

Ginásticas de Conscientização Corporal no Ensino Médio



UNIVERSIDADE
FEDERAL DO CEARÁ

Estratégias Pedagógicas e Contribuições para o Autoconhecimento e Autocuidado na Educação Física Escolar

Produto Educacional

Valberson da Silva Pereira
Fortaleza, 2026

Orientadora:

Profa. Dra. Arliene Stephanie Menezes Pereira Pinto
PROEF – Universidade Federal do Ceará

Agradecimentos

Um agradecimento muito especial à minha orientadora, Profa. Dra. Arliene Stephanie Menezes Pereira Pinto. Obrigado por não ter soltado minha mão, por não ter desacreditado de mim, nem mesmo nos momentos em que eu hesitei.

À Gabriela, minha esposa maravilhosa e incrível, que fez de tudo para que esse sonho pudesse ser concretizado — com palavras de estímulo, encorajamento e muita renúncia, desdobrando-se em dupla jornada para que eu pudesse escrever e estudar. Nessa reta final, seu apoio foi inestimável.



Sobre o Produto Educacional

Este produto educacional, desenvolvido no âmbito do PROEF/UFC, materializa-se em uma **sequência didática para o 1º ano do Ensino Médio**, desenhada para transcender a mera reprodução de movimentos.

Foco Central

Ginásticas de Conscientização Corporal (GCC) desenvolvendo competências da BNCC: autoconhecimento, autocuidado e pensamento crítico.

Abordagem

Imersão histórica, cultural e sensorial desconstruindo estereótipos e ressignificando a relação do aluno com o próprio corpo.

Entrega

Um itinerário formativo que instrumentaliza o aluno a identificar tensões, aplicar técnicas de alívio e posicionar-se criticamente diante dos padrões corporais.

Do Planejamento à Execução

O percurso pedagógico inicia com **sensibilização e diagnóstico**: mapas conceituais e debates situam as GCC não como "modismos", mas como práticas consolidadas pela contracultura dos anos 60 e 70.



O ciclo encerra-se confrontando os "Significados Prévios" com os "Saberes Vivenciados", formando sujeitos autônomos e conscientes de sua corporeidade.

Abordagem do Primeiro Encontro

A Escolha Pedagógica

Os slides foram deliberadamente construídos **sem imagens de corpos humanos** executando movimentos — uma estratégia para evitar a padronização de gestos e a reprodução de estereótipos.

O Efeito Esperado

Ao substituir a imagem pela descrição textual, o foco desloca-se da estética ("*como eu pareço fazendo isso?*") para a percepção interna ("*como eu me sinto fazendo isso?*"), promovendo um verdadeiro **letramento corporal**.

- ❑ A referência de sucesso não é a semelhança com uma imagem projetada na parede, mas a qualidade da atenção e o respeito à própria anatomia durante a vivência.

Ginástica Laboral de Compensação

O aluno do Ensino Médio permanece longas horas sentado em mobiliário inadequado. Estes exercícios são **estratégias de compensação fisiológica** — não meros alongamentos — para que o aluno perceba os sinais de fadiga e aplique micro-intervenções no cotidiano.



Espreguiçar Vertical

Dedos entrelaçados → palmas ao teto → crescer a coluna → 15 segundos de descompressão vertebral.



Abertura Peitoral

Mãos atrás das costas → cotovelos estendidos → escápulas aproximadas → 20 segundos.



Torção de Tronco Sentada

Quadril fixo → girar o tronco → mão no joelho oposto → a cada expiração, girar um milímetro a mais.



Flexão Lateral do Pescoço

Orelha ao ombro → leve pressão da mão → ombro oposto pesado → 20 segundos cada lado.



Extensão e Flexão de Punhos

Braço estendido → dedos puxados para trás (extensão) e para baixo (flexão) → 15 segundos cada mão.



Mobilidade de Tornozelos

Perna elevada → círculos amplos com a ponta do pé → 10x horário e anti-horário → auxilia o retorno venoso.

Massagem e Automassagem

O toque, muitas vezes transformado em tabu escolar, é resgatado como via essencial de **propriocepção e empatia**. O aluno aprende a mapear suas próprias dores e a respeitar o corpo do outro, transformando a sala em espaço de acolhimento.

Pinça com Rotação

Pegada firme no trapézio superior → rotação lenta da cabeça → fibras musculares deslizam sob tensão → soltura de nódulos.

Fricção Circular na Nuca

Polegares na base do crânio → movimentos circulares profundos → desativa pontos de tensão dos suboccipitais.

Deslizamento Cervical

Palma aberta na lateral do pescoço → deslizar até o ombro acompanhando a expiração → sensação de esvaziamento da tensão.

Abertura em Leque (Duplas)

Polegares no centro da palma do colega → deslizar às bordas → mobilizar carpo e fáscia palmar retraída pela escrita.

Deslizamento no Antebraço (Duplas)

Polegares do punho ao cotovelo → pressão no sentido do retorno venoso → liberar flexores sobrecarregados pela digitação.

Mindfulness — Exercícios de Atenção Plena

O Mindfulness entra no currículo da Educação Física não como prática esotérica, mas como **técnica de regulação da atenção e do emocional**, combatendo a ansiedade e a aceleração típicas da juventude contemporânea.

01

Respiração em Três Tempos

Inspirar (4 tempos) → apneia (2 tempos) → expirar (6 tempos). 5 ciclos. O ritmo cardíaco desacelera na expiração.

02

Escaneamento Corporal (Body Scan)

Atenção dos pés aos ombros → perceber tensões → destravar maxilar → relaxar a língua. Observar o corpo como um todo.

03

Escuta Atenta

Sons distantes → sons da sala → sons do próprio corpo. Apenas notar, sem julgar como "bom" ou "ruim".

04

Objeto de Foco (Tátil)

Segurar um objeto com os olhos fechados → explorar textura, temperatura e dureza → 1 minuto de foco total.

05

Pausa de Transição

Antes de levantar → respiração profunda → formular uma intenção para o próximo momento do dia.

Pilates — Letramento Corporal

Na transposição didática para a escola, o Pilates torna-se uma ferramenta de **Letramento Corporal**. A intencionalidade não é a execução técnica perfeita, mas o desafio cognitivo e motor de controlar o próprio corpo contra a gravidade, desconstruindo a visão elitizada da modalidade.

Plank

Quatro apoios → antebraços no chão → corpo em linha reta → abdômen e glúteos contraídos → 30 segundos.

The Roll Up

Deitado → braços ao teto → subir a coluna vértebra por vértebra → mãos aos pés → retornar devagar. 5x.

Single Leg Circles

Deitado → perna ao teto → desenhar círculos → quadril parado. 5 círculos em cada sentido.

Rolling Like a Ball

Sentado → abraçar as pernas → arredondar a coluna → rolar até os ombros → equilibrar. 6x.

Pilates — Letramento Corporal

Single Leg Stretch

Cabeça e ombros elevados → puxar um joelho ao peito → esticar a outra perna → trocar simultaneamente. 10 trocas.

Spine Stretch Forward

Sentado → pernas afastadas → arredondar a coluna para frente → pausa → retornar crescendo. 5x.

The Saw

Sentado → braços em cruz → girar o tronco → mão ao pé oposto → "serrar" o mindinho. 3x cada lado.

Shoulder Bridge

Deitado → elevar o quadril osso por osso → linha reta ombros-jelhos → descer devagar. 5x.

The Swan

Barriga para baixo → mãos ao lado dos ombros → levantar o peito → cotovelos próximos → pausa. 5x.

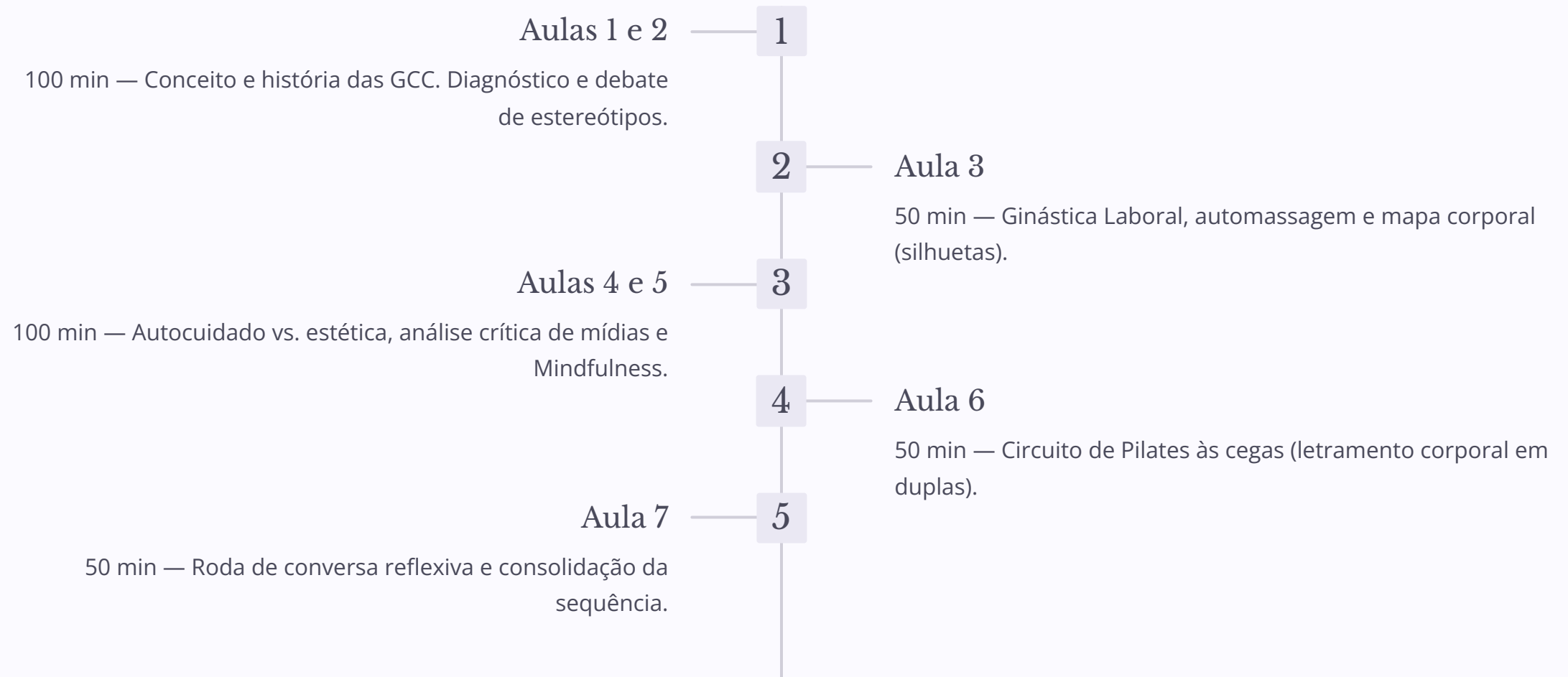
The Cat Stretch

Quatro apoios → arredondar as costas ao teto → inverter abrindo o peito → pausa em cada posição. 5x cada.

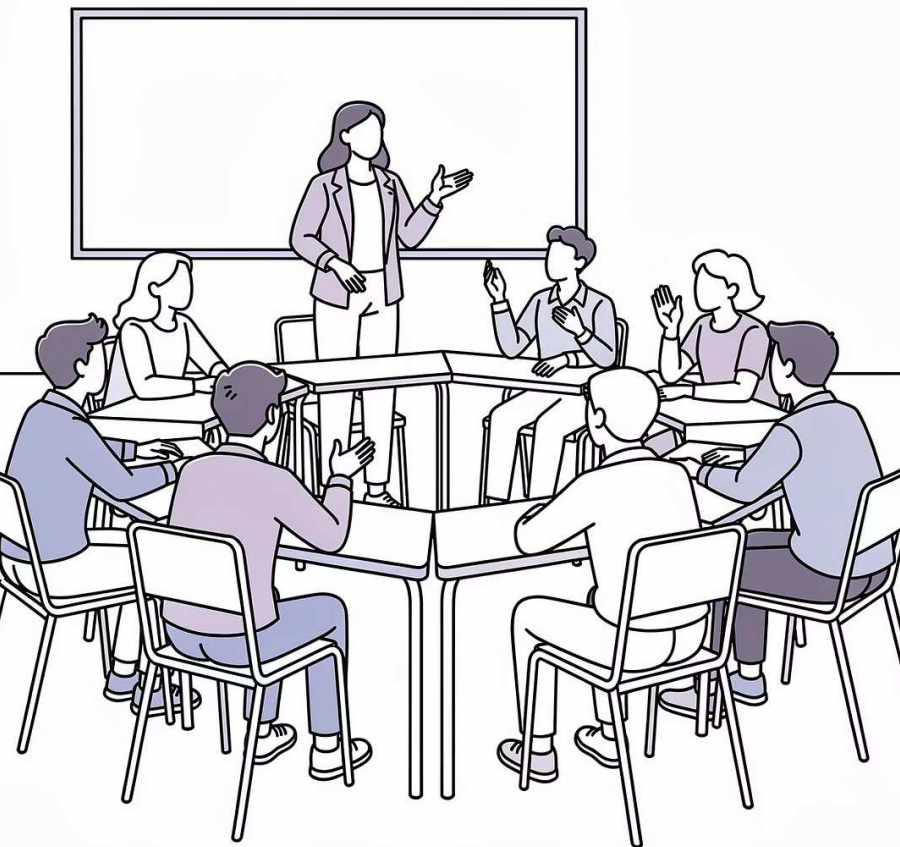
- ❑ **Expectativa:** O tremor muscular e a concentração vivenciados materializam o conceito de Contrologia — a força nasce de dentro para fora (Powerhouse), derrubando o mito de que Pilates é atividade leve ou exclusiva para idosos.

Planos de Aula — Visão Geral

A sequência didática conduz professor e aluno por uma jornada progressiva: da busca sócio-histórica (dimensão **conceitual**), às vivências (dimensão **procedimental**), até a reflexão crítica (dimensão **atitude**). Como diria Paulo Freire, sintam-se convidados a adaptar tempos e espaços conforme a realidade da sua turma.



Aulas 1 e 2 — Conceito e História das GCC



Competências BNCC

1. Conhecimento
2. Pensamento científico, crítico e criativo
8. Autoconhecimento e autocuidado

Desenvolvimento (100 min)

- **Sensibilização (25 min):** Mapa conceitual diagnóstico com perguntas-chave sobre consciência corporal.
- **Aprofundamento (50 min):** Contexto histórico das GCC contracultura dos anos 60/70; modalidades (Pilates, Laboral, Mindfulness, Massagem).
- **Avaliação (25 min):** Roda de conversa — "Qual a percepção que vocês têm de um praticante de ioga?" Desconstrução de estereótipos.

Aula 3 — Ginástica Laboral e Mapa Corporal

Duração: 50 min | **Metodologia:** Aula vivencial prática, dialogada e reflexiva

1

Sensibilização (10 min)

Alunos desenham uma silhueta e marcam com "X" os pontos de dor ou tensão percebidos naquele momento.

2

Vivência Prática (15 min)

Ginástica Laboral compensatória (cervical, trapézio, antebraços) + automassagem + massagem em duplas nas mãos.

3

Consolidação (10 min)

Segunda silhueta ao lado da primeira: novos "X" revelando tensões e alívios descobertos pela vivência.

4

Avaliação (10 min)

Análise comparativa dos "Mapas Corporais": diferença entre "ter um corpo" e "ter consciência do corpo".

Aulas 4 e 5 — Autocuidado vs. Estética e Mindfulness

Sensibilização (15 min)

Três vídeos curtos: *Dove Evolution*, *Dove Retratos da Real Beleza* (desconstrução da estética inalcançável) e vídeos sobre autocuidado e autoconhecimento genuínos.

Aprofundamento (40 min)

Problematização: *"Autocuidado é algo que a gente compra ou algo que a gente faz?"* Alunos definem AUTOUIDADO e AUTOCONHECIMENTO em uma frase, desenho ou palavra. Roda de discussão.

Consolidação (20 min)

Reflexão: *"O que você mudaria na sua definição de autocuidado? O que pode fazer pelo seu corpo sem envolver estética?"*

Vivência Final (10 min)

Prática de respiração consciente (Mindfulness) como exemplo prático dessa nova forma de autocuidado.

Avaliação (15 min)

Comparação entre "Significados Prévios" e "Significados Pós-Discussão". Participação crítica no debate.

Aula 6 — Circuito de Pilates às Cegas

Metodologia: Vivência prática, Circuito em Duplas e Descoberta Guiada

1 Aquecimento Guiado (10 min)

Retomada da aula anterior. Instrução verbal do Plank sem demonstração visual. Desafio: *"A precisão, não a velocidade."*

2 O Circuito (30 min)

Cada dupla recebe uma "Carta de Instrução". 5 min para decifrar + 5 min para executar. Um lê e corrige, o outro faz. Ao final, cada dupla lê sua carta para o grupo.

3 Revelação e Roda de Conversa (10 min)

"Vocês acabaram de fazer uma aula de PILATES." Debate: por que o Pilates é visto como atividade para idosos? Quebra do estereótipo pela vivência do esforço.



Aula 7 — Roda de Conversa Reflexiva

Duração: 50 min | **Metodologia:** Roda de Conversa e Dinâmica de Grupo

A aula confronta os estereótipos iniciais com o conhecimento vivenciado. Frases mobilizadoras da discussão:

“

Pilates é para idoso? Pilates exige flexibilidade?

“

Ginástica Laboral ajuda quem estuda muito tempo sentado?

”

”

“

Autocuidado é a mesma coisa que vaidade/estética?

“

Autoconhecimento se conquista com as GCC?

”

”

- ❑ **Fechamento:** Cada aluno expressa em **uma única palavra** o que é Consciência Corporal para ele. Espaço aberto para curiosidades e percepções surgidas ao longo das aulas.

Conclusão da Sequência Didática

Esta sequência didática foi desenhada para não ter um fim em si mesma. Embora as aulas terminem, a intenção é que a **Consciência Corporal** permaneça repercutindo.

Para o Aluno

Capacidade de confrontar padrões estéticos impostos, identificar tensões e adotar práticas corporais autônomas ao longo da vida.

Para o Professor

Um itinerário alinhado à BNCC que transforma conceitos abstratos em vivências significativas, provando que a EF Escolar é espaço de formação humana integral.

O Legado

A cultura corporal de movimento como território de respeito, bem-estar e autonomia dentro e fora da escola.





GCC

Onde a busca pelo
processo é mais
importante que a
chegada.

Educação Física Escolar — PROEF / Universidade Federal do Ceará — 2026