

Tecnologias digitais como estratégia pedagógica para o ensino das corridas de longa distância no Ensino Médio: relato de experiência em uma escola pública

Rodrigo Batista dos Santos Silva¹
<https://orcid.org/0009-0003-4190-8672>

1 - Universidade Estácio de Sá

Resumo: A integração das tecnologias digitais às aulas de Educação Física pode ampliar as possibilidades de aprendizagem quando esses recursos são utilizados de maneira planejada e articulados às experiências corporais dos estudantes. O objetivo deste estudo foi relatar e analisar uma experiência pedagógica com o uso de tecnologias digitais no ensino das corridas de longa distância em turmas do 1º ano do Ensino Médio de uma escola pública da rede estadual do Rio de Janeiro. Trata-se de um relato de experiência, de abordagem qualitativa e natureza descritiva, desenvolvido ao longo de 21 aulas, sendo seis teóricas e 15 práticas, das quais 11 incorporaram recursos digitais. Os estudantes foram organizados em grupos e utilizaram, predominantemente, o aplicativo Strava para acompanhar distância, tempo e ritmo médio de corrida (*pace*), em percursos progressivos de 1,5 km a 4 km. Os registros foram discutidos coletivamente e relacionados ao controle do ritmo, à administração do esforço e às estratégias adotadas durante as atividades. Ao longo da intervenção, observaram-se maior compreensão sobre o *pace*, aumento do envolvimento, maior participação e desenvolvimento progressivo da autonomia. Alguns estudantes também relataram continuidade da prática de corrida fora do ambiente escolar. A experiência sugere que as tecnologias digitais podem contribuir para ressignificar o ensino das corridas de longa distância quando associadas ao planejamento pedagógico, à mediação docente e à reflexão sobre os dados produzidos durante a prática.

Palavras-chave: tecnologias digitais. educação física escolar. atletismo. corridas de longa distância. relato de experiência.

INTRODUÇÃO

As transformações promovidas pelas tecnologias digitais têm ampliado as possibilidades de acesso à informação, comunicação e construção do conhecimento. No contexto escolar, a incorporação desses recursos exige intencionalidade pedagógica e uso crítico, articulando-se ao desenvolvimento da cultura digital prevista entre as competências gerais da Educação Básica (Brasil, 2018).

Na Educação Física Escolar, as tecnologias digitais podem ampliar as possibilidades de ensino quando vinculadas aos objetivos educacionais e ao planejamento didático (Neuenfeldt; Baumgarten; Neuenfeldt, 2024). Nessa perspectiva, os recursos tecnológicos não substituem as vivências corporais nem a atuação docente; seu potencial está na possibilidade de apoiar a mediação pedagógica, aproximar conteúdos do cotidiano dos estudantes e favorecer sua participação nas situações de aprendizagem (Bacarin, 2024).

Entre os conteúdos da Educação Física, o atletismo contempla movimentos fundamentais da cultura corporal, como correr, saltar, lançar e arremessar, e pode ser desenvolvido por meio de adaptações compatíveis com a realidade escolar (Matthiesen, 2012). No ensino das corridas de longa distância, essas adaptações tornam-se especialmente relevantes em escolas que não dispõem de pista oficial ou de espaços específicos para a modalidade. Além dos aspectos motores, esse conteúdo permite abordar controle do esforço, autonomia e compreensão das práticas corporais (Brasil, 2018).

Aplicativos para dispositivos móveis acrescentam novas possibilidades a esse trabalho ao permitirem acompanhar informações como distância, tempo e ritmo médio de corrida e ao aproximarem as aulas de recursos presentes no cotidiano dos estudantes. Quando utilizados de forma planejada, podem favorecer relações entre dados, experiência corporal e construção de conhecimentos (Oliveira, 2022).

Diante desse contexto, o presente estudo teve como objetivo relatar e analisar uma experiência pedagógica de utilização de tecnologias digitais como estratégia para o ensino das corridas de longa distância em turmas do 1º ano do Ensino Médio de uma escola pública da rede estadual do Rio de Janeiro, discutindo suas potencialidades, desafios e contribuições para o processo de ensino e aprendizagem.

MÉTODOS

O estudo caracteriza-se como relato de experiência, de abordagem qualitativa e natureza descritiva, elaborado a partir da sistematização e da análise crítica de uma intervenção pedagógica desenvolvida durante aulas regulares de Educação Física. O relato de experiência pode constituir produção de conhecimento científico quando a vivência profissional é descrita, sistematizada, fundamentada teoricamente e analisada de forma crítica (Mussi; Flores; Almeida, 2021).

A intervenção ocorreu em uma escola pública da rede estadual de ensino localizada em Volta Redonda, Rio de Janeiro, durante o primeiro trimestre letivo de 2026, período destinado ao conteúdo de atletismo. Participaram da proposta três turmas do 1º ano do Ensino Médio, totalizando cerca de 75 estudantes. A sequência didática compreendeu 21 aulas: seis teóricas e 15 práticas. Entre as aulas práticas, 11 incorporaram tecnologias digitais como recurso de monitoramento e de mediação das reflexões realizadas com os estudantes.

Nas aulas teóricas foram abordados história do atletismo, provas de pista e de rua, diferenças entre corridas de velocidade e de longa distância, sistemas energéticos predominantes, conceito de ritmo médio de corrida (*pace*), controle da intensidade do esforço, aquecimento, recuperação e prevenção de lesões. Essa etapa buscou construir conhecimentos prévios que pudessem ser retomados e problematizados durante as experiências práticas.

Como a escola não dispõe de pista oficial de atletismo, foi organizado um circuito adaptado aos espaços disponíveis na própria unidade. O percurso foi previamente mensurado para que determinado número de voltas correspondesse às distâncias estabelecidas em cada aula. A progressão ocorreu de 1,5 km para 2 km, 2,5 km, 3 km e 4 km, considerando a adaptação observada nos estudantes e evitando que a proposta assumisse caráter exclusivamente competitivo. A adaptação dos espaços constitui alternativa pedagógica possível para o ensino do atletismo em contextos sem instalações oficiais (Matthiesen, 2012).

Na primeira aula prática, os estudantes foram organizados em grupos com base na percepção inicial do professor acerca dos diferentes níveis de condicionamento físico, no histórico de participação e nas informações fornecidas pelos próprios alunos. Após ajustes realizados durante a primeira experiência, a composição dos grupos permaneceu praticamente estável. Cada grupo contou com um estudante responsável pelo aparelho celular e pelo aplicativo, denominado “capitão”. Essa organização respondeu tanto à indisponibilidade de celular para todos quanto às restrições institucionais ao uso individual desses dispositivos.

O Strava foi o aplicativo predominantemente utilizado para registrar distância percorrida, tempo de execução e ritmo médio de corrida (*pace*). Um número reduzido de grupos utilizou aplicativos semelhantes por questões de compatibilidade dos aparelhos. Ao final de cada prática, após a volta à calma, os grupos analisavam com o professor os registros produzidos e os relacionavam às sensações experimentadas, ao controle do ritmo, à administração do esforço, às condições climáticas, às dificuldades encontradas e às estratégias para as aulas seguintes. Assim, os dados digitais foram empregados como instrumentos de mediação do processo educativo, e não como finalidade central das atividades.

A análise apresentada neste relato baseou-se nas observações realizadas pelo professor durante a intervenção, nas interações estabelecidas com os estudantes e na reflexão crítica posterior sobre a prática. Não foram aplicados questionários, entrevistas, avaliações fisiológicas, medidas antropométricas ou testes físicos padronizados, e os registros dos aplicativos não foram armazenados para análise quantitativa. A experiência não foi inicialmente concebida como pesquisa científica, mas como prática pedagógica; em sua sistematização posterior, não foram utilizados nomes, imagens, dados individualizados ou informações que permitissem identificar os estudantes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nas primeiras aulas práticas, parte dos estudantes apresentou dificuldade para administrar o ritmo. Alguns iniciavam os percursos em velocidade elevada e demonstravam maior cansaço nas etapas finais, enquanto outros alternavam corrida e caminhada para completar a distância proposta. Essas situações foram utilizadas como oportunidades de aprendizagem: o professor retomava os conceitos discutidos nas aulas teóricas e relacionava os registros do aplicativo às sensações percebidas pelos próprios estudantes. Com a progressão da sequência didática, os grupos passaram a iniciar os percursos de forma mais controlada, manter ritmo mais estável e distribuir melhor o esforço. O *pace*, inicialmente compreendido apenas como um dado numérico, passou a orientar decisões tomadas durante a prática.

Essa mudança aproxima-se da concepção apresentada por Oliveira (2022), segundo a qual aplicativos móveis podem favorecer a aprendizagem quando permitem relacionar novas informações às experiências concretamente vivenciadas. No presente relato, distância, tempo e *pace* adquiriram sentido pedagógico porque foram interpretados coletivamente e conectados às decisões tomadas antes, durante e depois das corridas. O aprendizado, portanto, não decorreu apenas da repetição do exercício, mas da articulação entre experiência corporal, leitura dos registros e reflexão conduzida pelo professor.

A utilização dos aplicativos também ampliou as possibilidades de mediação docente. Ao final de cada aula, os dados permitiam discutir por que determinado grupo havia iniciado rápido demais, em que momento o cansaço aumentara, como as condições climáticas poderiam ter influenciado a percepção de esforço e quais estratégias poderiam ser testadas na aula seguinte. Essa dinâmica converge com Neuenfeldt, Baumgarten e Neuenfeldt

(2024), para quem as tecnologias digitais apresentam maior potencial educativo quando integradas ao planejamento e às estratégias pedagógicas, e não quando utilizadas como recursos isolados.

Os achados também dialogam com Hrušová et al. (2024), que utilizaram o Strava em atividades de Educação Física com estudantes universitários e observaram potencial do acompanhamento digital para o monitoramento do desempenho e para o envolvimento dos participantes. Os autores destacam ainda a importância do apoio, da interação e das devolutivas do professor durante o processo. Embora o contexto e a população sejam distintos, essa interpretação se aproxima da experiência aqui relatada: os registros somente adquiriam significado pedagógico quando problematizados e relacionados aos conteúdos trabalhados nas aulas.

Outro resultado observado foi o aumento progressivo da participação e da autonomia. Nas primeiras aulas, os estudantes dependiam mais das orientações do professor para interpretar os registros e ajustar o ritmo. Ao longo da intervenção, os próprios grupos passaram a discutir estratégias, acompanhar a progressão das distâncias, comparar resultados anteriores e tomar decisões sobre a administração do esforço. O papel docente tornou-se progressivamente mais voltado à mediação e à problematização, sem perder sua centralidade no processo.

Essa evolução encontra respaldo na Base Nacional Comum Curricular, que propõe o desenvolvimento do protagonismo, da autonomia e da capacidade de mobilizar conhecimentos nas diferentes práticas corporais (Brasil, 2018). Também apresenta aproximação com o estudo de Mateo-Orcajada, Vaquero-Cristóbal e Abenza-Cano (2024), realizado com adolescentes, no qual uma intervenção mediada por aplicativos de atividade física esteve associada a melhorias em dimensões psicológicas, incluindo percepção de competência e autonomia. No presente relato, essas variáveis não foram mensuradas por instrumentos específicos; por isso, a interpretação restringe-se aos comportamentos observados durante as aulas e às interações estabelecidas com os estudantes.

As manifestações de interesse também se modificaram ao longo da sequência didática. Nas primeiras aulas, houve resistência de parte dos estudantes em relação às corridas de longa distância. Posteriormente, passaram a discutir espontaneamente seus

resultados, comparar o *pace* entre os colegas, estabelecer metas e solicitar mais tempo para correr. Esses comportamentos sugerem que o envolvimento esteve relacionado à possibilidade de acompanhar a própria evolução e compreender o significado dos dados produzidos, e não apenas ao efeito de novidade do aplicativo. A interpretação é compatível com a compreensão de que tecnologias digitais podem favorecer maior interação entre estudantes, conteúdos e professor quando incorporadas a propostas pedagógicas participativas (Neuenfeldt; Baumgarten; Neuenfeldt, 2024).

O compartilhamento dos aparelhos celulares mostrou-se outro elemento relevante. Como nem todos possuíam ou levavam dispositivos para a escola, o uso de um aparelho por grupo impediu que a disponibilidade individual de tecnologia se transformasse em requisito para participação. Além de viabilizar a atividade, essa organização favoreceu conversas entre os integrantes sobre ritmo, estratégias e resultados. A experiência aproxima-se das reflexões de Bacarin (2024), que destaca a necessidade de planejamento e mediação para que dispositivos móveis favoreçam participação, interação e construção da aprendizagem.

A progressão das distâncias também permitiu participação em diferentes condições. O grupo com menor condicionamento físico, que inicialmente alternava caminhada acelerada e corrida, evoluiu gradualmente para percursos realizados em ritmo contínuo de trote ou corrida. O objetivo não foi classificar os estudantes pelo desempenho, mas possibilitar que todos participassem dentro de suas condições e compreendessem princípios relacionados à distribuição do esforço. Ao final da sequência, observou-se maior confiança para realizar distâncias progressivamente mais longas e maior capacidade de interpretar o próprio desempenho.

A experiência ultrapassou parcialmente os limites das aulas regulares. Alguns estudantes relataram ter iniciado corridas em horários extraclasse e continuado a utilizar aplicativos para acompanhar distância e *pace*. Esses relatos não permitem afirmar mudança permanente no comportamento relacionado à atividade física, mas sugerem aproximação entre os conhecimentos trabalhados na escola e práticas corporais presentes no cotidiano. Tal aproximação é coerente com a perspectiva da Educação Física escolar como componente que amplia o acesso dos estudantes às práticas corporais e aos conhecimentos necessários para compreendê-las e vivenciá-las com autonomia (Brasil, 2018).

As limitações estruturais da escola não inviabilizaram a proposta. A mensuração de um circuito interno, a organização dos estudantes em grupos e a utilização de aplicativos gratuitos permitiram desenvolver a sequência didática sem pista oficial de atletismo. Essa constatação converge com Matthiesen (2012), ao defender possibilidades de adaptação do atletismo à realidade escolar, preservando seus objetivos educativos. Mais do que reproduzir as condições formais do esporte de rendimento, a intervenção buscou construir situações de aprendizagem compatíveis com o espaço, os recursos disponíveis e as características das turmas.

Os resultados devem, contudo, ser interpretados dentro dos limites próprios de um relato de experiência. A intervenção ocorreu em três turmas de uma única escola; não foram utilizados instrumentos padronizados para mensurar aprendizagem, motivação, autonomia ou alterações de desempenho, e os dados dos aplicativos não foram armazenados para análise quantitativa. Assim, as mudanças descritas decorrem de observações pedagógicas e das interações ocorridas durante as aulas. Ainda assim, a sistematização da experiência permite identificar uma contribuição central: a tecnologia não atuou como protagonista, mas como recurso cuja função educativa dependeu do planejamento, da mediação docente e da interpretação crítica dos dados produzidos.

CONCLUSÕES

A experiência relatada indica que tecnologias digitais podem constituir estratégia pedagógica relevante para o ensino das corridas de longa distância no Ensino Médio quando integradas de maneira intencional ao planejamento das aulas. O acompanhamento da distância, do tempo e do ritmo médio de corrida (*pace*) criou oportunidades para discutir controle do esforço, interpretar o desempenho e relacionar dados digitais às sensações vivenciadas durante a prática.

Entre as principais contribuições observadas destacaram-se o maior envolvimento dos estudantes, a participação progressivamente mais autônoma e a melhor compreensão sobre a administração do ritmo. A organização em grupos, o compartilhamento dos celulares e a adaptação dos espaços disponíveis também mostraram que a proposta pode ser desenvolvida diante de limitações estruturais e de acesso individual às tecnologias.

Os achados reforçam, entretanto, que o aplicativo não deve ser compreendido como protagonista do processo educativo. Seu potencial esteve relacionado à forma como os

registros foram incorporados às aulas, discutidos coletivamente e articulados aos conteúdos pelo professor. Por se tratar de uma experiência realizada em contexto específico e sistematizada posteriormente, os resultados devem ser compreendidos dentro dos limites de um relato qualitativo e descritivo. Novas investigações poderão ampliar essa discussão com instrumentos que permitam avaliar de forma sistemática aprendizagem, motivação, autonomia e participação dos estudantes em diferentes contextos escolares.

DECLARAÇÃO DE IA GENERATIVA E TECNOLOGIAS ASSISTIDAS POR IA NO PROCESSO DE ESCRITA

Durante a preparação deste trabalho, o(s) autor(es) utilizaram o ChatGPT (OpenAI) para apoio à organização textual, revisão linguística e aprimoramento da clareza da redação. Após o uso dessa ferramenta, o(s) autor(es) revisaram e editaram o conteúdo conforme necessário e assumem total responsabilidade pelo conteúdo da publicação.

REFERÊNCIAS

BACARIN, Camila Silva. *O smartphone e a Educação Física escolar: uma proposta de uso de aplicativos de quadro tático para o ensino de esportes de invasão*. 2024. 96 f. Dissertação (Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional) – Faculdade de Ciências e Tecnologia, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Presidente Prudente, 2024. Disponível em: <https://hdl.handle.net/11449/258537>. Acesso em: 15 ago. 2026.

BRASIL. Ministério da Educação. *Base Nacional Comum Curricular*. Brasília, DF: Ministério da Educação, 2018. Disponível em: <https://basenacionalcomum.mec.gov.br/>. Acesso em: 15 ago. 2026.

HRUŠOVÁ, Dagmar; CHALOUPSKÝ, David; CHALOUPSKÁ, Pavlína; HRUŠA, Petr. Blended learning in physical education: application and motivation. *Frontiers in Psychology*, v. 15, art. 1380041, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1380041>. Acesso em: 15 ago. 2026.

MATEO-ORCAJADA, Adrián; VAQUERO-CRISTÓBAL, Raquel; ABENZA-CANO, Lucía. The use of physical activity mobile apps improves the psychological state of adolescents: a randomized controlled trial. *Human Behavior and Emerging Technologies*, v. 2024, n. 1, art. 4687827, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1155/2024/4687827>. Acesso em: 15 ago. 2026.

MATTHIESEN, Sara Quenzer (org.). *Atletismo se aprende na escola*. 2. ed. Jundiaí: Fontoura, 2012.

MUSSI, Ricardo Fraklin de Freitas; FLORES, Fabio Fernandes; ALMEIDA, Cláudio Bispo de. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico.

Práxis Educacional, Vitória da Conquista, v. 17, n. 48, p. 60–77, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.22481/praxisedu.v17i48.9010>. Acesso em: 15 ago. 2026.

NEUENFELDT, Derli Juliano; BAUMGARTEN, Macgregor; NEUENFELDT, Adriano Edo. Educação Física Escolar e Tecnologias Digitais: experimentado essa relação. *EaD em Foco*, v. 14, n. 1, e2093, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.18264/eadf.v14i1.2093>. Acesso em: 15 ago. 2026.

OLIVEIRA, Daniela de Souza. *Aprendizagem significativa a partir do uso dos aplicativos para smartphone na Educação Física*. 2022. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Regional de Blumenau, Blumenau, 2022.