

RELATO DE EXPERIÊNCIA PIBID: GINÁSTICA RÍTMICA COMO FERRAMENTA DE TRANSFORMAÇÃO DA INIBIÇÃO À COOPERAÇÃO

BEATRIZ RODRIGUES VARGAS¹; **JÚLIA JARDIM GONÇALVES²**; **ESTELA MONTES DE OLIVEIRA JORGE³**; **RITA DOS SANTOS PINTO⁴**;

Luiz Carlos Rigo⁵:

¹*Universidade Federal de Pelotas – beatrizedfisica17@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – juliaefufpel@gmail.com*

³*Estela Montes de Oliveira Jorge – estela.mo.jorge@gmail.com*

⁴*Escola Estadual de Ensino Médio Coronel Pedro Osório – rita-dpinto455@educar.rs.gov.br*

⁵*Universidade Federal de Pelotas – rigoperini@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

A expressão corporal é uma linguagem fundamental não verbal, na qual gestos e ritmos traduzem dimensões que a fala frequentemente silencia (LABAN, 1978). No contexto escolar, a ginástica rítmica (GR) emerge como uma manifestação privilegiada dessa linguagem, integrando música, movimento e manipulação de aparelhos para a criação de narrativas coletivas. Contudo, seu potencial pedagógico esbarra em um desafio característico da adolescência: intensas transformações biopsicossociais que amplificam a autoconsciência corporal e a vulnerabilidade ao julgamento social (ZAMPAULO, 2019), gerando comportamentos de inibição que comprometem o engajamento (DONG et al., 2024).

Essa tendência à inibição é corroborada por evidências neuropsicológicas. A adolescência constitui uma janela crítica de sensibilidade social, marcada pela maturação do córtex pré-frontal (região do autocontrole) e pela hiperatividade da amígdala (associada ao processamento emocional), tornando os jovens mais reativos a estímulos sociais (ZHAI et al., 2024). Esse quadro neurocomportamental se manifestou claramente nas turmas do Ensino Médio da Escola Estadual Coronel Pedro Osório, onde alunos evitavam atividades expositivas, adotando posturas físicas fechadas. O horário matutino (7h30) potencializava esse cenário, uma vez que a sonolência circadiana compromete a regulação emocional (BOUZID et al., 2025), fator que pode reduzir a participação em até 40% (COLE, 2015).

Para enfrentar esse desafio, adotou-se a teoria da aprendizagem cooperativa (VYGOTSKY, 1984) como base para intervenções por meio da GR. Como demonstrado por Quesnot et al. (2023), atividades coletivas ativam mecanismos de "inibição colaborativa", convertendo vulnerabilidades individuais

em força grupal. Dessa forma, a ginástica rítmica adaptada foi utilizada como ferramenta de ressignificação corporal, na qual as coreografias em grupo transformaram a exposição individual em conquista coletiva.

Este relato de experiência, desenvolvido no âmbito do PIBID/CAPES, tem como objetivo descrever intervenções pedagógicas realizadas em aulas de Educação Física e relatar os impactos da GR na promoção de um ambiente educativo marcado pela desinibição, pelo engajamento ativo e pela cooperação.

2. ATIVIDADES REALIZADAS

As atividades relatadas nesse estudo ocorreram na escola EEEM Coronel Pedro Osório, nos dias 04 e 11 de julho de 2025, na cidade de Pelotas - RS.

No dia 04 de julho, foi realizada uma aula com foco nos movimentos corporais, com o objetivo de desenvolver habilidades como equilíbrio, coordenação, concentração e ritmo. A aula teve início com um alongamento em grupo, preparando o corpo para a parte principal da aula, que foi composta por dinâmicas voltadas ao estímulo do equilíbrio e da atenção dos alunos, promovendo também a consciência corporal.

Atividade 01 – Caçador (Pisca o Olho): Os alunos ficam enfileirados encostados na parede e um deles é escolhido para ser o “caçador”. Esse aluno, através de um piscar de olhos, pode “matar” quem receber a piscada, automaticamente o aluno fica congelado. O objetivo da atividade é promover um momento de descontração, aquecer o corpo de forma leve e divertida.

Atividade 02 – Atravessar a Corda: Uma corda é posicionada como obstáculo, e os alunos devem passar de um lado para o outro, utilizando diferentes estratégias criadas por eles mesmos (por cima, por baixo, lateralmente, etc.). Essa atividade estimula a criatividade, a desinibição e o trabalho em equipe, já que muitas vezes será necessário interagir com o colega para conseguir passar. Além disso, desenvolve equilíbrio, coordenação motora e a capacidade de encontrar soluções para um mesmo desafio.

Atividade 03 – Encontro dos Animais: Os alunos formam um círculo e recebem a proposta de imitar sons de cinco animais diferentes (por exemplo: gato, cachorro, sapo, leão e pássaro). A partir dos sons emitidos, cada estudante deve encontrar seus “iguais”, ou seja, os colegas que estão reproduzindo o mesmo animal. Dessa forma, os grupos são formados de maneira natural e lúdica, sem a necessidade de seleção direta. A atividade promove socialização, trabalho coletivo e facilita a divisão da turma para tarefas em grupo.

Atividade 04 – Exercício da Confiança: Em grupos, um aluno se posiciona no centro, de pé e com olhos fechados, mantendo o corpo firme e ereto. Os colegas ao redor formam um círculo e têm a função de sustentar e apoiar esse aluno, impedindo que ele caia, enquanto o mesmo se deixa levar levemente para frente, trás ou para os lados. Essa dinâmica fortalece a confiança entre os colegas,

estimula a cooperação, o respeito ao limite de cada um e reforça o espírito de trabalho em equipe.

Atividade 05 – Bola de Tênis: Em grupos passar a bola, e dizer números de 1 a 10 na sequência, dizendo o número quando pega e quando joga diz o próximo, e o próximo diz o último e mais um, e assim consequentemente. Esta atividade de competição exige equilíbrio, atenção, coordenação motora, e pode ir aos poucos aumentando a dificuldade motora.

No dia 11 de julho ocorreu outra intervenção pedagógica. Essa teve como conteúdo principal a ginástica rítmica, aula elaborada com o objetivo de apresentar a modalidade de forma lúdica, por meio de movimentos criados pelos próprios alunos, que foram divididos em grupos por afinidade.

No início da aula foi realizado um alongamento com todas as partes do corpo. Em seguida, foi proposta uma atividade de ritmo: um aluno iniciava um movimento, os demais repetiam e, logo depois, acrescentaram um novo gesto. A dinâmica aconteceu com a turma organizada em círculo, o que facilitou a interação e a participação de todos.

A segunda atividade consistiu na elaboração de uma coreografia coletiva. Para isso, a turma foi dividida em pequenos grupos de 4 a 5 alunos, que tiveram a tarefa de criar uma sequência simples de movimentos ao som de uma música animada. Após a elaboração, cada grupo apresentou sua coreografia para os demais colegas. A atividade objetivou estimular a criatividade, a cooperação, e a expressão corporal por meio da dança, além de promover a socialização e o desenvolvimento do senso rítmico dos alunos.

No encerramento da aula, foi realizada uma volta à calma, com alongamentos leves para relaxar a musculatura, seguida de uma breve conversa com os alunos sobre a atividade desenvolvida, permitindo a reflexão sobre a experiência vivida.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As intervenções realizadas demonstraram que a ginástica rítmica, quando abordada de forma lúdica e cooperativa, é uma ferramenta pedagógica eficaz para superar a timidez, fortalecer as relações interpessoais e estimular a participação ativa. As dinâmicas propiciaram uma melhora significativa na cooperação, no respeito mútuo e na confiança entre os pares, elementos fundamentais para um ambiente escolar mais inclusivo e acolhedor.

A resistência inicial de alguns estudantes em se expor foi gradualmente superada à medida que a coletividade era percebida como uma rede de apoio, reforçando a importância de metodologias que valorizem a cooperação, a criatividade e o protagonismo discente. Dessa forma, o trabalho contribuiu para ressignificar o espaço da aula de Educação Física, transformando-o em um ambiente de experimentação, expressão e integração, e evidenciou a necessidade de práticas pedagógicas inovadoras que atendam às dimensões sociais e emocionais dos educandos.

Como perspectiva, recomenda-se a realização de um número maior de intervenções semelhantes e o investimento em estratégias que fortaleçam a inclusão e a motivação. Ademais, sugere-se ampliar estudos que explorem o papel da ginástica rítmica e de outras práticas corporais no desenvolvimento socioemocional dos alunos.

Por fim, a experiência foi enriquecedora tanto para os bolsistas quanto para os alunos, proporcionando momentos de descontração e "descontrole" criativo. Apesar das resistências pontuais, que foram respeitadas, as aulas se configuraram como espaços interativos, marcados pela expressão de sentimentos e pela participação coletiva.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOUZID, M.S. et al. The influence of time of day on disruptive behaviours in middle school students during physical education classes. *Frontiers in Sports and Active Living*, Lausanne, v.7, 2025.

COLE, J.S. A survey of college-bound high school graduates regarding circadian preference, caffeine use, and academic performance. *Sleep Breath*, Heidelberg, v.19, n.1, p.123-127, 2015. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11325-014-0976-y>. Acesso em: 15 jul. 2025.

DONG, S. et al. Revisiting associations between behavioral inhibition/shyness and social competence in young Chinese children. *Developmental Psychology*, Washington, v.60, n.5, p.978-989, 2024.

LABAN, R. Domínio do movimento. São Paulo: Summus, 1978.

STEINBERG, L. *Adolescence*. 12th ed. New York: McGraw-Hill Education, 2020. 624p.

QUESNOT, T.; GUELTON, B. Collective interactions, collaborative inhibition, and shared spatial knowledge. *Memory*, London, v.31, n.10, p.1352-1370, 2023.

YVGOTSKY, L.S. A formação social da mente. São Paulo: Martins Fontes, 1984.

ZAMPALO, R.A. Timidez e adolescência: implicações educacionais. Curitiba: Appris, 2019.

ZHAI, S. et al. Behavioral inhibition and social maladjustment: The moderation role of social behaviors during cooperative and competitive peer interactions. *Developmental Psychology*, Washington, v.60, n.11, p.2116-2126, 2024.