ANEXOS



FACULDADES MAGSUL

Educação Física: Aut. Port. nº 766 de 31/05/2000/Rec. Port. nº 3.755 de 24/10/05/Renovação Rec. Port. SERES/MEC nº 917, de 27/12/2018, D.O.U. nº 249, de 28/12/2018 **Mantida pela A.E.S.P.**

Av. Presidente Vargas, 725 – Centro – Tel.: (67) 3437-3804 – Ponta Porã – MS

Home Page: www.magsul-ms.com.br E-mail: graduacaomagsul@gmail.com; secretariamagsul@gmail.com e ed.fisicamagsul@terra.com.br

Anexo 1

Termo de consentimento Livre e esclarecido

O(a) senhor(a) está sendo convidado a participar de uma pesquisa de graduação intitulada: A FLEXIBILIDADE COM CONTEÚDO CURRICULAR NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA POR MEIO DA GINÁSTICA. A pesquisa terá como objetivo principal: verificar se a flexibilidade é abordada nas aulas de Educação Física por meio da Ginástica. Se o (a) senhor(a) ao aceitar participar da pesquisa deverá:

Eletronicamente aceitar participar da pesquisa, o que corresponderá à assinatura do TCLE, o qual poderá ser impresso se assim o desejar.

Responder ao questionário on-line.

O questionário é on-line e, portanto respondido no momento e local de sua preferência.

O(a) Senhor(a) não terá despesas e nem será remunerado pela participação na pesquisa.

Todas as despesas decorrentes de sua participação na pesquisa não serão cobradas. Em caso de dano, em decorrência do estudo, será garantida a sua indenização.

O risco da pesquisa é mínimo por envolver apenas a resposta ao questionário online, o qual foi elaborado com o intuito de que o tempo gasto para seu preenchimento seja mínimo, em torno de 5 a 10 minutos. Para garantir a confidencialidade e a privacidade dos indivíduos, a caracterização dos mesmos será feita por codificação de sua identidade. Todos os dados obtidos na pesquisa serão utilizados exclusivamente com finalidades científicas conforme previsto no consentimento do participante. Os resultados da pesquisa não serão divulgados a terceiros.

O(a) senhor(a) poderá se retirar do estudo a qualquer momento, sem qualquer necessidade de justificativa.

Solicitamos a sua autorização para o uso de seus dados para a produção de artigos técnicos e científicos. A sua privacidade será mantida através da não identificação do seu nome.

APÊNDICES



FACULDADES MAGSUL

Educação Física: Aut. Port. nº 766 de 31/05/2000/Rec. Port. nº 3.755 de 24/10/05/Renovação Rec. Port. SERES/MEC nº 917, de 27/12/2018, D.O.U. nº 249, de 28/12/2018 **Mantida pela A.E.S.P.**

Av. Presidente Vargas, 725 – Centro – Tel.: (67) 3437-3804 – Ponta Porã – MS

Home Page: www.magsul-ms.com.br E-mail: graduacaomagsul@gmail.com; secretariamagsul@gmail.com e ed.fisicamagsul@terra.com.br

Apêndice 1

Questionário

1)- Idade _____

2-Ano de formação

- Mais de 5 anos
- Menos de 5 anos

3-Formação complementar

- Apenas graduação
- Pós-Graduação
- Mestrado
- Doutorado
- Pós-Doutorado

4-Professor de qual ciclo

- Apenas Fundamental I
- Apenas Fundamental II
- Apenas Ensino médio
- Fundamental I e II
- Fundamental I e E.M
- Fundamental II e E.M
- Fundamental I, II e E.M

Estado que trabalha: _____

5-Organiza suas aulas de acordo com a BNCC para Educação física

- Sempre
- Na maioria das vezes
- Quase nunca
- Nunca

6-Aborda o conteúdo “Ginásticas” de acordo com BNCC nas suas aulas

- Sempre
- Na maioria das vezes
- Quase nunca
- Nunca

7-Aborda a Flexibilidade no conteúdo de Ginástica artística

- Sempre
- Na maioria das vezes
- Quase nunca
- Nunca

8-Qual a metodologia utilizada

- Através de jogos e brincadeiras com materiais adaptados
- Utilizando somente elementos técnicos do movimento
- Através dos próprios movimentos da ginástica
- Não abordo flexibilidade nas aulas