



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

GABRIEL SANTANA DE LIMA

CALISTENIA ENQUANTO CONTEÚDO ESCOLAR

BRASÍLIA, DF

2024

GABRIEL SANTANA DE LIMA

CALISTENIA ENQUANTO CONTEÚDO ESCOLAR

Trabalho de Conclusão de curso apresentado a faculdade de educação física da universidade de Brasília, como parte dos requisitos para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Luciana Hagström

BRASÍLIA, DF

2024

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a Deus, por me proporcionar saúde e forças para a conclusão deste trabalho.

A minha mãe, Maria das Neves, pelo apoio incondicional, amor e encorajamento durante todos os anos de estudo.

À minha orientadora, Luciana Hagström, pela orientação, paciência e pelas valiosas contribuições que foram essenciais para o desenvolvimento deste trabalho.

À Universidade de Brasília, pela oportunidade de realizar este curso e por todo o suporte oferecido durante a minha formação.

A todos os professores do curso de Educação Física, pelos ensinamentos e dedicação ao longo desses anos.

E, finalmente, a todos aqueles que, direta ou indiretamente, contribuíram para a realização deste trabalho.

Por último, agradeço a mim mesmo, pela dedicação, perseverança e determinação em enfrentar e superar os desafios ao longo deste percurso acadêmico.

RESUMO

Este estudo teve como objetivo analisar e compreender a inclusão da calistenia como conteúdo escolar nas aulas de Educação Física. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica em diversas bases de dados, abrangendo artigos em vários idiomas. O estudo selecionou 697 materiais, sendo os relevantes lidos na íntegra. Os resultados confirmaram a hipótese de que a inclusão sistemática da calistenia nas aulas de educação física pode trazer benefícios significativos para os alunos, incluindo o desenvolvimento físico (força, flexibilidade, equilíbrio), a função cognitiva (memória, foco) e a interação social (cooperação, trabalho em equipe). Além disso, devido à sua acessibilidade e baixo custo, a calistenia promove a inclusão de todos os alunos, independentemente de suas capacidades físicas e status socioeconômico. No entanto, a pesquisa destacou diversas barreiras para sua adoção ampla no currículo escolar, como a falta de formação específica dos professores e tradições educacionais bem estabelecidas. A ausência de materiais didáticos estruturados e de políticas educacionais específicas dificulta ainda mais sua implementação. Este estudo não apenas evidencia a necessidade de pesquisas adicionais, mas também encoraja uma reflexão crítica sobre as práticas existentes, oferecendo uma base para futuras explorações acadêmicas no campo da educação física escolar.

Palavras-chave: Calistenia, Educação Física, escola.

Abstract:

This study aimed to analyze and understand the inclusion of calisthenics as a school content in Physical Education classes. A bibliographic research was conducted using various databases, covering articles in multiple languages. The study selected 697 materials, with the relevant ones read in full. The results confirmed the hypothesis that systematically including calisthenics in physical education classes can bring significant benefits to students, including physical development (strength, flexibility, balance), cognitive function (memory, focus), and social interaction (cooperation, teamwork). Additionally, due to its accessibility and low cost, calisthenics promotes the inclusion of all students, regardless of their physical abilities and socioeconomic status. However, the research highlighted several barriers to its widespread adoption in the school curriculum, such as the lack of specific teacher training and established educational traditions. The absence of structured didactic materials and specific educational policies further hinders its implementation. This study not only underscores the need for additional research but also encourages critical reflection on existing practices, offering a foundation for future academic explorations in the field of school physical education.

Keywords: Calisthenics, physical education, school.

Lista de figuras

Figura 1 - Barra fixa.....	15
Figura 2 - Mergulho nas paralelas.....	15
Figura 3 - Elevação de membros inferiores.....	15
Figura 4 - Straddle planche	17

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

BNCC	Base Nacional Comum Curricular
EDF	Educação Física
FIT	programa de Treinamento integrativo
GPT	Ginastica para Todos
LDB	Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional
MEDLINE	<i>Literature Analysis and Retrieval System Online</i>
PPP	Projeto Político Pedagógico
SCIELO	<i>Scientific Electronic Library Online</i>
SW	<i>Street Workout</i>
WSWCF	<i>World Street Workout & Calisthenics Federation</i>

SUMARIO

1. INTRODUÇÃO	8
2. OBJETIVOS	10
2.1 Geral	10
2.2. Específicos	10
3. METODOLOGIA.....	11
4. DESENVOLVIMENTO.....	12
4.1 Atividades gímnicas no currículo escolar	12
4.2. A ginástica calistênica	13
4.2.1. Histórico	13
4.2.2. Calistenia Moderna	14
4.2.3. O método calistênico.....	16
4.3. Benefícios da ginástica calistênica.....	17
4.4. A calistenia no ambiente escolar	18
4.4.1. Benefícios da calistenia na escola	20
4.4.2. Abordagem da calistenia no ambiente escolar.....	21
5. CONCLUSÃO.....	23
6. REFERÊNCIAS	24

1. INTRODUÇÃO

A educação física escolar (EDF) tem um papel fundamental no desenvolvimento integral dos estudantes, abordando aspectos físicos, cognitivos e sociais. No Brasil, a EDF é regulamentada por documentos legislativos como a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB), a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) e, no Distrito Federal, pelo Currículo em Movimento. Esses documentos estabelecem diretrizes e temas a serem abordados nas aulas, como por exemplo, a ginástica (Metzner *et al.* 2012).

A EDF tem como objetivo promover o desenvolvimento físico, mental e social dos alunos, contribuindo para a formação integral do ser humano. No ambiente escolar, essa disciplina tem a responsabilidade de proporcionar vivências corporais diversas, que incentivem a prática regular de atividades físicas e a adoção de um estilo de vida saudável. Dentro desse contexto, a escolha dos conteúdos a serem trabalhados durante as aulas é um aspecto crucial, pois influencia diretamente no engajamento e no aprendizado dos estudantes (Metzner *et al.* 2012).

A calistenia, é um método de treinamento físico que utiliza o peso corporal para desenvolver força e flexibilidade, e que tem ganhado popularidade nas últimas décadas devido à sua acessibilidade e eficácia (KALYM, 2014; MACHADO *et al.*, 2018). Originalmente desenvolvida na Grécia Antiga, a calistenia evoluiu e se adaptou ao longo dos séculos, sendo incorporada em diferentes contextos educacionais e culturais (CORRÊA, 2002; DEL RÍO ALIJAS; TORRE *et al.*, 2015).

No contexto escolar brasileiro, a calistenia tem sido pouco explorada, apesar de seu potencial para contribuir com a educação física escolar. A Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (BRASIL, 1996) e a Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2018) estabelecem a necessidade de práticas educativas que promovam o desenvolvimento integral dos alunos. No entanto, o ensino da ginástica escolar muitas vezes se restringe a práticas mais tradicionais, deixando de lado abordagens alternativas como a calistenia (COSTA *et al.*, 2016).

Estudos indicam que a calistenia pode ser uma ferramenta valiosa para o desenvolvimento motor e a saúde dos estudantes. A inclusão de programas de treinamento de força e habilidades, como a calistenia, nas aulas de educação física pode melhorar a força, a resistência e a coordenação motora dos alunos (BARNETT 2020; FAIGENBAUM *et al.*, 2015). Além disso, a calistenia é uma forma de exercício que não requer equipamentos especializados, tornando-a uma opção prática e acessível para escolas com recursos limitados (BRAGA *et al.*, 2008).

A importância da calistenia na educação física escolar também está alinhada com as diretrizes de currículo estabelecidas pelo Distrito Federal e outras regulamentações educacionais (DISTRITO FEDERAL, 2018). A integração dessa prática no currículo escolar

pode proporcionar benefícios significativos para os alunos, não apenas no desenvolvimento físico, mas também na promoção de uma abordagem mais inclusiva e diversificada da educação física (VEIGA *et al.*, 1998).

A introdução da calistenia no currículo escolar também pode ser vista como uma resposta às crescentes preocupações com a saúde e a aptidão física das crianças e adolescentes. O avanço das tecnologias e o estilo de vida sedentário têm levado a um aumento nos índices de obesidade e problemas de saúde relacionados ao sedentarismo (FAIGENBAUM *et al.*, 2015). Nesse contexto, a calistenia surge como uma solução acessível e eficaz para promover a atividade física regular entre os jovens. A sua inclusão nas aulas de educação física pode contribuir significativamente, além de fomentar hábitos saudáveis desde cedo (HARRISON, 2010; BARNETT *et al.*, 2020).

A legislação educacional brasileira, conforme estabelecido pela Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (BRASIL, 1996), prevê a oferta de atividades físicas como parte essencial do currículo escolar. No entanto, a implementação de práticas eficazes e inovadoras ainda enfrenta desafios significativos. A falta de formação específica para os professores e a resistência a novas abordagens podem limitar a adoção da calistenia nas escolas (COSTA *et al.*, 2016; VEIGA *et al.*, 1998). Estudos recentes sugerem que a formação contínua dos profissionais de educação física e a criação de materiais didáticos apropriados são fundamentais para superar essas barreiras e garantir a efetiva integração da calistenia no currículo escolar (DE MELO BENELI & PIAGENTINI *et al.*, 2012; MACHADO *et al.*, 2018).

Além disso, a calistenia apresenta benefícios adicionais que vão além do desenvolvimento físico. Ela promove a socialização e a cooperação entre os alunos, estimulando a criação de vínculos e o trabalho em equipe, aspectos que são essenciais para o desenvolvimento socioemocional (THOMAS *et al.*, 2017; PANCHANA YAGUAL & VILLO SALAZAR *et al.*, 2023). A prática de exercícios que requerem esforço conjunto e superação de desafios pode contribuir para a formação de habilidades interpessoais e o fortalecimento da convivência social no ambiente escolar.

2. OBJETIVOS

2.1 Geral

O objetivo do presente trabalho é analisar e compreender a inclusão da calistenia como conteúdo nas aulas de Educação Física Escolar (EDF).

2.2. Específicos

Os objetivos específicos são:

- Verificar o papel da ginástica como conteúdo escolar.
- Caracterizar a calistenia.
- Apresentar os benefícios da calistenia enquanto conteúdo curricular na escola

3. METODOLOGIA

O processo metodológico adotado para o levantamento bibliográfico abrangeu pesquisas em diversas bases de dados, incluindo Google Acadêmico, *Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE), *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO). Devido à escassez de material em língua portuguesa, foram explorados artigos em outros idiomas (inglês, espanhol e polonês). Foram incluídos artigos científicos, *e-books*, monografias, dissertações e teses. Os descritores utilizados foram "Calistenia", "Conteúdo Escolar" e "Educação Física". A pesquisa foi realizada no período de julho de 2022 a abril de 2024. A seleção inicial resultou em 697 materiais para leitura. Foram lidos na íntegra os estudos considerados pertinentes para o tema investigado, após a leitura do resumo.

4. DESENVOLVIMENTO

4.1 Atividades gímnicas no currículo escolar

A educação física escolar (EDF) é norteada por alguns documentos legislativos obrigatórios, como a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB), Base Nacional Comum Curricular (BNCC) e o Currículo em Movimento, este último mais específico do Distrito Federal. Estes documentos que regem a educação brasileira trazem os temas que podem ser abordados nas aulas de EDF (Metzner *et al.* 2012).

A EDF foi reconhecida como componente curricular no Art. 26º parágrafo 3 da Lei nº 9.394 de 20 de dezembro de 1996. Segundo essa lei, toda a Educação Básica precisa estar alinhada a uma base nacional comum. Assim, a EDF é regida pela BNCC que prevê seis unidades temáticas a serem abordadas ao longo do ensino fundamental. Entre as unidades temáticas, se encontra a ginástica (Brasil,1996).

Existem três ginásticas já pré-selecionadas que podem ser desenvolvidas na escola: a ginástica para todos (GPT), a ginástica de condicionamento físico e a ginástica de conscientização corporal. O conceito que a BNCC adota para classificá-las traz propostas práticas com formas de organização e significados muito diferentes. A GTP explora as possibilidades acrobáticas e expressivas do corpo. Ela visa, por meio das atividades gímnicas, desenvolver a percepção do corpo através dos movimentos da ginástica de maneira coletiva, compartilhando o aprendizado e enfatizando a não competitividade (Brasil, 2018).

As ginásticas de condicionamento físico são práticas que buscam a melhoria ou a manutenção do condicionamento físico pela movimentação corporal. Geralmente, são organizadas em sessões planejadas de movimentos repetidos, com frequência e intensidade definidas (Brasil, 2018).

Já as ginásticas de conscientização corporal reúnem atividades físicas que combinam movimentos lentos e suaves com exercícios de respiração e posturais, voltados para a obtenção de uma melhor percepção do próprio corpo (Brasil, 2018).

O Currículo em Movimento traz algumas propostas curriculares e objetivos que podem ser alcançados com a ginástica para além do âmbito higienista, de forma que estimule os alunos em suas vivências corporais, desenvolvimento cognitivo e social. Desta forma, é possível desenvolver força, velocidade, agilidade, resistência, equilíbrio, flexibilidade, lateralidade, percepção espaço-temporal e percepção viso-motora. O trabalho dessas capacidades físicas é citado em todos os níveis do ensino básico da EDF (Distrito Federal, 2018).

Dentro das propostas do Currículo em Movimento, há uma organização em dois blocos, o de anos iniciais e o de anos finais. Assim, a forma como os conteúdos são trabalhados pelo professor seguem objetivos diferentes em cada um deles. A primeira proposta (anos iniciais) possui foco maior na ludicidade, jogos e brincadeiras e na segunda (anos finais) há um aprofundamento nas aulas tematizadas. A ginástica está presente nos dois blocos, pois tem como característica a versatilidade de seus objetivos, a depender da forma como é abordada nas aulas (Distrito Federal, 2018).

Dentro dos documentos que regem a Educação Básica há ainda o Projeto Político Pedagógico (PPP), que é o projeto específico da escola. Todo o conteúdo abordado nas aulas deve estar alinhado com o PPP, que exige profunda reflexão sobre as finalidades da escola, assim como a explicitação de seu papel social, formas operacionais e ações a serem empreendidas por todos os envolvidos no processo educativo. Ele precisa ser concebido com base nas diferenças existentes entre seus autores, sejam eles professores, equipe técnico-administrativa, pais, alunos e representantes da comunidade local (Veiga *et al.*, 1998).

4.2. A ginástica calistênica

4.2.1. Histórico

Ao buscarmos compreender a história da calistenia, é necessário primeiro entender o contexto em que ela se insere. A história dessa prática é antiga. A palavra vem do grego *kallos*, que significa beleza, e *sthenos*, que significa força (Kalym *et al.*, 2014). Ainda, a palavra Calistenia tem uma raiz etimológica do “grego antigo” *Kallisthenés*, que significa cheio de vigor (Del Río Alijas & Torre *et al.*, 2015). Para Corrêa *et al.* (2002) “cheio de vigor” traz a ideia de força, potência e virilidade. Entretanto, para os Helenos, este termo tinha o significado de “força harmoniosa”, equilíbrio entre as qualidades físicas, mentais e espirituais. Corrêa *et al.* (2002) complementa ainda que no período clássico, os gregos se baseavam na máxima “*Mens sana in corpore sano*”, projetando nos objetivos a tentativa de formar cidadãos “com uma alma bem colocada em um corpo são e vigoroso” (Corrêa *et al.*, 2002). Contudo, a prática desenvolvida na Grécia antiga não se aproxima muito da atual.

Em 1829, o suíço Phoktion Heinrich Clias publicou o livro intitulado *Kallisthenie-Exercises for Beauty and Strength*, caracterizando a Calistenia como a prática de exercícios como peso corporal denominados de exercícios livres (Machado *et al.*, 2018). Clias considerava a Calistenia como uma nova escola de ginástica na qual os aparelhos foram eliminados e o ritmo de execução adaptado (Del Río Alijas e Torre *et al.*, 2015). No final do século XIX, a Calistenia

estava baseada na ginástica sueca e alemã, com algumas modificações feitas por Dia Lewis, Nils Posse e Dudley Allen Sargent (Corrêa *et al.*, 2002). Este novo conjunto de exercícios destina-se ao aumento da força, da flexibilidade e de movimentos como flexionar, pular, balançar, torcer ou chutar, usando apenas o peso do corpo como resistência. Eles geralmente são conduzidos em conjunto com alongamentos (Kalym *et al.*, 2014).

A calistenia como um método ginástico, sistematizada no século XIX, tem o objetivo de promover a saúde e minimizar os efeitos prejudiciais da vida moderna, ideais muito diferentes daqueles que os gregos buscavam no período clássico (Corrêa *et al.*, 2002). Ao longo da história, a calistenia tem tido um grande impacto como método de preparação física e mental, tendo como referência a formação de soldados americanos (Del Río Alijas e Torre *et al.*, 2015). De fato, essa ginástica foi usada como a principal fonte de preparação física para militares, pois era fácil de organizar, de aprender e com maior possibilidade de transferência para as habilidades e movimentos que os soldados necessitavam no exercício de suas funções (Kalym *et al.*, 2014).

4.2.2. Calistenia Moderna

A calistenia moderna tem seu surgimento em meados da década de 90 nos Estados Unidos. Ela surgiu entre a população afro-americano como forma de treinamento na rua mantendo como premissas o uso do próprio peso corporal e aproveitando as estruturas do espaço urbano. O objetivo era buscar o desenvolvimento de musculatura corporal e a construção do corpo estético (Pastorino e Llano *et al.*, 2023).

Esta prática que nos últimos quinze anos tem se tornado cada vez mais relevante no mundo da cultura corporal e, atualmente, é possível encontrá-la em numerosos países ao redor do mundo. Começou a se espalhar e a se tornar popular na primeira década do século 21 a partir de blogs na internet e do YouTube, o que gerou um fenômeno de desenvolvimento da prática em vários países e continentes (Pastorino e Llano *et al.*, 2023).

Pastorino e Llano *et al.* (2023) afirmam que a prática se tornou marcada pelo uso do mobiliário urbano (andaimas, estruturas de parques infantis, etc.) que servem de barras horizontais, verticais e paralelas. Os exercícios principais são compostos por diferentes variantes de flexões no solo e em barras, como barras fixas (figura 1), mergulhos nas paralelas (figura 2) e elevação de pernas (figura 3) Neste contexto, começaram a ser formados grupos de treinamento que passaram utilizar a calistenia como forma de socialização e mecanismo para afastar os jovens do consumo de drogas e de crimes (Pastorino e Llano *et al.*, 2023).

Figura 1 - Barra fixa



Fonte: Pexels, (2021).

Figura 2 - Mergulho nas paralelas



Fonte: Pexels, (2020).

Figura 3 - Elevação de membros inferiores



Fonte: Flickr, (2013).

4.2.3. O método calistênico

Segundo Kalym *et al.* (2014), ao longo da história, a espécie humana caminhava, corria, saltava, se deslocava, subia, empurrava e puxava, tudo isso como parte das atividades diárias. Pesos e aparelhos modernos encontrados em academias não se assemelham ao tipo de atividade realizada há milênios pelo homem e é por essa razão que a calistenia é considerada um tipo de exercício mais natural e confortável. A ginástica calistênica teve sua fundamentação no estudo da fisiologia, da anatomia e da mecânica do movimento. Entretanto, foram as influências recebidas do método ginástico sueco e alemão que caracterizaram as maiores contribuições para a sistematização do método calistênico (Corrêa *et al.*, 2002).

Wade *et al.* (2013) afirma que o método calistênico se baseia em formas tradicionais de treinamento e que são técnicas tão antigas quanto a cultura física que evoluiu ao longo dos séculos através de tentativa e erro. Para Kalym *et al.* (2014) a calistenia é um método com mais liberdade, no qual não é obrigatório o pagamento de mensalidades em academias, tampouco são necessários equipamentos caros. Além disso, não há professores ou técnicos dizendo exatamente o que se deve fazer. Os praticantes são aqueles que treinam em parques e porões, em barras fixas e barras paralelas localizados em ambientes públicos (Kalym *et al.*, 2014).

O treinamento com peso corporal na sua maioria são exercícios de cadeia cinética fechada, que usam múltiplas articulações, permitindo o fortalecimento de vários grupos musculares ao mesmo tempo (Harrison *et al.*, 2010). Com relação aos exercícios, eles vão desde os mais globais (agachamentos, passadas, extensões de tríceps, barras fixas, flexões de braços, abdominais, entre outros) até os mais específicos, dependendo do nível técnico do praticante (*muscle-ups*: exercício que combina dois exercícios em um, a barra explosiva seguido de uma transição para um fundo na barra, flexões de pino, exercícios pliométricos, entre outros). Em alguns casos, utiliza-se cargas externas como barras e pesos livres (Del Río Alijas e Torre *et al.*, 2015).

Atualmente, a calistenia possui uma variante esportiva chamada de *Street-Workout* (SW). O SW é bastante popular e muito dinâmico com uma forte essência de rua. Esta popularidade levou a criação de organizações internacionais como a *World Street Workout & Calisthenics Federation* (WSWCF), fundada na Letônia em 2011 (Sanchez-Martinez *et al.*, 2017). Hoje há um grande aumento no interesse em praticar exercícios de rua. Artigos, blogs e portais temáticos em sites da internet e redes sociais são a base de conhecimentos sobre a formação de treinamento de rua para pessoas interessadas na disciplina (Tomczykowska *et al.*, 2013). O SW

é composto por exercícios de piruetas, rotações e combinações nas barras e várias posturas difíceis semelhantes aquelas presentes na ginástica artística (por exemplo, o *straddle planche*, exercício estático de prancha com pernas afastadas no qual corpo se equilibra sobre os membros superiores) (Figura 4), bem como posturas típicas desta disciplina, como a bandeira humana, exercícios de cadeia cinética fechada em argolas, barras, barras paralelas ou no chão. O corpo é exercitado de forma integral, desafiando a gravidade através da imaginação de seus praticantes (Sanchez-Martinez *et al.*, 2017).

Figura 4 - Straddle planche



Fonte: Flickr, (2018).

4.3. Benefícios da ginástica calistênica

Existem inúmeros benefícios decorrentes da prática de exercícios com o peso corporal, como o desenvolvimento da higiene postural, do controle e da estabilidade, da massa muscular e, através do equilíbrio e desenvolvimento da força, aumento da densidade óssea. Além disso, há o desenvolvimento da propriocepção, permitindo a melhora da mobilidade e da coordenação dos movimentos (Del Río Alijas e Torre *et al.*, 2015).

Martinez *et al.* (2017) reforçam a potencialidade desta disciplina na contribuição em tratamentos fisioterapêuticos e na diminuição de riscos de doenças metabólicas. Os exercícios calistênicos aumentam a síntese proteica muscular e a mineralização óssea, reduzindo a deterioração muscular por sarcopenia, prevenindo osteoporose e fraturas (Martinez *et al.*, 2017). Por ser um método bastante seguro, é uma ótima opção também para idosos. Praticantes

com maior idade afirmaram que não sofreram lesões em decorrência da prática da ginástica calistênica (Menezes *et al.*, 2019).

A calistenia é também uma atividade física com efeito positivo na composição corporal, reduzindo significativamente a massa de gordura, podendo ser usada como forma de condicionamento físico e para o bem-estar (Thomas *et al.*, 2017). A partir da ideia de um corpo funcional, a prática também busca o desenvolvimento da corporeidade e de habilidades motoras, com uma evolução conceitual do movimento, o corpo como meio de expressão. O movimento, passa a entrar em simbiose com outros aspectos da vida, unindo as sensações corporais às experiências, emoções, percepções e estado de humor do indivíduo (Mahecha *et al.*, 2017).

Em relação ao nível psicológico, há o reforço da autoimagem e autoconceito, aprimorando, então, a autoestima. As melhorias alcançadas no nível físico trazem grande impacto no campo psicológico, levando a uma maior adesão à prática, tornando-se assim um hábito prazeroso (Del Río Alijas e Torre *et al.*, 2015).

4.4. A calistenia no ambiente escolar

O uso moderno dos exercícios calistênicos na escola data do ano de 1785, quando o professor de ginástica Christian Carl André da escola de *Salzman*, na Alemanha, integrou a prática destes exercícios à educação física, para os dias em que não se podia praticar atividades ao ar livre. Ele estabeleceu uma série de movimentos e posições com o objetivo de educar o corpo, ensinando-lhe, o que se intitulou naquela época, como boas atitudes e boa postura (Corrêa *et al.*, 2002). Alguns anos após a publicação do livro *Kallisthenie-Exercises for Beauty and Strength* de Clias, um alemão chamado Spiess, passou a ensinar nas escolas da Suíça, a "ginástica leve para garotas", que embora não fosse chamada de Calistenia, era semelhante ao trabalho publicado (Corrêa *et al.*, 2002).

No Brasil, as premissas do civismo, patriotismo, disciplina, moral e busca pela promoção do cidadão republicano teve na educação escolar seu canal mais enfático. O propósito dos cuidados com o corpo transformou os exercícios em uma prática escolar importante para a formação do cidadão. Os exercícios físicos eram chamados de ginástica ou de exercícios calistênicos com diferentes propósitos. A ginástica era oferecida aos meninos, com técnicas corporais sistematizadas com atividades consideradas necessárias para defender a pátria. Já os exercícios calistênicos eram direcionados para o sexo feminino, buscando a beleza e a força

através de movimentos rítmicos ou livres, sem nenhum tipo de aparelho (Azevedo e Santos *et al.* 2016).

A ginástica calistênica na escola teve sua fundamentação nas ideias propostas pelo método sueco de Ling, na qual um dos quatro pilares era justamente a ginástica pedagógica e educativa (Corrêa *et al.*, 2002). O projeto de Ling de criação de um sistema sueco de ginástica continha fortes traços idealistas. Ele acreditava que era possível, através da ginástica, desenvolver o espírito humano disciplinando o corpo (Andrea *et al.*, 2015). Andrea *et al.*, (2015) ainda complementa que Hjalma, filho de Ling, dedicou-se a pormenorizar a obra do pai, particularmente a ginástica pedagógica. Seria consequência então, o desenvolvimento da ginástica educativa, que mais tarde a educação física escolar herdou.

Nos espaços destinados à educação física e à ginástica, o objetivo era que as crianças se exercitassem e fortalecessem físico fora da sala de aula. Havia então um certo ar de descontração, mas com disciplina (Azevedo e Santos *et al.* 2016).

Os hábitos higiênicos estavam presentes. No início da década de XX buscava-se a educação do corpo com a finalidade de inculcar um modo civilizado de maneira a minimizar os males e doenças. Assim, era ensinado o cuidado e a assepsia com o corpo dentro dos grupos escolares, como por exemplo, o cuidado com a postura ereta, com a mastigação, com a assepsia das roupas e objetos de classe (Azevedo e Santos *et al.* 2016).

Os sistematizadores da Calistenia pensavam no professor como um "grande chefe", capaz de comandar seus alunos e incentivá-los à prática. O sucesso das aulas dependia então, do desempenho do professor que estava ligado a algumas características essenciais de um bom profissional. Um professor de ginástica, dentre outras qualidades, deveria ser um líder, para despertar confiança em seus alunos, deveria ser um "bom exemplo". As aulas deveriam traduzir as mesmas ideias propostas no seu comportamento. (Corrêa *et al.*, 2002).

Azevedo e Santos *et al.* (2016) Ao observarem a prática de trabalhos nas instituições de ensino primário no início do século XX, notaram uma clara divisão de atividades entre os alunos. A crença vigente atribuíra ao sexo masculino a capacidade de lidar com a força e a produtividade do trabalho. Essa divisão de atividades não apenas reforçava estereótipos de gênero, mas também seguia uma linha de raciocínio que visava escolarizar os corpos de forma a promover o desenvolvimento e o progresso do país. O objetivo era preparar os alunos de acordo com os papéis tradicionais de gênero, assegurando que cada sexo adquirisse habilidades que correspondessem às expectativas sociais da época. Essa cultura escolar não iria somente escolarizar e formar um aluno intelectualmente. Iria também, cuidar do desenvolvimento do

corpo, com a finalidade de educar a população para o mundo do trabalho (Azevedo e Santos *et al.* 2016).

Segundo Costa *et al.* (2016), com a chegada da Educação Física desportiva no Brasil, por volta da década de 1940, a ginástica e a calistenia, que eram até então fundamentais na Educação Física Escolar, passaram a ser progressivamente esquecidas e substituídas por jogos e esportes. Atualmente, a ginástica, que integra a cultura corporal, frequentemente não é abordada de maneira significativa nas aulas de EDF. Em vez de ser incluída como um conteúdo pedagógico relevante, a ginástica é muitas vezes limitada a aquecimentos e alongamentos realizados apenas no início e no final das aulas, sem a profundidade e eficácia (Costa *et al.*, 2016).

4.4.1. Benefícios da calistenia na escola

Estudos tem destacado os benefícios da calistenia para o desenvolvimento físico dos alunos (Smith *et al.*, 2017). A prática regular pode melhorar a força muscular, a resistência cardiovascular e a flexibilidade, contribuindo para uma melhora da saúde geral (Johnson e Brown *et al.*, 2019). O treinamento envolve uma variedade de movimentos que desafiam o equilíbrio e exigem cooperação. Isso pode ser particularmente interessante para o desenvolvimento motor das crianças em idade escolar. De fato, a prática regular de exercícios funcionais, como a calistenia, pode aprimorar a propriocepção e a consciência corporal dos alunos (Faigenbaum *et al.*, 2016).

Além dos benefícios físicos, a ginástica também pode ter um impacto positivo no desenvolvimento mental e cognitivo dos alunos. A atividade física regular, incluindo a calistenia, está associada a melhorias na função cognitiva, foco e memória (Hillman *et al.*, 2014). Isso pode contribuir para um ambiente escolar mais propício à aprendizagem.

Como a calistenia é uma atividade que não requer equipamentos caros ou espaços especiais, ela é acessível a um grande número de estudantes. Isso pode promover a inclusão de alunos de diferentes níveis socioeconômicos e de capacidades físicas, como destacado por Jones e Brown *et al.* (2019). A prática da calistenia muitas vezes é realizada em grupo, o que promove a interação social e o trabalho em equipe entre os alunos (Roberts *et al.*, 2018). Isso pode fortalecer os laços sociais e melhorar a autoestima, além de ensinar habilidades de cooperação e liderança. A calistenia é uma modalidade de exercício inclusiva que pode ser adaptada para atender às necessidades individuais dos alunos, independentemente de sua habilidade física ou

nível de condicionamento. Isso promove a participação de todos os alunos, incluindo aqueles com necessidades especiais (Barnett *et al.*, 2020).

É possível que as crianças melhorem a força com exercícios calistênicos com cargas não excessivas. De fato, Carvalho (1996, *apud* Braga *et al.* 2008) afirma que qualquer estímulo de força em que a carga seja maior que o habitual, já se apresenta uma melhora efetiva da força em crianças. A intensidade dos exercícios na aula de EF é determinada pelo próprio peso da criança (BRAGA *et al.*, 2008). Faigenbaum *et al.*, (2002, *apud* Braga, 2008) relata que a frequência de treinamento com duas sessões semanais, que equivale normalmente ao número de aulas semanais de EF, têm demonstrado excelentes resultados no desenvolvimento da força em crianças.

O programa de treinamento integrativo fundamental (FIT) da qual a calistenia é um dos pilares, foi considerado um método de condicionamento seguro, eficaz e valioso para crianças (Faigenbaum *et al.*, 2015). Os efeitos do treinamento são favoráveis tanto para o condicionamento físico relacionado à saúde, quanto para o aprimoramento de habilidades. Dado que o programa FIT foi concebido para manter os participantes ativos durante a aula de EF, ao mesmo tempo em que os alunos se envolvem em atividades significativas que melhoram a força muscular e a proficiência do movimento (Faigenbaum *et al.*, 2015).

4.4.2. Abordagem da calistenia no ambiente escolar

A EDF tem sido historicamente concebida como a ciência que proporciona ao indivíduo o desenvolvimento intencional de suas faculdades de movimento e de potencialidades futuras do corpo. Educar as crianças na área da EDF é essencial para que elas aprendam habilidades e desenvolvam um estilo de vida saudável e ativo. A escola é o meio mais eficaz para as crianças adquirirem atitudes e valores positivos, de autoaperfeiçoamento, conhecimento e compreensão de suas habilidades motoras (Panchana e Villao *et al.*, 2023).

Panchana e Villao *et al.*, (2023) realizaram uma aula de calistenia com alunos do 7º ano em uma escola no Equador. Após explicação sobre os objetivos da aula, foi iniciada atividades de aquecimentos e, em seguida, os exercícios próprios da calistenia, sendo estes: flexões de braço, agachamentos e barras fixas. Foi enfatizado a técnica de execução dos movimentos, os músculos envolvidos e o número de repetições adequado para a idade deles. Nem todos os alunos dominavam os exercícios, alguns não dominavam a técnica ou não tinham força suficiente para executá-los. Nestes casos foram mostradas adaptações com menor dificuldade dos movimentos para que desta forma todos pudessem dominar os exercícios de forma

gradativa. Por outro lado, os alunos que dominaram a técnica dos exercícios, aprenderam as variantes mais difíceis (Panchana e Villao *et al.*, 2023). O presente estudo tinha como objetivo analisar a influência da calistenia em classes de 7º ano, e concluiu que a calistenia é importante nas aulas de EDF, principalmente no sétimo ano do ensino fundamental, onde energia e dinamismo do aluno está em alta, aproveitando a ginástica para fortalecer as articulações, músculos e ossos, necessários para enfrentar de perto uma pré-adolescência, além de criar hábitos que afastam o aluno de problemas de saúde no futuro (Panchana e Villao *et al.*, 2023).

Já Contreras *et al.* (2019) em seu estudo na Escola Primária Francisco González Bocanegra no México, que pretendeu reconhecer a calistenia como proposta facilitadora para o cumprimento de aprendizagem esperada da EDF na educação básica. utilizou diferentes estratégias didáticas para levar o conteúdo, em sua maioria teórico, ao aluno, esperando que ele se apropriasse, podendo assim levá-lo posteriormente para diferentes áreas como a prática. Dado o pouco conhecimento que tinha sobre os alunos, teve que se aprofundar para conhecer tanto as suas capacidades como as habilidades específicas do que iriam realizar ao longo do ciclo, foi necessário realizar testes diagnósticos. O autor concluiu que é de extrema importância que o futuro professor expresse seu conhecimento e adaptando-o ao contexto em que se encontra. Tal foi o caso de seu estudo pedagógico, apresentando uma proposta didática em que o aluno se beneficiaria no desenvolvimento de sua corporalidade através da calistenia. “A ginástica como proposta didática dentro da sessão de educação física, através da calistenia” combinou uma disciplina que busca principalmente desenvolvimento físico da pessoa, com outra que visa o desenvolvimento integral do aluno, para encontrar um grande número de semelhanças, resultando em um tópico de estudo que ia desde a criação de alunos motoramente competentes para o desenvolvimento de suas habilidades cognitivas (Contreras *et al.*, 2019).

5. CONCLUSÃO

Este trabalho confirmou a hipótese de que a inclusão sistemática da calistenia nas aulas de EDF pode trazer benefícios significativos para os alunos. A prática contribui significativamente para o desenvolvimento físico, cognitivo e social dos alunos, ao mesmo tempo em que sua acessibilidade e baixo custo facilitam a inclusão de todos, independentemente de suas capacidades físicas ou contextos socioeconômicos. Dessa forma, a calistenia se revela uma abordagem eficaz e viável para promover uma EDF mais completa e inclusiva. Entretanto, a calistenia ainda não é amplamente adotada como componente curricular na EDF. Primeiramente, muitos professores não possuem conhecimento adequado ou formação específica nessa modalidade, o que limita sua capacidade de ensiná-la de forma eficaz. Além disso, os currículos de EDF tendem a seguir tradições e práticas estabelecidas, e mudanças significativas encontram resistência. Embora a calistenia seja de baixo custo, a falta de materiais didáticos específicos e de orientações estruturadas dificultam sua implementação. As prioridades curriculares geralmente se concentram em modalidades esportivas mais visíveis e culturalmente valorizadas, relegando a calistenia a um segundo plano. Também existe um desconhecimento generalizado de seus benefícios, o que reduz seu valor percebido pelas instituições de ensino. Sem políticas educacionais e diretrizes curriculares que recomendem explicitamente a calistenia, as escolas têm pouca motivação para adotá-la. Esses fatores combinados explicam por que a calistenia ainda não é um componente curricular comum nas aulas de EDF.

A ausência de um corpo teórico consolidado evidencia a necessidade de pesquisas adicionais nesse campo e permite uma reflexão crítica sobre as práticas existentes. Este estudo serve como um ponto de partida importante para futuras pesquisas, incentivando acadêmicos e profissionais a explorarem novas perspectivas no campo da EDF e a considerar a adoção da calistenia como uma prática essencial nas aulas de educação física.

6. REFERÊNCIAS

- ANDREA, Moreno. A propósito de Ling, da ginástica sueca e da circulação de impressos em língua portuguesa. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 37, p. 128-135, 2015.
- AZEVEDO, Crislane Barbosa; SANTOS, Rosa Milena. Grupos escolares e a escolarização de corpos no início do Século XX no Rio Grande do Norte, Brasil. **Cadernos de História da Educação**, v. 15, n. 2, p. 634-657, 2016.
- BARNETT, L. M. et al. Alfabetização física: nossos filhos têm todas as ferramentas? **O Cirurgião**, v. 18, n. 5, p. 264-269, 2020.
- BRAGA, F.; GENEROSI, R. A.; GARLIPP, D. C.; GAYA, A. Programas de treinamento de força para escolares sem uso de equipamentos. **Ciência e Conhecimento – Revista Eletrônica da ULBRA São Jerônimo**, v. 03, 2008.
- BRASIL. Lei Nº. 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Brasília, DF: 20 de dezembro de 1996.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, 2018.
- COSTA, Andrize Ramires et al. Ginástica na escola: por onde ela anda professor?. **Conexões**, v. 14, n. 4, p. 76-96, 2016.
- CONTRERAS OVIEDO, Julio Cesar. **La gimnasia como propuesta didáctica dentro de la sesión de educación física, a través de la calistenia**. 2019.
- CORRÊA, Lígia de Moraes Antunes. **Da beleza e vigor do corpo: breve história da calistenia**. Monografia [Licenciatura em Educação Física]. Campinas: UNICAMP, 2002.
- DEL RÍO ALIJAS, Roberto; TORRE, Andrés H. Díaz. Calistenia: volviendo a los orígenes. **EmásF: Revista Digital de Educación Física**, n. 33, p. 87-96, 2015.
- DE MELO BENELI, Leandro; PIAGENTINI, Flávia de Aguiar Andrade. Treinamento de força como opção de aplicação na área da educação física escolar para crianças e adolescentes. **Ensaio e Ciência: Ciências Biológicas, Agrárias e da Saúde**, v. 16, n. 3, p. 117-131, 2012.
- DISTRITO FEDERAL. Secretaria de Estado de Educação do DF. **Currículo em Movimento do Distrito Federal - Ensino Fundamental: Anos Iniciais – Anos Finais**. 2. ed. Brasília, 2018.

- FAIGENBAUM, A. D.; DONALD, A. C. Plyometric training for children & adolescents. **USA Gymnastics Online: Technique: Level 4 Vault Deductions—A Clarification**, mar. 2002.
- FAIGENBAUM, A. D.; MACDONALD, J. P.; MYER, G. D. O papel do treinamento resistido em jovens. **Ciência do Exercício Pediátrico**, v. 28, n. 2, p. 262-268, 2016.
- FAIGENBAUM, A. D. et al. Benefícios do treinamento baseado em força e habilidades durante a educação física do ensino fundamental. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 29, n. 5, p. 1255-1262, maio 2015. DOI: 10.1519/JSC.0000000000000812.
- HARRISON, Jeffrey S. Bodyweight training: a return to basics. **Strength & Conditioning Journal**, v. 32, n. 2, p. 52-55, 2010.
- HILLMAN, C. H. et al. Efeitos do ensaio clínico randomizado FITKids no controle executivo e na função cerebral. **Pediatria**, v. 134, n. 4, p. e1063-e1071, 2014.
- JOHNSON, A. W.; BROWN, M. B. O jornal de pesquisa de força e condicionamento, v. 31, n. 7, p. 1827-1833, 2019.
- JOHNSON, A. W.; BROWN, M. B. Treinamento calistênico com suporte de peso corporal para indivíduos com deficiência motora: uma revisão. **Atividade Física Adaptada Trimestralmente**, v. 36, n. 2, p. 205-223, 2019.
- KALYM, A. **Complete Calisthenics: The Ultimate Guide to Bodyweight Exercises**. 2014.
- MACHADO, Alexandre Fernandes. A nova calistenia. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 17, n. 2, p. 71-72, 2018.
- MENEZES, Jeorge da Silva. Treinamento com peso corporal em idosos: percepção de riscos e benefícios entre profissionais de educação física e praticantes da modalidade. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso.
- METZNER, Andreia Cristina. Leis e documentos que regem a Educação Física escolar brasileira: uma breve apresentação. **Revista Hispeci & Lema On Line**, v. 3, 2012.
- MONJE MAHECHA, Jaime. Sentido de la práctica del Street Workout para los jóvenes escolarizados de la ciudad de Neiva. 2017.
- MONTEIRO, Rui Anderson Costa. A educação física no contexto da LDB 9394/96. **Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia**, v. 10, n. 1, fev. 2022.

- PANCHANA YAGUAL, Solange Alexandra; VILLO SALAZAR, Nicolás Leandro. La influencia de la calistenia en las clases de educación física. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso. La Libertad: Universidad Estatal Península de Santa Elena, 2023.
- PASTORINO, Pedro; LLANO, Uriel Nicolás. Historia de la calistenia y el Street Workout. In: 15° Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, 2-7 de octubre de 2023, Ensenada, Argentina. Educación Física en y para la democracia. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física, 2023.
- PASTORINO, Pedro; LLANO, Uriel Nicolás. Definición y conceptualización de la calistenia. In: 15° Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, 2-7 de octubre de 2023, Ensenada, Argentina. Educación Física en y para la democracia. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física, 2023.
- ROBERTS, S. J. et al. Resultados sociais e psicológicos da participação na ginástica: uma revisão sistemática. **Jornal de Esporte e Ciências da Saúde**, v. 7, n. 4, p. 457-466, 2018.
- SANCHEZ-MARTINEZ, J.; PLAZA, P.; ARANEDA, A.; SÁNCHEZ, P.; ALMAGIÁ, A. Morphological characteristics of Street Workout practitioners. **Nutrición Hospitalaria**, v. 34, n. 1, 2017.
- TECH, Virginia. Planch straddle. [S. l.], 11 nov. 2013. Disponível em: <https://www.flickr.com/photos/98140755@N05/10808098944/in/photolist-dHd1Q5-2nBLnMq-6J9vcd-9fdBUA-pvF3UC-oEbKEY-o4AwUB-2iNWfin-RmgLpj-ht5kgw-KM8vQ-LF8GTS-6Vkk2Y-KdaoNM-Aomn6e-koSbno-ocSC4P-6VgEUT-9zzLoB-9zCKP7-nPpaeg-nKWAdx-vhi1c-nkM5oD-nkJNcz-r9fuoK-NR8E4F-NXoha5-NRyg5Q/>. Acesso em: 7 maio 2023.
- THOMAS, Ewan et al. The effects of a calisthenics training intervention on posture, strength and body composition. **Isokinetics and Exercise Science**, v. 25, n. 3, p. 215-222, 2017.
- TOMCZYKOWSKA, Paulina. The modern face of calisthenics. Street Workout as a new discipline of sport. **Journal of Health Sciences**, v. 3, n. 11, p. 011-020, 2013.
- VEIGA, Ilma Pa et al. **Escola: espaço do projeto político-pedagógico**. Papyrus Editora, 1998