



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO  
CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**GABRIEL FERREIRA L. DA SILVA SANTOS**

**BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA ESCOLAR NO DESENVOLVIMENTO FÍSICO E  
PSICOSSOCIAL DOS ESTUDANTES: UMA REVISÃO DA LITERATURA**

**VITÓRIA DE SANTO ANTÃO  
2025**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO  
CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**GABRIEL FERREIRA L. DA SILVA SANTOS**

**BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA ESCOLAR NO DESENVOLVIMENTO FÍSICO E  
PSICOSSOCIAL DOS ESTUDANTES: UMA REVISÃO DA LITERATURA**

TCC apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, como requisito para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

**Orientadora:** Solange Maria Magalhães  
Porto

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO  
2025

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,  
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Santos, Gabriel Ferreira Leite da Silva.

Benefícios da Ginástica escolar no desenvolvimento físico e psicossocial dos  
estudantes: uma revisão da literatura / Gabriel Ferreira Leite da Silva Santos. -  
Vitória de Santo Antão, 2025.

24p

Orientador(a): Solange Maria Magalhães da Silva Porto

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de  
Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, Educação Física - Licenciatura, 2025.  
Inclui apêndices.

1. ginástica escolar. 2. educação física escolar. 3. desenvolvimento da  
psicomotricidade. I. Porto, Solange Maria Magalhães da Silva. (Orientação). II.  
Título.

370 CDD (22.ed.)

**GABRIEL FERREIRA L. DA SILVA SANTOS**

**BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA ESCOLAR NO DESENVOLVIMENTO FÍSICO E  
PSICOSSOCIAL DOS ESTUDANTES: UMA REVISÃO DA LITERATURA**

TCC apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, como requisito para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Aprovado em: 15/12/2025.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Profº. Dr. Solange Maria Magalhães Porto (Orientador)  
Universidade Federal de Pernambuco

---

Profº. Dr. Haroldo Moraes de Figueiredo (Examinador Interno)  
Universidade Federal de Pernambuco

---

Profº. Dr. Carmem Lygia (Examinador interno)  
Universidade Federal de Pernambuco

Dedico esse trabalho ao meu mestre e amigo, Lucas.

Essa é para você, de onde quer que esteja.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço ao bom Deus, primeiramente, por toda a caminhada até aqui. Também sou grato à minha orientadora por todo o conhecimento comigo compartilhado e pela paciência que teve.

Sou grato à minha família por todo o apoio que prestaram durante todos esses anos de graduação.

Gostaria, também, de expressar minha mais sincera gratidão aos meus amigos por deixarem a caminhada tão mais leve durante esse percurso.

## RESUMO

O presente Trabalho de Conclusão de Curso teve como objetivo principal analisar as contribuições efetivas da Ginástica Escolar (GE) no desenvolvimento integral dos estudantes, com ênfase nas dimensões física e psicossocial. O estudo se justifica pela necessidade de resgatar o valor pedagógico da ginástica no currículo da Educação Física, muitas vezes ofuscado pela predominância de outros conteúdos esportivos. O trabalho utilizou uma metodologia de Revisão Integrativa da Literatura, consultando as bases de dados Scielo, Google Acadêmico e Pubmed, com foco em artigos publicados no período de 2015 a 2025. Os resultados apontaram um consenso científico que valida os benefícios da GE nas três dimensões do conteúdo. Na dimensão motora, a prática é associada à melhoria de valências físicas essenciais como força, flexibilidade e coordenação. Na dimensão cognitiva, a ginástica estimula o desenvolvimento da concentração e da capacidade de tomada de decisão. A contribuição mais notável reside na dimensão psicossocial, na qual a GE atua como um catalisador no aumento da autoconfiança, autoestima, socialização e no desenvolvimento do pensamento crítico, conforme corroborado pelos estudos recentes. Contudo, foram identificadas barreiras significativas para a aplicação da GE. Os principais entraves residem na formação continuada deficitária dos professores e na hegemonia dos esportes coletivos no ambiente escolar, que marginalizam o ensino diversificado da ginástica. Como conclusão, o estudo reitera que a superação dessas dificuldades passa, necessariamente, pela adoção de novas abordagens metodológicas. São destacadas a Ginástica Para Todos (GPT), por seu caráter inclusivo e cooperativo que se adapta a contextos com pouca infraestrutura, e a Ginástica de Condicionamento Físico (GCF), essencial para a promoção da saúde e do estilo de vida ativo dos estudantes. O trabalho finaliza sugerindo que futuras pesquisas de campo validem a eficácia dessas metodologias na realidade brasileira.

**Palavras-chave:** ginástica escolar; educação física escolar; desenvolvimento da psicomotricidade.

## **ABSTRACT**

This final course project's main objective was to analyze the effective contributions of School Gymnastics (SG) to the comprehensive development of students, with emphasis on both physical and psychosocial dimensions. The study is justified by the need to rescue the pedagogical value of gymnastics within the Physical Education curriculum, often overshadowed by the predominance of other sports content. The research utilized an Integrative Literature Review methodology, consulting the Scielo, Google Scholar, and Pubmed databases, focusing on articles published between 2015 and 2025. The results indicated a scientific consensus validating the multiple benefits of SG across the three content dimensions. In the motor dimension, the practice is associated with the improvement of essential physical valences such as strength, flexibility, and coordination. In the cognitive dimension, gymnastics stimulates the development of concentration and decision-making capacity. The most notable contribution lies in the psychosocial dimension, where SG acts as a catalyst for increasing self-confidence, self-esteem, socialization, and the development of critical thinking, as corroborated by recent studies. However, the research identified significant barriers to the full implementation of SG. The main obstacles include the deficient continuing education of teachers and the strong hegemony of collective sports in the school environment, which marginalize the diversified teaching of gymnastics. The conclusion of the study reiterates that overcoming these difficulties necessarily involves adopting new methodological approaches. Highlights include Gymnastics for All (GPT), due to its inclusive and cooperative nature that adapts to contexts with limited infrastructure, and Fitness Conditioning Gymnastics (GCF), essential for promoting student health and an active lifestyle. The work concludes by suggesting that future field research validate the practical effectiveness of these methodologies within the Brazilian school reality.

**Keywords:** school gymnastics; school physical education; psychomotor development.



## SUMÁRIO

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1 INTRODUÇÃO</b>  | <b>9</b>  |
| <b>2 OBJETIVOS</b>   | <b>11</b> |
| 2.1 Objetivo Geral   | 11        |
| 2.2 Objetivos Específicos  | 11        |
| <b>3 JUSTIFICATIVA</b>   | <b>12</b> |
| <b>4 REVISÃO DA LITERATURA</b>   | <b>13</b> |
| 4.1 Contribuições da Ginástica   | 13        |
| 4.2 Barreiras para o ensino da Ginástica   | 13        |
| 4.3 Possibilidades para o ensino da Ginástica  | 14        |
| <b>5 METODOLOGIA</b>   | <b>16</b> |
| <b>6 RESULTADOS</b>  | <b>17</b> |
| <b>7 DISCUSSÃO</b>   | <b>19</b> |
| 7.1 Contribuições da Ginástica Escolar para o desenvolvimento integral dos<br>estudantes | 19        |
| 7.2 Barreiras e Desafios para a Plena Aplicação da Ginástica Escolar                     | 20        |
| 7.3 Possibilidades para a superação das barreiras  | 21        |
| <b>8 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>  | <b>22</b> |
| <b>REFERÊNCIAS</b>   | <b>24</b> |

## 1 INTRODUÇÃO

A ginástica, componente presente no âmbito escolar como unidade temática da Educação Física, desempenha um papel fundamental no desenvolvimento integral dos estudantes. Ao longo da história, a ginástica se fez presente na formação e cultura corporal humana. Isso se comprova ao estudarmos, nos primórdios, onde era fundamental para a *paideia, ideal de educação grega que visava a formação humana e cívica completa, buscando formar cidadãos virtuosos e aptos à vida na pólis (cidade estado)*. E mesmo em períodos não tão distantes, como a institucionalização da Educação Física moderna, que teve como preceptoras as metodologias das grandes escolas europeias (Sueca, Alemã e Francesa).

Assim, a Base Nacional Comum Curricular (BNCC, 2018) propõe uma visão ampla da ginástica, passando por diferentes formas, desde a ginástica geral (ginástica para todos), de conscientização corporal e condicionamento físico.

Em seu estudo, Murbach *et al* (2022), buscaram estudar a aplicabilidade da ginástica escolar (GE) no ponto de vista dos professores, constatando que quando oferecida como atividade extracurricular, tem um papel significativo no desenvolvimento integral de crianças e jovens, promovendo benefícios que contribuem para a formação de indivíduos mais completos e preparados para a vida em sociedade.

A escola, enquanto espaço de formação, tem o desafio de trabalhar os aspectos físicos e psicomotores de seus estudantes com o intuito de desenvolver seus alunos de forma integral.

Silva *et al* (2016), enfatizaram que, quando bem estruturada no ambiente escolar, a ginástica pode contribuir para o aperfeiçoamento das habilidades físicas, motoras, cognitivas, intelectuais, emocionais e sociais dos alunos. Além disso, os autores retratam que a ginástica também desenvolve aspectos que auxiliam no desenvolvimento da linguagem corporal e expressiva, da coordenação, confiança, disciplina e criatividade.

Segundo Pereira *et al.* (2024), a ginástica ministrada no ambiente escolar é compreendida como cultura corporal do movimento que se configura como uma ferramenta para o desenvolvimento integral dos estudantes. No entanto, segundo os autores, a falta de conhecimento e insuficiência de materiais e espaço adequados,

tal qual falta de material didático e ineficiência do sistema educacional se tornam barreiras, fazendo com que as aulas de ginástica sejam ministradas com uma frequência muito baixa, podendo ser de cunho muito raso e sem grandes aprofundamentos.

Pensando em tudo acima exposto, visou-se desenvolver um estudo sobre os impactos gerados pela ginástica no desenvolvimento integral dos estudantes, onde buscaremos realizar uma análise reflexiva, por meio de revisão literária de cunho narrativo. Objetivou-se, também, estudar e ressaltar os benefícios da ginástica a esses estudantes, além de apontar as lacunas na literatura, tais quais, enfatizam as barreiras enfrentadas pelos professores na aplicação da GE.

A partir desse pressuposto, quis-se desenvolver uma metodologia que possibilitasse apontar os benefícios e lacunas presentes no ensino da ginástica escolar, fazendo o registro necessário, para que seja possível analisar quais contribuições a GE pode proporcionar, enfatizando, também, as possibilidades de ensino e aprendizagem voltados para o desenvolvimento integral do indivíduo.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo Geral**

Analisar as contribuições da Ginástica Escolar (GE) no desenvolvimento integral (físico e psicossocial) dos estudantes, a partir de uma revisão sistemática da literatura recente.

### **2.2 Objetivos Específicos**

1- De acordo com a literatura disponível:

- Analisar as contribuições da Ginástica Escolar para as dimensões motora, cognitiva e psicossocial do estudante, conforme a literatura recente.
- Identificar as barreiras e dificuldades que limitam a aplicação pedagógica da Ginástica no contexto escolar.
- Descrever as possibilidades metodológicas e os tipos de Ginástica (GPT, GCF) que podem maximizar o desenvolvimento integral do estudante.

### **3 JUSTIFICATIVA**

Mesmo com o aumento na valorização da ginástica no âmbito escolar nos últimos anos, é visível que existem lacunas nos estudos voltados para a percepção dos impactos que a mesma apresenta no desenvolvimento dos indivíduos. Essas afirmações se comprovam baseando-se no fato de que, na literatura, pouco se fala sobre os efeitos propriamente ditos da ginástica escolar no desenvolvimento dos estudantes.

Ao estudar os benefícios da ginástica, bem como a identificação das barreiras para sua implementação plena, espera-se contribuir para a fomentação de estratégias mais eficientes para aprimorar a aplicabilidade da mesma.

Pressupõe-se com esse estudo gerar conhecimento relevante para a Educação Física, sustentando a importância da ginástica como uma ferramenta pedagógica eficaz na promoção de saúde, bem estar e desenvolvimento integral dos estudantes.

## **4 REVISÃO DA LITERATURA**

Apesar de já ter sido sinônimo de Educação Física, sendo uma das únicas práticas corporais oferecidas nas escolas, hoje, a ginástica luta para reconquistar espaço no ambiente escolar. Entretanto, seus benefícios no desenvolvimento integral dos alunos é inegável (Barbosa; Ferreira, 2024; Silva, 2019)

### **4.1 Contribuições da Ginástica**

As contribuições da Ginástica para o desenvolvimento integral dos estudantes são múltiplas e fundamentadas, abrangendo as dimensões motora, cognitiva e social.

Cientificamente, a prática é validada como um mecanismo de aprimoramento motor, impactando diretamente a força, a flexibilidade e o repertório de coordenação e equilíbrio (Barbosa; Ferreira, 2024), o que é inerente à melhoria da saúde.

Em sua perspectiva cognitiva, Barbosa & Ferreira (2024), demonstram que a Ginástica engaja o pensamento, sendo um exercício eficaz para a concentração e o desenvolvimento da capacidade de tomar decisões.

No âmbito socioafetivo (psicossocial), a literatura aponta o papel da Ginástica na construção de atributos essenciais: ela estimula a socialização, a autodisciplina e fortalece a autoestima e a autoconfiança, elementos cruciais para a formação do indivíduo (Barbosa; Ferreira, 2024). Essa formação integral é assegurada quando o conteúdo da Ginástica é trabalhado não apenas em suas dimensões procedimentais (o fazer) e conceituais (o saber), mas principalmente na dimensão atitudinal. É por meio da dimensão atitudinal que a Ginástica permite a discussão de temas como relações de gênero e preconceito racial, promovendo o desenvolvimento do pensamento crítico e a formação de um autoconceito físico positivo (Maldonado; Bocchini, 2015).

### **4.2 Barreiras para o ensino da Ginástica**

A implementação plena da Ginástica na Educação Física escolar é dificultada por uma série de obstáculos relevantes que exigem atenção (Pereira *et al.*, 2024; Costa *et al.*, 2016). Um entrave significativo é a fragilidade na formação continuada dos educadores.

Muitos docentes expressam insegurança ou falta de preparo para diversificar o ensino da modalidade. Adicionalmente, as limitações ligadas às condições físicas da infraestrutura escolar (como a insuficiência de equipamentos e a ausência de locais adequados) também se configuram como dificultadores (Pereira *et al.*, 2024).

Outro ponto de preocupação é a baixa motivação de certos estudantes, que frequentemente está ligada a uma visão da Ginástica restrita ao esporte de elite. Todavia, o maior desafio, muitas vezes, reside na forte hegemonia dos conteúdos esportivos na matriz curricular, o que acaba por deslocar a Ginástica e outras manifestações da cultura corporal, empobrecendo o leque de práticas oferecidas (Pereira *et al.*, 2024).

#### **4.3 Possibilidades para o ensino da Ginástica**

A superação das dificuldades de inserção da Ginástica passa, dentre outras, pela diversificação curricular e pela adoção de novas perspectivas pedagógicas. Três vertentes principais demonstram-se fundamentais nesse processo: 1. A Ginástica Para Todos (GPT), recurso capaz de resgatar o caráter abrangente da modalidade, permitindo a utilização lúdica e imaginativa de elementos da Ginástica Artística, Rítmica e Acrobática; 2. As Ginásticas de Conscientização Corporal (GCC), que incluem práticas como yoga e Tai Chi Chuan, oferecem um foco no desenvolvimento holístico e contribuem para o progresso em níveis físicos, mentais e sociais; 3. A Ginástica de Condicionamento Físico (GCF) se estabelece como uma alternativa viável para a promoção da saúde em diferentes contextos, incluindo ambientes não presenciais (Monteiro Júnior *et al.*, (2022). O autor Testa (2022) destaca que a GCF é instrumental na busca pelo lazer ativo e pelo condicionamento físico.

Em face de todo o exposto, e apesar dos desafios estruturais e formativos enfrentados, a Ginástica reitera seu papel como uma ferramenta pedagógica de valor inestimável na Educação Física escolar. A superação das barreiras discutidas exige não apenas a exploração das vertentes inclusivas (como a GPT, GCC e GCF), mas, principalmente, uma mudança de postura docente. É crucial que os educadores se mobilizem pela formação continuada, adaptando o conteúdo às

especificidades da realidade escolar e assumindo a Ginástica como um conteúdo pedagógico central. Somente por meio desse compromisso é possível garantir que a diversidade e os benefícios integrais da modalidade sejam plenamente oferecidos aos estudantes (Costa *et al.*, 2016)



## 5 METODOLOGIA

O presente estudo configura-se como uma revisão integrativa, que utiliza métodos sistemáticos e explícitos para a busca e análise da produção científica sobre o tema. A Revisão Integrativa é o tipo de pesquisa ideal para sintetizar conhecimentos e identificar lacunas sobre o tema proposto.

Para tal, foram usadas bases de dados online como Google acadêmico, Scielo e Pubmed, utilizando palavras-chave como: ginástica escolar, ginástica na escola e benefícios da ginástica. Para garantir que a revisão contasse com os materiais bibliográficos mais atuais possíveis, delimitou-se como um dos critérios de inclusão o período de publicação entre 2015 até 2025, selecionando assim todos os materiais literários dos últimos 10 anos.

Uma vez estabelecidos os critérios de inclusão, iniciaram-se os trabalhos de busca, análise e exclusão dos materiais que não se encaixassem no perfil da pesquisa. Após buscas minuciosas nas plataformas e sites anteriormente citados e utilizando dos critérios de inclusão pré-estabelecidos, foram encontrados um total de 12 artigos científicos, tratando-se daqueles que mais se alinharam com o objetivo da presente pesquisa. Após a realização de leituras mais aprofundadas, notou-se que desses 12 artigos, somente oito se alinhavam com o tema central da pesquisa. Realizada então a coleta dos materiais bibliográficos necessários, iniciaram-se os trabalhos de revisão dos mesmos e, posteriormente, de organização e escrita da presente pesquisa.

## 6 RESULTADOS

O processo de seleção, conforme os critérios estabelecidos, resultou em oito artigos que serviram como base para a análise das contribuições e barreiras da GE no desenvolvimento dos estudantes.

O quadro abaixo sintetiza as informações mais cruciais de cada trabalho analisado, incluindo autores, ano de publicação, objetivo, metodologia e achados mais relevantes em relação ao tema da presente pesquisa.

**Quadro 1- Síntese dos resultados.**

| <b>Autor(es), Ano</b>       | <b>Objetivo principal</b>   | <b>Metodologia</b>                           | <b>Principais achados</b>   |
|-----------------------------|---|--|---|
| Silva (2019)                | Apresentar a ginástica como prática corporal com potencial formativo e pedagógico na escola.                      | Monografia Bibliográfica                     | Reforça o potencial formativo. Contribui para habilidades motoras, confiança, autoestima e sociabilidade.   |
| Maldonado & Bocchini (2015) | Descrever a intervenção com foco nas Três Dimensões do conteúdo e no desenvolvimento do pensamento crítico.       | Pesquisa-Ação/Relato de Experiência          | A ginástica, nas dimensões procedimental, conceitual e atitudinal, é eficaz para o desenvolvimento do pensamento crítico (discussão de gênero/preconceito). |
| Costa <i>et al.</i> (2016)  | Identificar por que a ginástica está ausente ou esquecida nas aulas de Educação Física Escolar.                   | Pesquisa de Campo (Exploratória/Qualitativa) | Principal barreira é a falta de conhecimento teórico e prático do professor. A hegemonia dos esportes também é citada.                                      |
| Testa (2021)                | Refletir sobre a intervenção utilizando a Ginástica de Condicionamento Físico (GCF) em ensino remoto emergencial. | Relato de Experiência (Qualitativo)          | A GCF é validada para a promoção da saúde e do lazer ativo. TICs são estratégias metodológicas viáveis.   |

|                                      |  |  |  |
|--------------------------------------|--|--|--|
| Murbach <i>et al.</i> (2022)         | Analisar a percepção dos estudantes do Ensino Médio sobre a Ginástica na Educação Física Escolar.              | Pesquisa de Campo (Quali-Quantitativa) | Alunos reconhecem benefícios psicossociais (autoconfiança, autoestima), mas relatam que a GE é pouco abordada/superficial nas aulas regulares. |
| Monteiro Júnior <i>et al.</i> (2022) | Compreender os significados elaborados por crianças participantes de um projeto de Ginástica Para Todos (GPT). | Pesquisa Participante (Qualitativa)    | A GPT (lúdica, inclusiva) é uma ferramenta poderosa para a socialização, cooperação e protagonismo infantil.                                   |
| Pereira <i>et al.</i> (2024)         | Verificar as contribuições e as barreiras da ginástica na escola para o desenvolvimento integral.              | Revisão Integrativa da Literatura      | <b>Confirma benefícios físicos e psicossociais. Confirma barreiras (hegemonia e formação docente). Sugere a GPT como solução metodológica.</b> |
| Barbosa <i>et al.</i> (2024)         | Analisar o impacto da ginástica e do lazer no desenvolvimento integral (social, científico e ambiental).       | Revisão/Reflexão Teórica               | Incentiva cooperação, disciplina e autocontrole, além de promover saúde mental e autoconceito físico positivo.                                 |

Fonte: O autor (2025)

## 7 DISCUSSÃO

Os achados da presente revisão apontaram haver consenso nos artigos disponíveis no que diz respeito à importância das aulas de Ginástica Escolar e suas contribuições nos aspectos físicos, cognitivos e sociais, corroborando, portanto, para o desenvolvimento integral dos alunos.

Ao comparar os artigos selecionados, foi possível aprofundar a compreensão sobre o papel da GE e os desafios de sua aplicação. A presente discussão foi organizada baseando-se nos objetivos específicos deste trabalho, sendo, respectivamente: as contribuições da GE para o desenvolvimento integral dos estudantes, as barreiras limitantes do processo de ensino e possibilidades metodológicas para a superação das mesmas.

### 7.1 Contribuições da Ginástica Escolar para o desenvolvimento integral dos estudantes

Os estudos revisados trazem um consenso sobre a importância da Ginástica ofertada como componente curricular no âmbito escolar, tendo elevado potencial formativo e atendendo às mais diversas dimensões do desenvolvimento humano (Pereira *et al.*, 2024; Silva, 2019)

Na dimensão física e motora, a literatura reitera que a prática da ginástica é associada à melhoria de valências físicas essenciais, como força, flexibilidade e coordenação (Silva, 2019). Ademais, essa contribuição se estende à promoção da saúde e à educação para o lazer. Artigos recentes ressaltam o papel da Ginástica de Condicionamento Físico (GCF) como uma ferramenta eficaz para o desenvolvimento de um estilo de vida ativo e a autogestão da saúde, preparando o estudante para a ocupação do lazer ativo (Barbosa *et al.*, 2024; Testa, 2021).

Contudo, a contribuição mais notável e o eixo central desta revisão reside na dimensão psicossocial. Os achados indicam que a vivência da ginástica incentiva habilidades socioemocionais cruciais, como a cooperação, disciplina e autocontrole, elementos que promovem o bem-estar emocional e um autoconceito físico positivo (Barbosa *et al.*, 2024).

Em validação empírica, estudantes de Ensino Médio confirmaram que a GE contribui diretamente para o aumento da autoconfiança e da autoestima (Murbach *et al.*, 2022). Em um nível mais aprofundado, Maldonado e Bocchini (2015) demonstraram que a abordagem da ginástica sob a ótica das três dimensões do conteúdo (procedimental, conceitual e atitudinal) transforma a prática em um veículo para o desenvolvimento do pensamento crítico. Essa abordagem permite que temas sociais sensíveis, como relações de gênero e preconceito, sejam debatidos em aula, comprovando o potencial da ginástica na formação de cidadãos reflexivos e engajados.

## **7.2 Barreiras e Desafios para a Plena Aplicação da Ginástica Escolar**

Apesar de seu valor reconhecido, a GE tem sido frequentemente negligenciada e abordada de forma superficial, fato corroborado conforme o estudo de Murbach *et al* (2022), pelos estudantes entrevistados na referida pesquisa. Em complemento à esses achados, Pereira *et al* (2024) aponta que a persistência desse problema se deve a um conjunto de barreiras de natureza cultural e pedagógica, sendo a barreira cultural mais evidente, a hegemonia e a valorização excessiva dos esportes coletivos no ambiente escolar, o que limita o tempo e o foco na diversidade da cultura corporal, incluindo a ginástica.

Em paralelo, Costa *et al* (2016) apontam que a principal limitação identificada reside na formação docente. Pesquisas realizadas com professores apontam que a ausência da ginástica nas aulas é causada, sobretudo, pela falta de conhecimento teórico e prático do educador sobre as diferentes manifestações da modalidade e suas possibilidades pedagógicas. Essa carência de repertório gera insegurança e dificulta a diversificação do ensino, tornando a barreira pedagógica mais crítica que a estrutural (infraestrutura).

Embora a insuficiência de materiais e infraestrutura seja frequentemente citada como obstáculo por autores como Barbosa *et al* (2024) e Pereira *et al* (2024), alguns estudos como os de Maldonado & Bochini (2015) demonstram que essa barreira pode ser mitigada conforme o docente explore o ensino focado nas dimensões atitudinal e conceitual, priorizando a reflexão e o conhecimento em vez

da execução de alto nível, permitindo ,assim, a exploração da ginástica mesmo em contextos de recursos limitados.

### **7.3 Possibilidades para a superação das barreiras**

A adoção de novas perspectivas se faz necessária, assim como a reformulação na prática docente para combater a insegurança e a falta de repertório dos professores para que então seja possível uma maior aplicabilidade e visibilidade da GE.

A Ginástica para todos (GPT) é amplamente sugerida como a principal solução metodológica para a Educação Básica, como concluiu Pereira *et al* (2024). A GPT também foi citada por Monteiro Júnior *et al* (2022), possuindo um caráter lúdico, inclusivo e não competitivo, demonstrando ser uma ferramenta eficaz para a socialização e o desenvolvimento da cooperação e do protagonismo, mesmo em fases iniciais da Educação Infantil. A adoção dessa abordagem combate diretamente a hegemonia dos esportes, valorizando o processo de criação e expressão do aluno.

Em complementaridade, a incorporação da Ginástica de Condicionamento Físico (GCF) e a utilização de Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) representam caminhos viáveis para enriquecer o repertório do professor conforme aponta Testa (2021). Essas estratégias demonstram que a ginástica pode ser ensinada de formas inovadoras, superando limitações de espaço e reforçando seu papel na promoção da saúde e qualidade de vida, conforme ratificado pela pesquisa de Barbosa *et al* (2024).

## 8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo alcançou o objetivo geral de delinear as contribuições da Ginástica Escolar (GE) no desenvolvimento integral dos estudantes, abrangendo os aspectos físico e psicossocial. A análise da literatura demonstrou um consenso robusto sobre o papel inestimável da ginástica na Educação Física.

Em resposta aos objetivos específicos, o trabalho confirma que a Ginástica Escolar contribui de maneira multifacetada para o desenvolvimento do estudante:

**Dimensão Motora:** A prática é validada como um mecanismo de aprimoramento motor, impactando diretamente a força, flexibilidade, coordenação e equilíbrio.

**Dimensão Cognitiva:** A ginástica engaja o pensamento, sendo um exercício eficaz para o desenvolvimento da concentração e da capacidade de tomar decisões.

**Dimensão Psicossocial:** A literatura reforça o papel da modalidade na construção de atributos essenciais, estimulando a socialização, autodisciplina, e fortalecendo a autoestima e autoconfiança. O foco na dimensão atitudinal, conforme discutido, permite o desenvolvimento do pensamento crítico e a discussão de temas cruciais como relações de gênero e preconceito.

Entretanto, a pesquisa identificou barreiras significativas que limitam a aplicação plena da Ginástica no contexto escolar. O maior entrave reside na formação deficitária dos professores e na forte hegemonia dos conteúdos esportivos na matriz curricular, o que acaba por deslocar e empobrecer a prática da ginástica.

Diante desses desafios, o estudo descreveu as possibilidades metodológicas que podem maximizar o desenvolvimento integral do estudante. A adoção da GPT emerge como uma solução promissora, devido ao seu caráter inclusivo, lúdico e cooperativo, que exige pouca infraestrutura e foca na participação. De igual modo, a GCF é fundamental na promoção da saúde, bem-estar e lazer ativo.

Pressupõe-se que este estudo gere conhecimento relevante para a Educação Física, sustentando a importância da ginástica como uma ferramenta pedagógica eficaz na promoção de saúde e desenvolvimento integral dos estudantes.

Como limitação, o presente trabalho se restringiu à análise bibliográfica, sugerindo-se que pesquisas futuras explorem a aplicação e o impacto das Ginásticas de Conscientização Corporal (GCC) e Ginástica Para Todos (GPT) na realidade das escolas, buscando evidências empíricas para validar sua eficácia pedagógica na superação das barreiras identificadas.



## REFERÊNCIAS

- BARBOSA, K. J. F.; FERREIRA, I. J. Impacto da ginástica e o lazer na educação básica. **BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**, [S.l.], v. 1, n. 1, p. 1–9, 2024.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular (BNCC)**. Brasília, DF: MEC, 2018.
- COSTA, A. R.; MACÍAS, C. C. de C.; FARO, C. L. C. Ginástica na escola: por onde ela anda professor? **Conexões**, Campinas, SP, v. 14, n. 4, p. 76–96, 2016.
- MALDONADO, D. T.; BOCCHINI, D. Ensino da ginástica na escola pública: as três dimensões do conteúdo e o desenvolvimento do pensamento crítico. **Motrivivência**, [Santa Catarina], v. 27, n. 44, p. 164-176, 2015
- MONTEIRO JÚNIOR, M. J.; CRESCENCIO, F. A.; FRANCO, N. Ginástica para todos na educação infantil. **Licere**, Belo Horizonte, v.25, n. 3, p.129–154, 2022.
- MURBACH, Marina Aggio e colaboradores. A percepção de estudantes do ensino médio sobre a ginástica na educação física escolar. **Corpo Consciência**, Cuiabá, MT, v. 26, n. 1, p. 36-52, jan./ abr., 2022.
- PEREIRA, C. C. D. A.; SANTOS, D. L. DOS R.; SANTANA, E. H.; SANTOS, G. A. DOS; GALENO, T. A.; BROLO, A. L. R. Ginástica escolar: contribuições e barreiras para o desenvolvimento integral de estudantes. **CPAQV**, [S.l.], v. 16, n.3, p. 1–6, 2024.
- SILVA, L. S. A ginástica como prática formativa da escola.** 2019. 38 f. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso em Licenciatura em Educação Física) – Faculdade de Inhumas (FACMAIS), Inhumas, GO, 2019.
- TESTA, W. L. (2022). Educação para o lazer e promoção da saúde por meio da ginástica de condicionamento físico: reflexão metodológica de uma intervenção durante a pandemia do Covid-19. **Licere**, Belo Horizonte, v. 25, n.1, p. 502–532.