

UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO

GINÁSTICA EM ACADEMIA: compreensões sobre o
planejamento de aulas em Salvador

MESTRANDA:
AMANDA AZEVEDO FLORES

ORIENTADOR:
CORIOLANO P. DA ROCHA JUNIOR

Salvador
Julho 2015

UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO

GINÁSTICA EM ACADEMIA: compreensões sobre o
planejamento de aulas em Salvador

Dissertação de mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação – Universidade Federal da Bahia, como requisito parcial para qualificação ao título de Mestra em Educação.

MESTRANDA:
AMANDA AZEVEDO FLORES

ORIENTADOR:
CORIOLANO P. DA ROCHA JUNIOR

Salvador
Julho 2015

FOLHA DE APROVAÇÃO

Amanda Azevedo Flores

GINÁSTICA EM ACADEMIA: compreensões sobre o planejamento de aulas em Salvador

Salvador, 21 de julho de 2015.

(Prof. Dr. Coriolano P. da Rocha Junior, PPGE-UFBA - Orientador)

(Dr. Fernando Reis do Espírito Santo, UFBA)

(Dr. Ednaldo Pereira Filho, UNISINOS)

*Chuva e sol
Poeira e carvão
Longe de casa
Sigo o roteiro
Mais uma estação
E a alegria no coração
(GONZAGA; CORDOVIL, 1981)*

AGRADECIMENTOS

Aprecio esta oportunidade de expressar, com certeza não a todas, mas a algumas das pessoas que mais, diretamente, ocuparam comigo o tempo e espaço nessa minha mais recente, e ainda precoce, trajetória a titulação de Mestre.

Primeiramente, agradeço a minha mãe Nildete, pelos ensinamentos incansáveis da importância do conhecimento e pelo exemplo de coragem, pois a vida é para quem a tem.

As minhas meninas, anjos de quatro patas, com o amor genuíno, sempre ao meu lado.

Ao corpo docente da Pós-graduação em Educação, em especial a Kátia e Eliane, pois ao chegar a Salvador me senti acolhida como filha e irmã.

A turma de mestrandos de 2013/2, em especial ao grupo - Acadêmicos Anônimos, pelo prazer de aprendermos juntos com nossas diferenças, e extensivamente aos demais colegas que se agregaram e redimensionaram a noção de pertencimento de turma.

Aos queridos amigos de perto e de longe, pelo carinho e apoio neste desafio compartilhado diariamente, em especial ao Professor Marcelo La Torre, ao Professor Paulo Meyer, a Professora Marly, a Ludymilla Luanna Barreto, Antonio Alves Cerqueira, Rodrigo Kigo Silva, Vinícius Haubert, Neto Amorim, Alceu Carvalho, Mara Garcia e Chiara Oliveira.

Aos professores, coordenadores e, às academias, pelos depoimentos e solidariedade que fizeram possível a realização deste trabalho.

Aos meus alunos gaúchos e baianos, pelo estímulo e carinho diário, fortalecendo o caminho de eterna aprendiz.

Ao meu avaliador, Ednaldo Pereira Filho, por treze anos de ensinamentos e, por me dar a honra e carinho de chamá-lo de padrinho. Também, ao meu saudoso avaliador Fernando “Boca” pela sabedoria e generosidade constantes.

E finalmente ao meu fraternal orientador Coriolano da Rocha Pereira Junior, por me proporcionar a grandeza de aprender diariamente ao seu lado, pela paciência e exemplo, pois em todos os momentos acadêmicos soube me conduzir de forma gentil, com sabedoria, leveza e bom humor.

LISTA DE FIGURAS

Imagem 1	Representação em vaso de prática ginástica	22
Imagem 2	Prática de ginástica entre militares	23
Imagem 3	Prática de ginástica sob o Método Sueco	26
Imagem 4	Método Sueco entre crianças	27
Imagem 5	Prática do Método Francês	28
Imagem 6	Atividade ginástica em um grupo escolar	29
Imagem 7	Inauguração da Escola Nacional de Educação Física	30
Imagem 8	Formas ginásticas como elemento de expressão	32
Imagem 9	Capa de vídeo de ginástica, com Jane Fonda	35
Imagem 10	Pintura representando uma aula de ginástica aeróbica	36
Imagem 11	Exemplo de aula de ginástica localizada	36
Imagem 12	Exemplo de aula sob modelo pré-organizado	37
Imagem 13	Aula de zumba	46
Imagem 14	Aula de jump	47
Imagem 15	Aula de step	47
Imagem 16	Aula de ciclismo-indoor	48
Imagem 17	Aula de hidro-jump	49
Imagem 18	Aula de board fitness	49
Imagem 19	Aula de treinamento funcional	50
Imagem 20	Aula de pilates solo	51
Imagem 21	Aula de bola suíça ou balness	52
Imagem 22	Aula de formato misto	53

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	13
2	ELEMENTOS DA GINÁSTICA	22
	2.1 A constituição da ginástica como prática corporal	22
	2.2 Conceitos sobre ginástica	30
	2.3 A ginástica no espaço das academias	33
	2.4 Diferentes tipos de modalidades da ginástica	43
	2.4.1 Modalidades Cardiorrespiratórias sem aparelho	46
	2.4.2 Modalidades Cardiorrespiratórias com aparelhos	47
	2.4.3 Modalidades Cardiorrespiratórias na Piscina	48
	2.4.4 Modalidades Neuromusculares com aparelhos	50
	2.4.5 Modalidades Neuromusculares na Piscina	52
	2.4.6 Modalidades terapêuticas ou posturais sem aparelho	52
	2.4.7 Modalidades terapêuticas ou posturais com aparelho	53
	2.4.8 Modalidades terapêuticas ou posturais na piscina	53
	2.4.9 Modalidades em formato misto	54
3	PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS E A GINÁSTICA: planejamento	55
4	A GINÁSTICA EM ACADEMIAS EM SALVADOR: dados da realidade	65
	4.1 Coordenadores	67
	4.1.1 Academia A1 – Coordenador C1	67
	4.1.2 Academia A2 – Coordenador C2	68
	4.1.3 Academia A3 – Coordenador C3	69
	4.1.4 Academia A4 – Coordenador C4	69
	4.1.5 Academia A5 – Coordenador C5	70
	4.2 Entrevistas e observações	71
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	80

6	REFERÊNCIAS	82
7	APÊNDICES	87

RESUMO

FLORES, Amanda Azevedo. **GINÁSTICA EM ACADEMIA:** compreensões sobre o planejamento de aulas em Salvador. Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação – Programa de Pós-Graduação em Educação, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2015.

A ginástica compreende várias formas de exercitação e movimento. Dentre estas, a praticada em academia se define como a que utiliza movimentos sistematizados e ritmados dentro da música, com objetivos variados. O presente trabalho teve como objetivo, analisar e compreender os procedimentos didáticos, especificamente o planejamento, em aulas de ginástica nas academias de Salvador. Para tanto, foi utilizada a pesquisa qualitativa, a partir da revisão de literatura e estudo teórico. Na coleta de dados foram utilizados como instrumentos: questionário fechado (aplicado aos coordenadores de academias), entrevista semi estruturada (realizada com os professores) e ainda, a observação sistemática das aulas dos professores respondentes. A pesquisa foi desenvolvida em cinco academias, com as seguintes características: ser uma rede, ou seja, ter mais de uma sede na cidade e ainda, ter mais de dez anos de existência. Os entrevistados foram cinco professores atuantes e cinco coordenadores, das mesmas academias. A análise dos dados permitiu a constatação de coexistência de duas concepções de planejamento. Uma, onde o professor, a partir de uma concepção própria de ensino e da atividade, elabora e segue um planejamento e, outra, na qual o docente recebe o planejamento já pronto e apenas o reproduz. Ainda, foi observado, que os professores vêem a prática didática como uma reprodução e não a reconhecem como uma produção dos saberes, dado este que produz dificuldades para a organização de seu trabalho. Foi possível ainda identificar a dificuldade de formação específica nas Universidades locais, para atuação nesse espaço profissional, fazendo com que interessados tenham que buscar, de forma autônoma, algum tipo de preparação para o exercício da docência em academias, fora do ambiente acadêmico. Por fim, fica evidente, que a atuação com ginástica, carece de mais apurada organização didática específica, ajustada as realidades do docente, do espaço e do grupo de alunos, já que poucos dos investigados apresentaram esta preocupação. Ainda, identificamos que a existência de métodos e técnicas de sistemas padronizados, por mais que pareçam de mais fácil trato, resultam na perda da autonomia, que se articula a um não pensar sobre a própria atividade profissional e mais, que há uma “ausência” de formação acadêmica, que atenda as atividades docentes neste espaço. Diante disto, consideramos fundamental a atenção a este tipo de atuação, para que sejam propostas ações que contribuam na formação e por consequência, no exercício profissional, com atenção a organização didática das atividades docentes.

Palavras chave: ginástica; academia de ginástica; didática; planejamento.

ABSTRACT

FLORES, Amanda Azevedo. **GYMNASTICS IN GYMNASIUM**: insights about planning classes in Salvador. Dissertation (Master of Education) - Faculty of Education - Postgraduate Program in Education, Federal University of Bahia, Salvador, 2015.

The exercise comprises various forms of drilling and movement. Among these, practiced in academia is defined as using systematic and rhythmic movements within music, with varying objectives. This study aimed to analyze and understand the didactic procedures, specifically planning in fitness classes in gyms Salvador. Therefore, the qualitative research was used from the literature review and theoretical study. In data collection were used as instruments: closed questionnaire (applied to the coordinators academies), semi-structured interview (conducted with teachers) and also the systematic observation of lessons of respondents teachers. The research was conducted in five academies, with the following characteristics: being a network, ie having more than one seat in the city and still have more than ten years of existence. Respondents were active five teachers and five coordinators, the same gyms. Data analysis allowed the finding of coexistence of two planning concepts. One where the teacher, from a very conception of teaching and activity, prepare and follow a plan, and another, in which the candidate receiving the ready planning and just play. Still, it was observed that the teachers see teaching practice as a reproduction and not recognize it as a production of knowledge, as this produces difficulties for the organization of their work. It was also possible to identify the difficulty of specific training in local universities, to work in that professional space, so that stakeholders have to look for, autonomously, some kind of preparation for the exercise of teaching in academies, outside the academic environment. Finally, it is clear that the work with gymnastics, lacks more accurate specific didactic organization, set the realities of teaching, space and group of students, since few of the investigated showed this concern. Still, it was observed that the teachers see teaching practice as a reproduction and not recognize it as a production of knowledge, as this produces difficulties for the organization of their work. It was also possible to identify the difficulty of specific training in local universities, to work in that professional space, so that stakeholders have to look for, autonomously, some kind of preparation for the exercise of teaching in academies, outside the academic environment. Finally, it is clear that the work with gymnastics, lacks more accurate specific didactic organization, set the realities of teaching, space and group of students, since few of the investigated showed this concern. Still, we found that the existence of methods and techniques of standardized systems, as they seem more easy-going, result in loss of autonomy, which is linked to a not think about their own professional activity and more, there is a "lack" academic training that meets the teaching activities in this space. In view of this, we consider fundamental attention to

this type of action, to be proposed actions that contribute to the formation and consequently in professional practice, with attention to teaching organization of teaching activities. Key words: Exercise; fitness facility; teaching; planning.

1 INTRODUÇÃO

Desde a pré-história, o ser humano realiza, em seu cotidiano, atividades corporais. Estas podem assumir um caráter de defesa as agruras do meio, como também, o papel de desenvolver aptidões, que possam melhorar seu desempenho em ações de sobrevivência e manutenção da espécie e mais, se inter-relacionam ao próprio desenvolvimento humano, ou seja, o avanço e a qualificação do homem no planeta fizeram com que as práticas com o corpo assumissem papéis diferentes ao longo dos tempos. Assim, o lidar com o corpo passa de um elemento natural, de ajuste ao meio, a um processo sistematizado, composto com fins de alcançar objetivos variados.

Nesse processo, que pode ser chamado de evolutivo, o homem desenvolveu formas e procedimentos diferentes de lidar com o corpo, seja em ajuste ao meio, ao tempo, a equipamentos e a objetivos diferentes, ou seja, foi capaz de criar e sistematizar padrões e ações corporais que lhe permitiram tratar e trabalhar as atividades corpóreas, em função de suas necessidades e/ou interesses, e isto, sozinho ou em grupo.

A partir desta compreensão identifica-se que as práticas corporais sempre estiveram presentes, de formas diferentes, no dia a dia do ser humano e ganharam sentido e forma, conforme se deu o caminhar histórico. Assim, as atividades com o corpo assumiram feições e formas diversas, podendo ser reconhecidas em situações variadas, das que são naturais as que passaram por um processo de construção, também suas representações se dão de diferentes formas. Elas estão presentes, como dito, no esforço pela sobrevivência, nas formas de expressão corporal, nas atividades nacionalistas representativas, como também nas atividades de trato do corpo, dentre elas, a ginástica, que neste estudo é o foco central.

Sendo assim, num primeiro momento, apresentamos uma compreensão de ginástica, vista como prática corporal, que lida com movimentos, que vão, dos naturais e espontâneos, aos sistematizados e padronizados, podendo ter múltiplas formas de execução, objetivos variados, processos diversos de organização, com

uso ou não de equipamentos, contando ou não com músicas, além de poder ser praticada em diferentes locais. Ainda, reconhecemos que a atividade ginástica, como uma prática humana, acaba assumindo feições que representam aspectos da cultura, seja ela local ou global.

Neste sentido, entendemos que a ginástica, independente do tipo, traz em sua construção e significação, elementos que margeiam as dinâmicas culturais locais e globais, podendo ser mesmo uma representação de um perfil localista ou ainda, a mostra de um processo de hibridização cultural.

Por conta dessas análises, cabe aqui demonstrar, que entendemos cultura e sua relação com o local, como sendo um bem que se constrói dentro da sociedade, sob a influência de diversos fatores, formando um emaranhado, que reúne ao seu redor um conjunto de atividades e possibilidades. Melo e Alves Junior (2003) definem cultura como: conjunto de valores, normas e princípios que regem a vida em sociedade (p.39). Entretanto Santos (2000) afirma que cultura tem um conceito que:

...está intimamente ligado às expressões de autenticidade, da integridade e da liberdade. Ela é uma manifestação coletiva que reúne heranças do passado, modos de ser do presente e aspirações, isto é, o delineamento do futuro. Por isso mesmo, tem de ser genuína, isto é, resultar das relações profundas dos homens com seu meio...(p.18).

No que se refere à hibridização cultural, a podemos entender como sendo referente a um processo que permite a construção/reconstrução de elementos da cultura local, a partir de um diálogo ou mesmo imposição de algo que é externo, fazendo com que assuma feições diversas, que acabam por valorizar ou mesmo apagar aquilo que é específico, ocorrendo, assim, o que podemos chamar de circularidade cultural (HALL, 2005).

Queremos assumir aqui a compreensão de que a ginástica, em suas várias formas, traz em si padrões de construção que são as representações de aspectos culturais, que num dado momento podem ser locais e noutros, expressam esse processo de multiplicidade da cultura, justo por compreendermos que ao longo da trajetória histórica humana, a atividade ginástica representou interesses e demandas diferentes. Se em um momento de sua organização ela foi de cunho militar, em

outro, assumiu fins estéticos. Num ponto incorporou papel pedagógico, mas noutro também se caracterizou como esportiva. Assim, aqui, mais do que descrever o percurso histórico da ginástica, nos interessa afirmar que para nós ela é uma prática humana e que, portanto, incorpora em si as construções e significações de cada momento histórico vivido pelo homem, em sociedade.

A partir desta primeira compreensão primeira sobre ginástica e sua construção social, é fundamental afirmarmos, que neste estudo, buscaremos elaborar análises acerca desta atividade, mais especificamente aquela que hoje se dá num espaço determinado, que na língua portuguesa, se denominou academia, ou seja, falaremos da ginástica em academia. Cabe dizer que entendemos a academia como um local onde se ensina, treina e vivencia várias práticas corporais. No Brasil, as academias, se caracterizam como um espaço privado, contando, a princípio, com pessoas qualificadas para o ensino/treinamento das atividades, que são variadas, ocupando um mesmo local ou espaços diferentes, normalmente fechados, mas que por vezes, em circunstâncias, podem ser abertos.

O interesse do estudo pela ginástica em academia, neste caso, se pauta em compreender sobre os modos de organização do trabalho do docente. Interessamos, sobretudo, a construção didática do planejamento das atividades, isto, por crermos que esta é uma tarefa essencial do docente, que visa organizar e qualificar sua atividade, mas que muitas vezes acaba sendo deixada de lado (VASCONCELLOS, 1995).

Para nós, planejamento em docência significa o ato de organizar as atividades de ensino, em função do espaço social, do objetivo, das condições materiais e do tempo, devendo ser ajustado ao conteúdo previsto e as demandas do público. Esta organização deve ser feita antecipadamente a cada ato de aula, mas ao mesmo tempo tem de estar aberta a uma reorganização, em função das realidades, que só são identificadas e percebidas, no momento da aula.

Ainda em Vasconcellos (1995) encontramos a afirmação que:

a essência do planejamento envolve três dimensões: a ação a ser realizada, nas uma ação qualquer, mas uma ação que visa a um fim, e por sua vez, tanto o fim quanto a ação estão referidos a uma realidade a ser transformada. [...] Planejar é

também se comprometer com a concretização daquilo que foi elaborado [...] uma mediação teórico-metodológica para a ação consciente e intencional (p.42).

O título desse estudo é “**GINÁSTICA EM ACADEMIA:** compreensões sobre o planejamento de aulas em Salvador”. Esta dissertação faz parte do Programa de Pós-Graduação em Educação (PPGE), da Faculdade de Educação, da Universidade Federal da Bahia (UFBA). Seu objeto de estudo se situa na investigação de questões relativas à Educação, Ginástica, Academia e Planejamento, discutindo os aspectos didáticos da ginástica em Salvador.

Em síntese, o foco desta pesquisa está nos procedimentos didáticos das aulas de ginástica nas academias, mais especificamente no planejamento das aulas, em uma perspectiva que envolve um compromisso com uma construção e sistematização qualificada das aulas, envolvendo um a construção ampliada, que visa lidar com todos os domínios do ser humano, tornando o indivíduo capaz de conhecer, transformar e ampliar seu próprio saber.

A partir destes dados teóricos iniciais, apontamos o interesse de identificar e analisar a construção ou não de planejamento para as aulas de ginástica. Sendo assim, trazemos como questão central para este estudo, a seguinte indagação: quais as compreensões e procedimentos sobre o processo de planejamento das aulas de ginástica em academias de Salvador?

Com base na experiência docente acumulada em academias, em diferentes cidades, levando-nos a perceber que no cotidiano docente as atividades de planejamento não são priorizadas, seja pelo próprio professor, pela coordenação de ensino ou mesmo pelos alunos. Ao mesmo tempo, há um reconhecimento da necessidade e valor do mesmo, portanto, a dificuldade está na elaboração. Falando especificamente da formação em Educação Física, não encontramos na literatura específica, muitas referências às práticas em academia, vistas como ato docente. Tais aspectos levam as pessoas que atuam com ginástica, a se valerem de experiências e “planejar na prática”, ou tão somente, reproduzir modelos previamente elaborados.

Sob a perspectiva de conhecer e compreender o contexto, o estudo apresentado teve como objetivo identificar e analisar os procedimentos de ensino,

especificamente as compreensões acerca da construção do planejamento, em aulas de ginástica nas academias de Salvador. Buscamos assim, estruturar análises acerca da construção da ação docente e, ainda, identificar a implicação da presença ou da ausência do ato de planejar, seus resultados, planos, condução e repercussão das aulas. Sobre este ponto, Vasconcellos (1995) explica que:

planejamento é o processo de reflexão, de tomada de decisão. Plano é o produto, que como tal, pode ser explicitado na forma de registro, de documentos ou não. O planejamento, enquanto processo, é permanente. O plano, enquanto produto é provisório (p.43).

Vistos os objetivos, temos que apontar as justificativas que referendam esta produção, que dão a ela sentido e valor. Nesta linha, apontamos elementos que vão da experiência pessoal (formativa e profissional) e ainda, as motivações de estudo e de organização da Educação Física como área de conhecimento e de intervenção.

No que se refere às experiências pessoais, em todo o tempo de trato com a Educação Física, ou mesmo antes, o contato e o exercício docente em atividades de academia, especificamente a ginástica, foi uma constante.

A inserção neste espaço, ora como campo de estágio, ora de exercício profissional foi um elemento balizador na construção de uma perspectiva de carreira e isto, tendo atuado em localidades de diferentes regiões brasileiras. Sendo assim, também as lógicas culturais de cada cidade foram norteadoras de uma maior compreensão do papel docente e mais, das possibilidades pedagógicas e sociais da ginástica.

Sendo assim, as experiências acumuladas me permitiram analisar as formas de organização do trabalho docente em academias, levantando especial interesse pelo planejamento. Isto se deu pela capacidade de identificação do quanto o ato de planejar é significativo, sendo um elemento que ao mesmo tempo facilita e qualifica a organização, além da execução das aulas. Também foi possível perceber, nestes tempos, a existência de diferentes formas de planejar, mas independente disto, valoroso mesmo é a sua elaboração.

Outro aspecto identificado neste período de vivência profissional, foi como este planejamento tão importante, não era valorizado pelos demais docentes. Ao

contrário, na maioria muita das vezes, visto como uma atividade inútil, sem valor, onde o que conta mesmo é a experiência.

Noutro ponto, ao perceber e valorar o planejamento para aulas de ginástica, em academias, também foi possível, identificar que a Educação Física, enquanto campo teórico e área formadora se ocupa pouco disso. São escassas as obras e as investidas teóricas e experimentais na formação universitária, deixando margem para uma formação “espontânea”, já que não é um assunto recorrente, ao contrário de outros olhares sobre o planejamento, quando se fala em espaços profissionais diferentes.

Com tudo, diante do interesse e das dificuldades, vem a oportunidade de lançar um olhar sobre as possibilidades, sentidos e formas de planejamento para aulas de ginástica em academia, dando a chance de estabelecer diálogos entre a experiência docente, a formação universitária e a qualificação profissional. A busca foi a de trabalhar elementos informativos e formativos que pudessem contribuir com a área e também com o exercício da carreira. Sendo assim, investir na pesquisa, especificamente na cidade de Salvador se deve a necessidade de ter maiores compreensões sobre o local de residência e estudo e de alguma forma, poder contribuir com a realidade.

Ao pensar o desenvolvimento do estudo, optamos por fazer uso de uma pesquisa qualitativa e descritiva, de cunho exploratório. Podemos destacar, objetivamente, que a pesquisa qualitativa trabalha com informações, ao passo que a pesquisa quantitativa trabalha com dados numéricos, que são quantificados em diferentes modelos matemáticos (MOLINA NETO e TRIVIÑOS, 2010).

Minayo, Deslandes e Gomes (2007) referem-se à pesquisa qualitativa, como uma análise de um conjunto de fenômenos humanos, entendidos como parte da realidade social, pensada a partir do que é vivido e partilhado.

Já a pesquisa descritiva, Piccoli (2004) afirma que ela tem por finalidade observar, registrar, analisar e correlacionar os fatos, sem manipulá-los, assim podendo descrevê-los, classificá-los e interpretá-los com o propósito de conhecer sua natureza.

Para o desenvolvimento deste texto, usamos a revisão de literatura e a análise de conteúdos, como meios de produção, entendendo que estas possibilidades metodológicas nos permitem discutir os dados e a realidade em questão de forma qualificada. A revisão de literatura nos permite fazer uma análise do estado atual da produção nas áreas de estudo, já que “o pesquisador trabalha a partir de contribuições dos autores dos estudos analíticos constantes nos textos” (SEVERINO, 2007) Para a análise dos dados coletados, nos valeremos da análise de conteúdos, buscando agrupar as respostas em categorias, que nos permitam analisar as respostas e ainda, relacionar aos elementos da observação.

Neste estudo, a amostra foi composta por professores e coordenadores de academia, de ambos os gêneros, que tivessem atuação em academias registradas no Conselho Regional de Educação Física (CREF)¹. Como critérios de inclusão na pesquisa, foram selecionados somente professores(as) de Educação Física que ministrassem aulas de ginástica em academias de Salvador, que também tivessem registro no referido Conselho².

Ainda como critério de inclusão para a pesquisa, as academias selecionadas além de credenciadas no CREF e localizadas na cidade de Salvador, deveriam ter mais de dez anos de existência ou ser caracterizada como uma rede de academias, ou seja, composta por mais de uma unidade na cidade. Tais critérios nos levaram a trabalhar com academias que ocupam bairros distintos da cidade, de diferentes perfis sócio-econômicos e ainda, de diferentes portes. No caso das academias em rede, optamos por trabalhar com a sede mais antiga, acreditando, que os dados ali coletados, se replicam nas outras unidades.

Para a coleta de dados a campo, foram utilizados diferentes instrumentos. A escolha destes se deu em função dos objetivos do problema da pesquisa e dos recursos e do tempo disponível, do pesquisador e dos respondentes O trabalho de campos foi realizado entre janeiro e março de 2015.

¹ Tal escolha não se deveu a qualquer julgamento de valor do papel e atuação do Conselho, mas sim, por que uma questão de adequação e legislação vigente. O Conselho em questão é o CREF13-Bahia/Sergipe.

² Apenas foi questionado aos respondentes se possuíam ou não registro. Não foram feitas questões sobre a atualização de dados no mesmo, nem sobre o pagamento ou não das taxas referentes às anuidades.

Dentre os instrumentos, o primeiro foi uma ficha de diagnóstico³. Esta nos permitiu identificar quem é esse docente que atua com a ginástica. Esta ficha continha os seguintes dados: gênero, idade, tempo de atuação em academias, frequência semanal de aulas. O objetivo foi levantar dados sobre os participantes do estudo, para melhor entender sua trajetória de formação e de inserção profissional.

Na primeira ação foi utilizado um questionário misto, aplicado aos coordenadores. Nele procuramos saber sobre as formas de estruturação, acompanhamento, apoio ao trabalho docente e as formas de organização das atividades nas academias.

Noutra fase, o instrumento usado foi à entrevista semi-estruturada. Esta foi aplicada aos professores, com a intenção de levantar informações diversas, que pudessem alimentar nossas análises, passando por aspectos da formação, do exercício docente e de seus modos de atuação.

Por fim, utilizamos a observação sistemática das aulas. Foi definida uma sequência de aulas por professor participante e isto, por entendermos que este era um número suficiente para levantarmos mais informações acerca do trabalho docente.

Com tais instrumentos, tivemos a pretensão de levantar dados acerca da organização das aulas, seus modos de composição e suas repercussões, para que com um diálogo com a literatura, elaborássemos nossas considerações e assim, estabelecêssemos a interpretação acerca da questão da organização didática, especificamente do planejamento nas aulas de ginástica. A escolha por estes três instrumentos se deu, por entendermos, que a partir destes, poderíamos tecer um panorama amplo, partindo da visão do docente, passa pela modelação da ação no espaço da academia, com a fala do coordenador e sua efetivação, vista nas observações.

Todos estes instrumentos, antes de sua execução, foram validados, tendo sido testados em condições próximas a realidade, para análise de sua validade e viabilidade.

³ Aplicada aos docentes e coordenadores.

Para o levantamento de dados e aplicação dos instrumentos, inicialmente fizemos um contato com os proprietários ou responsáveis pelas academias e a partir do consentimento destes, via assinatura em ofício, demos sequência a pesquisa. Ainda, os indivíduos selecionados foram convidados a participar da pesquisa e assim, esclarecidos de sua inserção no estudo, sendo voluntária sua participação, consentido por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), (Apêndice B).

Os respondentes foram orientados sobre os critérios de inclusão na pesquisa, podendo desistir de sua participação a qualquer momento. Após o retorno dos TCLE assinados pelos responsáveis, fizemos a explicação e aplicação das entrevistas e dos questionários, em dias não consecutivos, de acordo com os horários das aulas e a disponibilidade dos respondentes. Por fim, foram procedidas as observações das aulas dos respectivos voluntários.

A partir do levantamento destes dados foi que criamos nossa perspectiva de análise, lidando com todas essas informações em relação à literatura investigada.

Assim, para a realização do estudo em sua plenitude, apresentamos como sequência de estudo, os seguintes capítulos: introdução, onde apresentamos as bases do estudo e as informações iniciais; (2) fundamentos da ginástica, no qual buscamos apresentar elementos e interpretações das atividades ginásticas e do próprio espaço das academias; (3) procedimentos didáticos, que buscou trabalhar com as construções e formas de pensar acerca do planejamento, seu papel e função; (4) a ginástica em academias em Salvador: dados da realidade, que foi onde apresentamos e analisamos os elementos identificados no trabalho de campo e por fim, as (5) considerações finais. Ainda, nos apêndices, estão os documentos e as transcrições de todo o trabalho de campo.

2 ELEMENTOS DA GINÁSTICA

2.1 A constituição da ginástica como prática corporal

Como já afirmado, nossa preocupação se centra na ginástica, como uma das práticas do movimento humano. Para tanto, nesta parte do texto procuramos compreender sua constituição história e conceituação, além de buscar seus modos de organização e categorização.

Nesta linha, mesmo sem ser esta uma pesquisa da área da História, faz-se necessária um olhar histórico⁴, sobre a constituição da ginástica como prática corporal, analisando a conjuntura e sentidos de sua vivência, até chegar aos padrões atuais de execução. Isto, para que possamos melhor iluminar nossa compreensão sobre esta atividade e seus processos de construção.



Imagem 1: Representação em vaso de prática ginástica⁵.

Numa primeira compreensão, segundo Prestes e Assumpção (2010), o termo ginástica originou-se em 400^{AC}⁶, derivado de *Gymnos*, que quer dizer nu, levemente

⁴ Afirmamos aqui que trataremos o tema visto pelo olhar ocidental, reconhecendo que no Oriente outras orientações podem ser analisadas.

⁵ Fonte: <http://www.comofazer.com.br/educacao-fisica-sua-historia-e-seus-beneficios/>. Cabe dizer que as imagens apresentadas servirão apenas como ilustrações e/ou exemplos de atividades, não sendo tratadas como fontes de dados.

⁶ A sigla significa Antes de Cristo.

vestido. Essa compreensão apresenta uma ideia de continuidade das atividades vividas pelo homem, desde remotos tempos.

A noção de que os padrões ginásticos hoje conhecidos, tem se transformado, no decorrer da história, segundo as características de regiões, povos e costumes, nos leva a interpretação de que esta atividade se associou ao que foi a perspectiva de trato com o corpo, com o outro e com o meio. Assim, estes movimentos assumiram caráter militar, como por exemplo, entre os espartanos e de ocupação do tempo de ócio, de consagração à beleza, como entre os atenienses. Também, entre os romanos, a lógica guerreira imperava na relação com as práticas ginásticas.

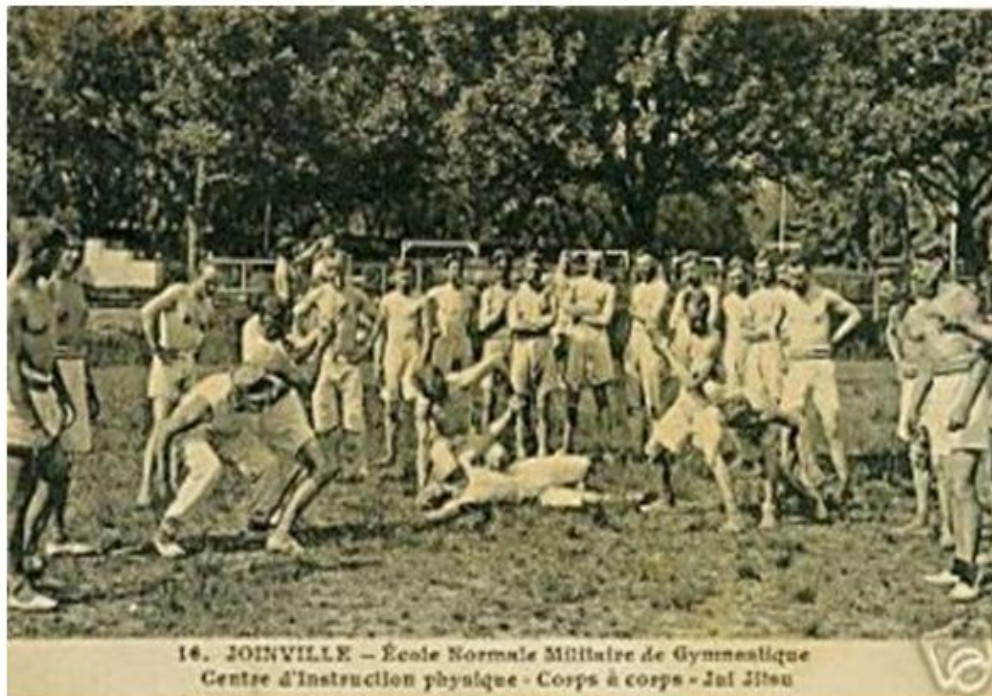


Imagem 2: Prática de ginástica entre militares⁷.

Com a estruturação de novas formas e padrões de comportamento, sob larga influência de preceitos religiosos, na idade média, as ações que envolviam o corpo foram relegadas para segundo plano, sendo recuperadas, com o princípio do culto às formas belas e, neste caso, falamos do período relativo ao Renascimento. Neste sentido, Ramos (1982):

⁷ Fonte: <http://www.efdeportes.com/efd158/o-chausson-savate-influenciou-a-capoeira.htm>

dentro da acadêmica divisão da história, acompanhando a marcha ascensional do homem, documentada sobretudo no mundo ocidental, somos levados a afirmar que a ginástica, compreendida com o prática dos exercícios físicos, vem da pré-história, afirma-se na antiguidade, estaciona na idade média, fundamenta-se na idade moderna e sistematiza-se nos primórdios da idade contemporânea. Torna-se mais desportiva e universaliza seus conceitos nos nossos dias e dirige-se para o futuro, plena de ecletismo, moldada pelas novas condições de vida e ambiente (1982, p.15).

Interessa reafirmar que o termo e as formas de prática da ginástica ganharam variadas definições de acordo com cada época e cada padrão cultural onde se dava (FIORIN-FUGLSANG, 2002). Como vimos, esta prática, “em alguns momentos, chegou a designar toda e qualquer atividade física sistematizada, abrangendo desde exercícios militares até práticas esportivas (DODÔ e REIS, 2014, sp)⁸”, ou ainda, como afirmam Oliveira e Nunomura (2012):

a Ginástica, inserida nesse conceito, é percorrida por forças de mudanças, ao mesmo tempo em que revela certas estruturas duradouras onde sua dinâmica e percepção radicam sempre nas relações sociais reproduzindo as tensões, os embates, os mecanismos de exclusão e de estigmatização social. A construção do corpus teórico da Ginástica sofreu transformações contínuas que expressam as mudanças que se operaram nos sistemas de organização social. Estas transformações provocaram modificações nas formas de elaboração, transmissão e apropriação dos conhecimentos produzidos nesse campo específico (2012, p.82).

Entende-se que foi nos séculos XVIII e XIX, na Europa, que a ginástica, agora sob viés pedagógico ganhou um *status*, contando com uma maior estruturação. Soares (2009), afirma que esse processo visava à organização das atividades, sob um caráter metódico, rigoroso e mesmo, com cunho disciplinador. Assim teve origem o termo Movimento Ginástico Europeu. Foi a partir deste movimento, que vimos surgir os Métodos Ginásticos.

Os métodos, sob influências das revoluções que se davam no continente europeu, dentre elas a científica, tinham a perspectiva de criar, moldar novos corpos e comportamentos, difundindo as idéias e preceitos de uma nova saúde, de uma

⁸ Texto sem paginação em sua versão eletrônica.

nova sociedade, de um novo homem e de uma nova ciência e tecnologia. Sobre isso, Vigarello (2013) traz a seguinte afirmação:

Uma ruptura da tradição surgiu entre os anos de 1810 e 1820, uma ruptura marcante, profunda, iniciando práticas ainda pouco difundidas, sugerindo uma renovação completa da visão dos exercícios físicos, assim como uma renovação total da visão do corpo, isto é: o trabalho físico totalmente inédito, proposto em alguns ginásios inaugurados em Londres, Paris, Berne ou Berlim. Essa originalidade é grande por serem as ações objetos dos efeitos mensuráveis e calculados, produtores de forças previsíveis e contabilizadas (sic) (2003, p.10).

A ginástica padronizada deveria substituir as práticas de rua, por se considerar que estas eram nocivas a organização social pretendida naquele momento. Ou seja, vimos à lógica das ciências serem incorporadas as atividades corporais, dando as mesmas um ar de pretensa neutralidade e rigurosidade, devendo ser “limpas” em sua composição, obedecendo a padrões pré-concebidos, já que segundo Vigarello(2003):

A ginástica é instrumentalizada com a finalidade de multiplicar os números, ela se reestrutura com muita precisão para transformá-los em performances e melhorar os índices: o corpo deve produzir resultados que podem ser vistos, aferidos entre si, figuráveis no rigor de uma tabela. Surge, então, essa possibilidade totalmente nova de transpor cada *performance* em uma escala abstrata, possibilidade que permitirá intermináveis comparações.

O tema da eficácia aprofunda-se de acordo com as mudanças dos conteúdos conhecidos: a ginástica não mais sugere apenas resultados, inventa gestos, recompõe exercícios e encadeamentos. Ela cria, em particular, novas hierarquias de movimentos: do mais simples ao mais complexo, do mais mecânico ao mais elaborado, reinventando, parte por parte, progressões e sequência (2003, p.13).

Tais métodos se associavam as demandas nacionalistas, com a intenção de fortalecimento das nações, a partir da “reconstrução” de seus cidadãos⁹. Em Soares (1998), na Europa, a ginástica se associou, ou melhor, representou as novas posturas de civilidade, buscando um homem forte, belo e com um porte simétrico, a verdadeira representação de uma nova realidade social. Assim, vimos que os

⁹ Como este não é nosso foco, não trataremos aqui os métodos em si, apenas os apontamos no percurso histórico da organização da ginástica. Mais informações sobre encontramos nas obras de Inezil Penna Marinho.1953.

sistemas ginásticos, com suas diferenças, construíram uma pedagogia do gesto e da vontade, reconhecendo como importante uma “educação do corpo”.

Os métodos nos permitem ver um processo mais claro de sistematização da prática. A preocupação com a regulação e padronização das atividades, sob um aparato pedagógico, dá a dimensão da renovação que se experimentava na sociedade, nos conhecimentos e nas relações.



Imagem 3: Prática de ginástica sob o Método Sueco¹⁰.

Assim, ainda considerando o período entre os séculos XVIII e XIX, torna-se imprescindível compreender que na Europa, as revoluções vividas¹¹, foram fatores essenciais na ascensão e na consolidação do poder de uma nova classe social, a burguesia. Tal fato auxiliou na redefinição dos padrões de conduta da sociedade europeia, configurando uma nova compreensão acerca das relações do homem em sociedade e com a natureza, desdobrando isso em novas técnicas de uso do corpo.

As relações sociais projetadas sob esse cenário nos permitem destacar a configuração de mecanismos de controle e de construção dos corpos, pautadas na construção de técnicas corporais, direcionando os usos do corpo. Assim, a ginástica,

¹⁰ Fonte: http://www.riopostal.com/detalhes_produto.asp?id=923.

¹¹ Por exemplo, a Revolução Francesa (século XVIII) e a Revolução Industrial (entre os séculos XVIII e XIX).

foi uma atividade que assumiu o papel de técnica corporal, procurando, principalmente, ocupar as escolas. Segundo Oliveira e Nunomura:

A preocupação com a inclusão dos exercícios físicos nos currículos escolares dessa sociedade capitalista em ascensão remonta ao século XVIII com Guths Muths (1712-1838), J. B. Basedow (1723-1790), J. J. Rousseau (1712-1778) e J. H. Pestalozzi (1746-1827) (2012, p.85).

A partir desses elementos foi que vimos se instalar no Brasil os sistemas e métodos ginásticos. Marinho (1953) apresenta a organização dos sistemas ginásticos, permitindo assim, uma visão plena do que foi cada um em sua estruturação e como se dava sua ação. Este mesmo autor, em sua trajetória, buscou construir um método nacional de ginástica, tomando por base a capoeira, sendo que tal proposta, por mais qualificado que fosse seu propositor não tomou corpo¹². Ao analisarem os métodos ginásticos europeus, Dodô e Reis (2014), afirmam que dentre os métodos, os que assumiram maior influência no Brasil foram o alemão, o sueco e o francês.



Imagem 4: Método Sueco entre crianças¹³.

¹² Aqui, de novo, por não ser nosso interesse, não debateremos tal assunto.

¹³ Fonte: <http://ginastikas.pbworks.com/w/page/10073161/AULA>.

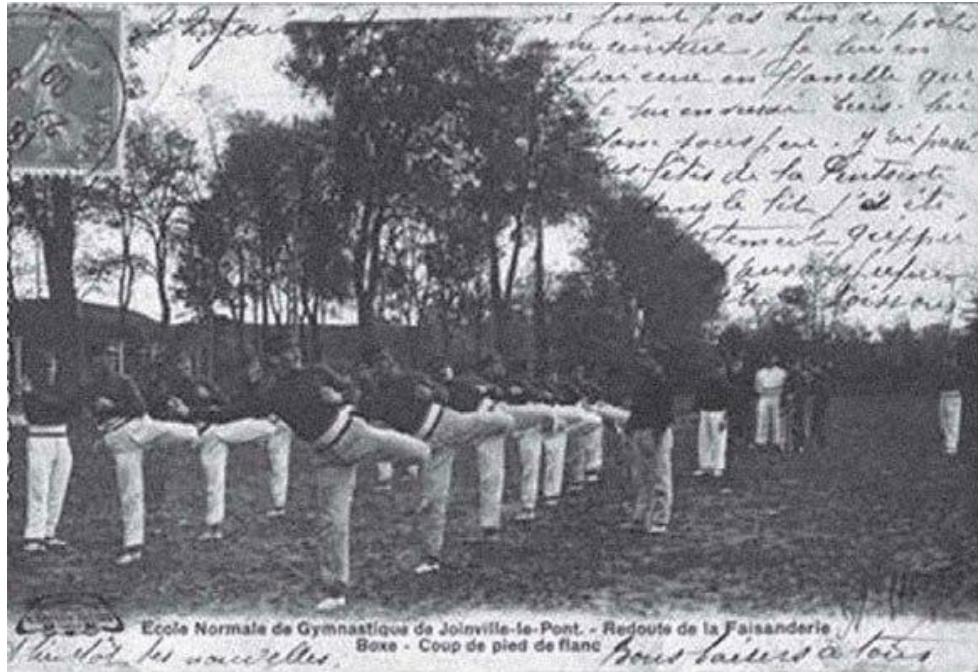


Imagem 5: Prática do Método Francês¹⁴.

N o Brasil, observamos diversas influências sobre a constituição da Educação Física. Caparroz (1997) reconhece pelo menos três, que são: médica, militar e esportiva. Em sua análise, o autor identifica que a área, em sua constituição teórica e em sua dinâmica de intervenção docente, contou com estas influências, que, em épocas diferentes assumiram preponderância, sem que necessariamente uma excluísse a outra. O que se viu foi a predominância de um tipo de saber e de uma proposta de ação, em cada ciclo histórico, contando inclusive com profissionais de áreas diversas neste caminho e isto, até que se consolidasse uma formação e uma produção de conhecimento em Educação Física.

Falando de Brasil, diversas foram as tentativas de inclusão da ginástica como uma prática nacional. Assim, no meio militar ou no meio civil, vimos, ao longo dos tempos, ações que visaram introduzir a prática desta atividade, ora como formação corporal guerreira, ora como componente pedagógico.

Nas casernas, a atividade ginástica sempre foi colocada como parte da formação militar. Assim, os métodos atenderam a esta demanda, muito por conta da forma rigorosa de sua prática.

¹⁴ Fonte: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-59702011000200005.

Nas escolas, a ginástica, durante longo tempo, significava aquilo que agora conhecemos como Educação Física. Era ela a proposta de atividade, que a partir do uso do corpo, ajudaria a formar melhor os estudantes e por consequência, a nação, uma nação que buscava se modernizar, se ajustando a padrões comportamentais europeus, dentre eles, a construção de corpos fortes, saudáveis e belos.



Imagem 6: Atividade de ginástica em um grupo escolar¹⁵.

No caso escolar, vimos sempre a tentativa de inclusão da ginástica, inicialmente como atividade e depois, com a constituição formal da área de ensino Educação Física, como conteúdo para aulas. A perspectiva era a de incorporar uma prática corporal, tida como educativa e que atendesse a possibilidade de uma formação de novos comportamentos e hábitos, relacionados à ideia de uma construção corporal.

Vale dizer, que aqui entendemos que a área da Educação Física, em nosso país, no meio civil, se constituiu a partir da instalação do primeiro curso de formação, na Escola Nacional de Educação Física e Desportos, na Universidade do Brasil, isto, em 1939 (MELO e ROCHA JUNIOR, 2004)¹⁶. Dentre as demandas deste curso,

¹⁵ Fonte: <http://www.efdeportes.com/efd174/ginastica-para-todos-nas-escolas-de-lavras.htm>.

¹⁶ Maiores referências a este assunto podem ser encontradas em: MELO, Victor Andrade de. **Escola Nacional de Educação Física e Desportos - uma possível história**. 1996. 199f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Programa de Pós-Graduação em Educação Física/Unicamp, Campinas. O Decreto Lei de fundação da Escola, na íntegra e original, pode ser encontrado em: http://www.docvirt.com/docreader.net/docreader.aspx?bib=UFRJ_Musica&pesq=

estava justamente a de formar professores que pudessem atuar no espaço escolar da época e também, o de difundir a prática da atividade física e seus benefícios, ajudando a “criar” um novo Brasil, “forte e saudável”.

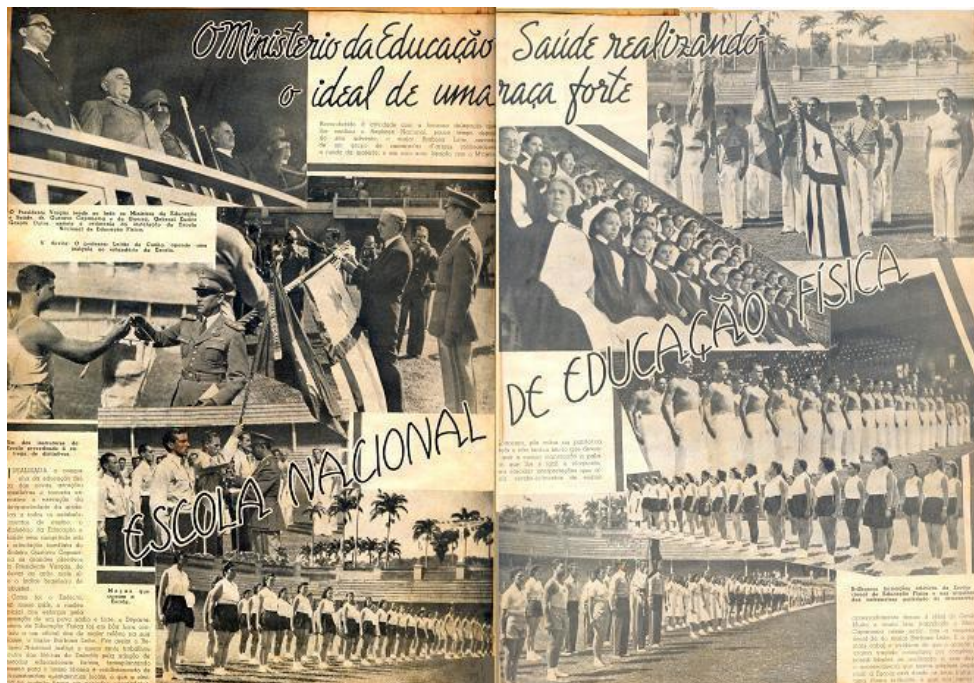


Imagem 7: Inauguração da Escola Nacional de Educação Física¹⁷.

Vimos então, que a ginástica, adquiriu força, como conceito de movimento tornando-se, ao longo da história, uma das práticas corporais de maior experimentação no mundo. Sua prática vai desde o ambiente escolar, as salas de ginástica em academias, ou seja, possibilidades de vivências em variados espaços sociais e formas de execução.

Observada a trajetória histórica de constituição da ginástica, passamos adiante a lidar com a apresentação de seus conceitos.

2.2 Conceitos sobre ginástica

Segundo princípios mais atuais, sobre ginástica, podemos consistir em uma forma de exercícios físicos sistemáticos, acertados as condições de espaço e

¹⁷ Fonte: <http://www.procrie.com.br/wp-content/uploads/2012/02/Enef-Festa-Inaugural-P%C3%A1g.-Dupla-1939.jpg>

materiais disponíveis, podendo ser desenvolvida para grupos ou indivíduos e que ainda, em sua composição, se associa a música ou não, como elemento de organização coreográfica ou de motivação.

Como visto, a ginástica pode ter objetivos estéticos, terapêuticos, educativos, sociais, militares e competitivos. Dentre outras coisas, suas ações lidam com as qualidades físicas¹⁸, na intenção de desenvolver suas potencialidades, de forma a contribuir como um dos elementos da constituição de uma maior qualidade de vida, já se entende que esta, tem vinculação direta com a prática de atividades corporais.

Assim, o que hoje reconhecemos como ginástica, se caracteriza por ser uma sequência de exercícios, realizados no mesmo lugar e mais, devemos ter em mente que podem existir vários tipos de ginástica, variando conforme a cultura e as estruturas condicionantes de cada época (SABA, 2003). Uma definição mais delimitada de ginástica se constrói, conforme o contexto em que essa prática está inserida e os objetivos a que se propõe (PRESTES e ASSUMPÇÃO, 2010).

Uma compreensão complementar é a apresentada por Dallo (2007), quando diz que a ginástica é um sistema com tipos específicos de movimentos e técnicas de execução, destinadas ao desenvolvimento físico e que envolve as formas e funções corporais e ações motoras, constituindo-se assim, em ferramenta didática da formação física.

Para Dallo (2007), o movimento corporal é uma das formas de expressão do ser humano, um meio essencial de subsistência no mundo físico e de interação no meio sociocultural, ou seja, toda ação humana está relacionada, de um modo ou de outro, ao movimento. Sendo assim, podemos entender que a ginástica, como uma forma corporal de movimento é também um elemento de relação com o meio, uma expressão da ação humana.

Num todo, dentro deste movimento, podemos conceber a ginástica como uma atividade que pode contribuir para o desenvolvimento corporal, a partir de movimentos específicos, caracterizando-se por uma ação formativa, que tem um modo de construção, que deve ser ajustado ao processo de ensino, onde a elaboração dos exercícios tem, nos sistemas atuais de ginástica, duas grandes

¹⁸ Sobre este assunto, livros clássicos da área de treinamento podem ser consultados. Exemplo: Zakharov, Andrei. **Ciência do treino desportivo**. Rio de Janeiro: Grupo Palestra. 1992.

formas de tratamento: localizado, focado, na construção de movimento segmentados e global, baseando na adaptação das ações motoras naturais do homem (DALLO, 2007).

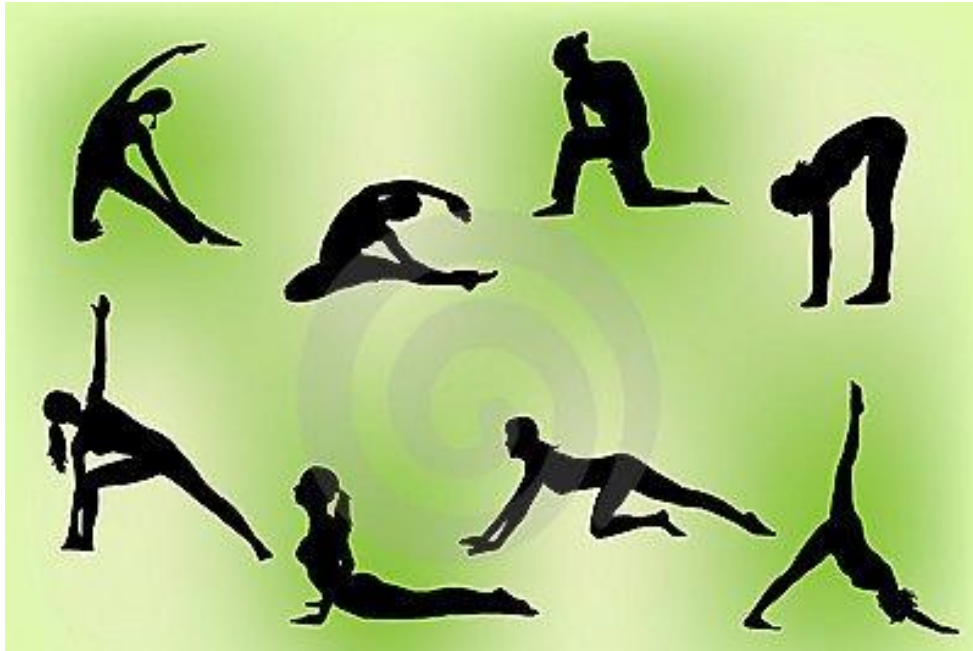


Imagem 8: Formas ginásticas, como elemento de expressão¹⁹.

Para uma compreensão geral da ginástica é importante considerarmos os seguintes aspectos: os movimentos gímnicos, também chamados de fundamentos básicos da ginástica, que compõe uma relação de ações, posturas, que historicamente foram unificados, combinados e sistematizados em torno dos métodos ginásticos e conteúdos de educação física, que mais tarde, vieram a se distender nas modalidades específicas que conhecemos hoje, como: ginástica artística, rítmica, natural, aeróbica (academia), acrobática, calistênica, e outras. Nestas, os movimentos e suas sequências possuem formato próprio e uma configuração do conjunto de posturas, gestos e plásticas, que podem ser traduzidos e representados em cada especificidade (MARCASSA, 2004).

Fundamentado no princípio de que a corporalidade é uma dimensão construída culturalmente e que constitui todo e qualquer processo educativo, acreditamos que o conhecimento e a experimentação da ginástica, como linguagem,

¹⁹ Fonte: <http://pt.dreamstime.com/fotografia-de-stock-royalty-free-estic%C3%A3o-das-mulheres-image10018257>

pode ser uma das possibilidades para a promoção a formação em todos os domínios: moral, afetivo, corporal, cognitivo, ético, estético, político, etc (MARCASSA, 2004).

Sob nosso ponto de vista, a ginástica, é uma prática corporal que deve se valer, em seu processo de ensino/aprendizagem, dos elementos constituídos pela cultura, que envolvem a ação educativa, isto, para se permitir uma construção de saberes, pautados na prática e nos atos de conhecimento. Pensar ginástica no contexto da Educação Física é a entender como um tema articulado com as relações da realidade em nossa sociedade.

Tendo estabelecidos análises, históricas e conceituais sobre ginástica, agora, buscaremos a entender num espaço específico, o das academias, que é neste estudo, o nosso interesse específico.

2.3 A ginástica no espaço das academias

Assim, como vimos, a ginástica é uma das práticas corporais de maior tempo de experimentação no mundo. Ela é praticada em vários espaços sociais, com objetivos diferentes e ainda, possui possibilidades diversas de execução. Na atualidade, reconhecidamente, as academias tornaram-se uma referência para a sua prática.

Na busca por uma compreensão da valorização da ginástica em academia no século XX, é importante considerar dois movimentos socioculturais que essencialmente a influenciaram. De um lado, as mudanças na vida privada com a “emancipação da mulher” e do outro, às mudanças na vida pessoal/individual com a revolução cultural do tempo livre, que oportunizou, através das atividades de lazer, novas práticas do corpo ao indivíduo (COELHO FILHO, 2009).

Coelho Filho (2000) afirma que a partir da década de 1970, podemos perceber um aumento da busca por atividades ginásticas, no espaço das academias e isso, nas principais cidades brasileiras.

Furtado (2009) afirma que: “a academia de ginástica, como um espaço para a realização de práticas corporais é algo novo (p.2)”. Este mesmo autor²⁰ assevera que: “espaços semelhantes, mas com outros nomes como “Institutos de Modelação Física”, “Centros de Fisiculturismo”, “Clubes de Calistenia”, dentre outros, já existiam há mais tempo (p.2).

No Brasil, as academias de ginástica surgiram como uma prática comercial, de múltiplas e distintas formas de atividade física, ocorrendo sua unificação de forma espontânea, nas últimas décadas, até que as mesmas ganhassem o sentido atual, ou seja, espaços com ofertas variadas de prática de exercício físico.

As academias ou clubes, eram, como ainda são, em sua maioria, de iniciativa privada e sujeitas a pagamento pelos serviços prestados. Nelas se via o ensino da natação, em local adaptado e público, também, o ensino de lutas em grupos.

Ainda nos anos 1970,

o público frequentador de academias foi aumentando, mas ainda era centrado essencialmente no halterofilismo e fisiculturismo e, em alguns casos, apresentando algumas modalidades de ginástica, como a calistênica e a presença de lutas como judô, caratê e boxe em menor proporção, porque em geral as academias de lutas eram especializadas. O predominate nessa época eram as especializações com as academias de halterofilismo, as de ginástica, as de lutas, as de natação, embora a presença de mais de uma modalidade na mesma academia já começasse a aparecer (FURTADO, 2009, p.3).

Nesta linha, se segue a estruturação das academias, até assumirem o formato onde passaram a oferecer a prática de halterofilismo e de atividades ginásticas, associadas à dança clássica e/ou moderna (DACOSTA, 2005).

Atualmente, as academias são descritas como centros especializados, empresas, que com fins lucrativos, que disponibilizam instalações e profissionais para a promoção da atividade física de forma apropriada e segura, na intenção de atender os objetivos de seus alunos/clientes (TOSCANO, 2001).

Esses espaços, além de serem locais para a busca de objetivos estéticos e de saúde, podem ser vistos, também, como cenários de convivência social e de

²⁰ Tomando por base NOBRE, Leandro. **(Re)projetando a academia de ginástica**. Garulhos, SP: Phorte, 1999.

aprendizagem, centros de exercício físico, em que se presta um serviço de prescrição, orientação e avaliação, sob a supervisão direta, preferencialmente, de profissionais de educação física (TOSCANO, 2001).

Dos anos de 1980 para cá, vimos crescer a publicação de revistas e jornais relacionados ao *fitness*²¹, programas de exercícios, que juntamente com as academias, proporcionaram diferentes formas de atividades físicas (PRESTES e ASSUMPÇÃO, 2010).

Também é dessa época, a explosão do interesse pelo *fitness*, palavra de origem inglesa, redução da expressão *physical fitness*, muito utilizada na associação à prática de exercício físico, com vistas à melhoria do rendimento das capacidades orgânico-funcionais e estéticas (SABA, 2003).

Entre os anos de 1980 e 1990 ganhou força a chamada ginástica aeróbia. Esta, dividida em baixo e alto impacto, de acordo com a composição dos movimentos, teve repercussão, inclusive midiática, muito por conta das competições que ainda existem.



Imagem 09: Capa de vídeo de ginástica, com Jane Fonda²².

²¹ No Brasil, por exemplo, fez e faz ainda grande sucesso a revista Boa Forma, da editora Abril.

²² Fonte: <http://oclube.co/a-midia-social-do-inicio-das-aulas-de-ginastica-no-brasil/>.

Ao analisar este período, Furtado (2009, p. 3) afirma que:

há um novo impulso às academias de ginástica oriundo da ginástica aeróbica e sua principal divulgadora, a atriz Jane Fonda²³. A ginástica aeróbica, com a incorporação do ritmo musical, traz um novo estímulo aos praticantes e passa a ser uma “febre” a partir de meados dos anos 80 até início dos anos 90.



Imagem 10: Pintura representando uma aula de ginástica aeróbica²⁴.

Já na década de 1990, a ginástica localizada ganhou destaque, tendo como característica, a priorização do trabalho muscular segmentado. Recentemente, nos anos 2000, vimos crescer a demanda por ginásticas mais suaves, como o alongamento, o relaxamento e a meditação (SABA, 2003).

²³ No Brasil, Ala Szerman foi referência neste tipo de atividade. Em programas como TV Mulher, da Rede Globo, ela também foi impulsionadora da ginástica, notadamente entre mulheres.

²⁴ Fonte: <http://evansart.com/aerobics-with-olga-painting/>. Obra de Greg Evans, pintura em acrílico de nome: “Aerobics with Olga”.



Imagem 11: Exemplo de aula de ginástica localizada²⁵.

A partir da década de 1990, vimos se fortalecer no Brasil, com influências de todas essas modalidades, a busca pela atividade física personalizada (PRESTES e ASSUMPÇÃO, 2010). Atendendo assim a necessidade atual de produção do consumo, que acompanha as exigências do mercado e se refletem na movimentação dentro do contexto das academias.

Também neste mesmo período vimos se iniciar formas diferentes de ginástica, não em sua estruturação técnica, mas sim em sua apresentação e comercialização. Falamos aqui de diversas ginásticas que passaram a funcionar sob moldes estilizados e unificados, com nomes internacionalizados, que representavam as empresas que criaram patentes de seus modelos, passando inclusive a negociar franquias. Furtado (2009) nos relata que:

No final dos anos 90, a *Body Systems* chega ao Brasil com suas aulas pré-coreografadas ou aulas prontas, provocando um impacto significativo no mercado. Ocorre uma grande diversificação das modalidades e de outros produtos vendidos pelas academias. Os planos passam a permitir acesso a todas elas, inclusive à musculação, diferenciando-se dos pagamentos por modalidades. A diversificação ocorre seguindo uma tendência das empresas na fase de acumulação flexível (2009, p.5).

²⁵ Fonte: <http://www.estacaofitnessacademia.com.br/introducao/>.



Imagem 12: Exemplo de aula sob modelo pré-organizado²⁶.

A *Les Mills*²⁷ comercializa no Brasil um sistema, com programas de ginástica em academias pré-coreografadas, com dez modalidades diferentes e também licencia academias, sendo representada no país pela *Body Systems*²⁸, sediada na cidade de São Paulo. Sua concepção de aulas une coreografias de baixo nível de complexidade, sob o aspecto de execução, e com músicas, dando forma a atividade (GOMES, CHAGAS e MASCARENHAS, 2010).

Os programas da *Body Systems*²⁹ são desenvolvidos a partir de um treinamento direcionado aos seus instrutores, o *Body Training Systems*. Sua organização acontece sob o sistema de franquias, ou seja, a academia ou o profissional interessado, paga pelo direito de uso da marca, das atividades e de todos os seus produtos correlatos (PAIM, 2007).

Nestes programas, toda a estruturação da aula já é demarcada, ao professor cabe a função de reproduzir o modelo determinado no material didático. Neste contexto, a dinâmica das pré-coreografias está intimamente ligada a uma música,

²⁶ Fonte: <https://cerin.wordpress.com/2014/07/27/you-dont-let-me-get-away-with-things-like-the-others-do/>.

²⁷ Rede neozelandesa.

²⁸ Body Systems é a empresa que representa uma metodologia de treinamento de ginástica baseada na realidade de outros países, esse sistema surgiu na Nova Zelândia em 1980, pelo criador Philips Mills.

²⁹ As modalidades negociadas por essa empresa no Brasil serão apresentadas mais detalhadamente a frente, no item 2.4.

que dita qual a próxima sessão de movimentos, mas que não deixa de seguir a lógica sequencial do aquecimento, parte principal e volta à calma.

Neste modelo, a academia contratante e seus professores ficam condicionados a atuar sob os moldes pré-estabelecidos, não havendo assim, espaço para a elaboração autônoma das atividades. Para tanto, há um processo de organização e planejamento das aulas, que ocorre a cada três meses, com a renovação e atualização do material didático, reproduzido em mídia, com CD's e DVD's das aulas em cada um destes programas. O que se espera com isso, é a padronização das atividades, sujeitando e condicionado qualquer tipo de ação ao contrato estabelecido.

Atualmente percebe-se um movimento contrário aos sistemas padronizados, sinalizando a valorização da atividade física para uma progressiva transformação das atividades corporais, no caso a ginástica, de forma simplificada e criativa. Como exemplo a empresa *zumba fitness*³⁰, onde existe um material didático de apoio e uma metodologia, porém o professor tem liberdade de criar e planejar sua aula como quiser.

Vimos então que nesse processo de relação entre atividade física e sociedade, novas compreensões foram sendo criadas, à medida que se desenvolviam as tecnologias, os saberes específicos e mesmo, a adesão ou tentativa de, as práticas ginásticas, em academias.

Outra forma de analisarmos a vivência das atividades ginásticas em academias passa por melhor entendermos as relações que estas assumem com a vida das pessoas e a própria dinâmica social. Num momento inicial (anos 1970 a 1990) predominou a perspectiva *fitness*, numa lógica de rendimento corporal. Mais a frente (anos 2000 em diante), percebemos uma mudança para o conceito *welness*, que se liga mais ao desenvolvimento de um estado de bem estar total. Certamente entendemos que um não vem em superação ao outro, nem que existam isoladamente, mas falamos sim, das perspectivas acerca desta atividade que foram construídas socialmente.

³⁰ A modalidade *Zumba Fitness* é um programa de uma aula de dança com movimentos ginásticos, com inspiração e origem latina que incorpora ritmos latinos e internacionais, criando um sistema ginástico dinâmico.

Para melhor explicar este movimento, buscamos em Saba (2006) conceitos mais detalhados. Sobre *fitness*, ele afirma:

Está ligado aos desempenhos físico e ao atlético. Tem como objetivo principal fortalecer a melhora estética do aluno. A maioria das ações dos profissionais está direcionada para benefícios estéticos (p.143).

Já ao tratar o *wellness*, o mesmo autor traz a seguinte assertiva:

Olha o ser humano como um todo. Os compromissos que cada indivíduo deve assumir consigo mesmo, a fim de respeitar-se e preservar-se. É um código de atitudes saudáveis que promove altos índices de saúde e prevenção de doenças; refletindo cuidado nas relações interpessoais, de modo a manter elevado o estado de espírito; o que nos leva a ponderar diante de tentações e a recusar envolver-se em ações que poderiam ser prejudiciais. Atitude em prol do bem-estar é conhecer e respeitar seus limites, evitando pensamentos e ações autodestrutivos. O nível de *wellness* de uma pessoa depende muito de suas escolhas (p.144).

Já, a partir dos anos 2010, percebemos a efervescência de modalidades, que mesmo se dando dentro das academias, buscaram trabalhar também fora dela, lidando com grupos menores de alunos, tentando atuar com atividades e equipamentos mais rústicos, como o *cross-fit* e o treinamento funcional. Muito embora sejam atividades, que em essência, não são inovadoras, elas significam uma nova perspectiva, que é a de potencializar a relação do ser com o meio, usando para isto espaços livres para a consecução das aulas.

A noção do *wellness* e mesmo essa busca por espaços mais naturais, dialoga com a compreensão de Marcassa (2004). A autora afirma, que a ginástica em academias deve buscar o desenvolvimento do sujeito que a pratica, devendo ter a intenção de favorecer a integração entre pessoas e grupos, desenvolvendo a criatividade e o interesse pela prática. A possibilidade de expressar os elementos da realidade, através do corpo e da linguagem da ginástica, torna-se um caminho instigante para conhecermos e compreendermos melhor, todo o contexto individual e coletivo na interpretação da história do sujeito e isto, a ginástica pode nos oferecer.

Para melhor compreender, em tempos atuais, o interesse pela atividade física, dentre outras coisas, podemos atribuir isto ao tratamento cada vez maior dado ao tema, pelos veículos de mídia; ao crescente e contínuo envolvimento com as

práticas esportivas pela população comum; como também, a ampliação das informações da necessidade de execução de exercícios e seus possíveis benefícios, além das imposições sociais de padrões estéticos e mesmo de saúde, na sociedade ocidental.

Além destes elementos, podemos apresentar o argumento da busca pelas práticas físicas, também a partir do interesse na ampliação da qualidade de vida, que aqui entendemos a partir da percepção do ser humano com a proximidade de satisfação na vida amorosa, familiar, social, ambiental e sua própria estética (MINAYO; HARTZ; BUSS, 2000).

Assim, o nível de qualidade de vida ideal está relacionado ao atendimento das necessidades existentes e do projeto de vida de cada indivíduo (MENDES, 2008). Segundo Nahas (2003), numa visão mais abrangente, podemos dizer que qualidade de vida significa: “a condição humana resultante de um conjunto de parâmetros individuais e sócio-ambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano”.

A prática da atividade física e sua relação com a saúde vêm sendo estudadas consistentemente. Os resultados dos estudos realizados por Keneth Cooper apresentaram a prática de exercícios aeróbicos, como uma ferramenta para a melhoria da saúde. Esse movimento, originado nas investigações de Cooper, ganhou o mundo, inclusive o Brasil, influenciando a população no interesse e despertar da necessidade da atividade física (COOPER, 1972, *apud* PRESTES e ASSUMPÇÃO, 2010).

Neste momento, retomamos um conceito de academias de ginástica. Para DaCosta (2005), a expressão academia de ginástica, no Brasil, pode ser entendida atualmente como centro de condicionamento físico e iniciação a prática esportiva de cunho privado, porém historicamente o termo “academia”, tem sido usado, posto a ações de ensino de ginástica e atividades físicas de modo geral. Assim compreendida como espaço, centro, estúdio, escola de natação e até mesmo clube, aproximando-se da origem grega da palavra relacionada a um local de práticas de ginástica e de atividades lúdicas.

Nesses espaços, o trabalho docente tem passado por importantes transformações, acompanhando todo o processo e mudanças nas últimas décadas. Nos últimos anos, a indústria e o número de academias aumentou consideravelmente. Assim, nas atuais circunstâncias, ter uma academia de ginástica se tornou um negócio próspero. Para Furtado (2009):

a partir do momento em que as academias de ginástica passam a ser administradas como um negócio que envolve capital elevado e necessita de retorno economicamente viável, o movimento é um só: o de incorporação de técnicas e teorias administrativas que vão configurar a gestão e a organização do trabalho neste espaço de forma racionalizada (p.5).

No Brasil, com a evolução mercadológica das academias de ginástica, impulsionadas pelos movimentos das indústrias multinacionais e pela influência americana, a partir do “*aerobic*”, do “*fitness*”, e do “*welness*”, tem havido um contínuo e progressivo envolvimento de empresários, de vários setores nesta atividade, como um ramo de negócios. Assim, as aulas de ginástica tornaram-se, por exemplo, “aulas show”, eventos com equipamentos, iluminação, decoração e sonorização que favorecem o desempenho nas funções de encantar, atender aos desejos dos clientes e experimentar sensações diversas (FURTADO, 2007).

Estes dados nos permitem compreender, que a academia, como um espaço específico de atividade física, em grupos ou individual, tem histórico relativamente recente no Brasil, assumindo maior a partir dos anos 1980. Neste processo, este espaço, quase sempre privado, assumiu a tarefa de ser o local considerado apropriado, para que a população tenha acesso à prática de modalidades variadas, dentre elas, a ginástica.

Esta, da mesma forma, passou por transformações técnicas e tecnológicas, incorporando gestos, sentidos e representações, que dialogaram com as demandas sociais de cada período, sejam elas impostas ou naturais. Vimos esta prática assumir variações, que muita das vezes, mais foi de caráter mercadológico que a qualificação de sua ação e mais, vimos ainda ocorrer um processo de privatização de práticas corporais, sob a forma de modalidades ginásticas.

Assim, importa para nós neste estudo, buscar compreender a organização e elaboração das atividades com ginástica nas academias, para tanto, vamos adiante, analisar as formas em que esta atividade pode ser apresentada.

2.4 Diferentes tipos de modalidades da ginástica

Como vimos, com o passar do tempo houve um aumento pela procura da atividade física e também das academias, onde a ginástica se configura como uma das principais atividades. Nesse sentido, esse aumento da procura gerou a necessidade criação de “novos” e “variados” produtos, dentre eles, “novas” formas de se fazer e entender ginástica. Tal necessidade, por parte das academias, gerou uma “dependência” de inovação (GOMES, ET.al., 2010).

Com isso, os proprietários/empresários passaram a ofertar uma maior quantidade de aulas de ginástica, em diferentes modalidades. Efetivamente, sabemos que esta necessidade de “variação” é, uma necessidade de gerar produtos que pareçam novos e assim, possam atrair consumidores diferentes. Ao mesmo tempo, temos consciência de que muitas destas práticas, na verdade, repetem padrões de treinamento já estabelecidos, mas sob uma nova roupagem, com o uso de novos equipamentos, ritmos musicais variados, enfim, se apropria do conhecimento elaborado e a partir dele gera novas formas de consumo.

A “inovação” dessas práticas é uma falácia, considerando que as modalidades apresentadas, em grande parte são releituras das já conhecidas e tradicionais sessões de ginástica, tais como: localizada, *step* e dança aeróbica (BRAUNER, 2007). Ao mesmo tempo, tal fato, tem criado entre os profissionais que atuam com a ginástica, uma “especialização”, onde cada um se coloca como tendo mais habilidade e/ou experiência numa determinada atividade, deixando de atender a ginástica como elemento geral da sua prática. Ainda, como vimos, nesse mecanismo de comercialização de uma prática cultural, a ginástica, no Brasil, está passando por um processo de privatização de saberes estabelecidos, onde as práticas ginásticas passam a ser de posse de determinadas empresas, que “criam” padrões de treinamento e o negociam em sua totalidade.

Concordamos com Dallo (2007), quando este nos apresenta a compreensão de que a ginástica é um conjunto de formas específicas de movimentos e de suas respectivas técnicas de execução, com a proposta de desenvolvimento físico, envolvendo formas e funções corporais e ações motoras, constituindo-se em uma ferramenta didática da formação física. Nesta linha, a prática de tal atividade compreende duas formas de tratamento: desenvolvimento corporal e desenvolvimento de movimento.

Nos diferentes sistemas de ginástica, a elaboração dos exercícios e movimentos corresponde a duas formas de tratamento: o localizado, baseado na construção do movimento e o global, que se fundamenta na adaptação das ações motoras (DALLO, 2007).

Com relação à categorização e classificação da ginástica, algumas propostas são apresentadas. Em Pereira (2005) vimos à seguinte divisão:

1. Ginástica Geral: expressão que envolve uma série de atividades, desenvolvidas em diferentes espaços. Pode ter fins recreativos e participativos, tais como: jogos populares, danças, competições. Ela se utiliza de métodos culturais, locais e regionais;
2. Ginástica Especial: dividida em duas possíveis orientações. Uma dedicada ao fortalecimento corporal e domínio das técnicas, chamada de Ginástica Formativa³¹, esta, por sua vez, se divide em Natural (todas as habilidades que permitem ao ser humano, com seu repertório motor interagir com o meio em que vive) e Construída (orientações que se opõe a natural, utilizando movimentos sistematizados, com objetos determinados).

Outra divisão é a apontada pela Confederação Brasileira de Ginástica³². Esta divide as atividades da seguinte forma: acrobática, aeróbica, artística, rítmica, de trampolim e para todos.

³¹ Objetiva estimular o desenvolvimento do potencial biológico, para diferentes situações da vida cotidiana, com intuito de melhorar a eficiência corporal.

³² Informações e detalhes em: <http://www.cbginastica.com.br/#>.

Em essência, encontramos uma variedade de nomenclaturas para as atividades ginásticas. As já demonstradas, a nosso ver, não repercutem as que no atual momento se dão no espaço das academias. Sendo assim, buscamos outro tipo de divisão que melhor represente este cenário.

Como nossa preocupação neste texto é a ginástica nas academias, buscamos uma classificação que melhor represente esta realidade. Assim, a ginástica em academia pode ser classificada em três tipos, que são:

- 1) aulas de natureza cardiorrespiratória ou aeróbicas: objetivam desenvolver o sistema cardiopulmonar;
- 2) aulas de natureza neuro-muscular: buscam estimular o sistema músculo esquelético, proporcionando adaptações às valências físicas, mais especificamente, a resistência (e suas variações) e força e;
- 3) aulas de natureza terapêuticas ou posturais: visam trabalhar com flexibilidade, relaxamento muscular e alongamentos.

Ao olharmos especificamente as academias de Salvador, encontramos uma ampla variedade de modalidades e mesmo nomenclaturas para a classificação acima demonstrada. Ainda, as atividades podem variar de espaço, sendo e salas fechadas ou em ambiente aquático.

Exemplos do que encontramos na cidade, podem ser estes: Ginástica Aeróbica – apresenta movimentos ginásticos sobre a influência da dança e música; Aero Circuito – dividida em estações de exercícios onde todos os alunos passam por cada estação proposta; Ritmos – aula aeróbica com passos de dança e ritmos musicais; Aero Boxe ou Boxe – movimentos do esporte na sala de ginástica; *Jump* – aula realizada em aparelho como mini trampolim; *Step* – aula aeróbica realizada com aparelho de borracha ou madeira em formato de caixote; *Bike Indoor* ou *Spinning* – aula realizada com o uso de uma bicicleta de carga; Localizada ou Local – utiliza o peso do corpo ou pesos livres para trabalhar grupos musculares específicos e orientados em aula; Pilates Solo ou Mat Pilates - aula com o objetivo de trabalhar o corpo com o próprio peso ou acessórios no chão; *Interval* – aula de ginástica localizada ou local que utilizada métodos de treinamento intervalo com

maior intensidade; Alongamento ou flexibilidade – exercícios de alongamento para trabalhar a flexibilidade com ou sem a utilização de acessórios ou aparelhos; Bola suíça ou balness – aula de flexibilidade ou força com o uso de uma bola suíça e aulas mistas com a mistura de modalidades e ambientes de realização. Ainda, devemos dizer que na atualidade, são poucas as academias na cidade que ainda trabalham com o sistema padronizado de ginástica da *Body Systems* ou qualquer outro equivalente, mesmo que em algum momento tenham utilizado este padrão.

A partir do exposto na divisão que entendemos ser a mais propícia a entender o universo da ginástica em academias, vamos adiante as demonstrar, procurando dar mais detalhes de sua organização, nos valendo também de imagens, como forma de exemplificar cada uma.

2.4.1 Modalidades Cardiorrespiratórias sem aparelho

- a) Aeróbica:** aula com movimentos influenciados pela dança e os esportes, com formato de passos simples que variam entre saltos ginásticos estendidos, grupados, podendo caracterizar a aula de alto impacto ou de baixo impacto;
- b) Aero circuito:** aula aeróbica dividida por estações nas quais todos devem seguir cada etapa organizada e os exercícios que nela estão;
- c) Ritmos:** aula aeróbica com movimentos de dança com variações de ritmos mundiais, nacionais ou regionais;
- d) Aero boxe:** aula de ginástica aeróbica com movimentos que simulam as artes marciais em geral;
- e) zumba:** aula de ginástica aeróbica com movimentos da dança, especificamente baseada nos ritmos latinos;
- f) *Body Attack*:** aula de aeróbica com um treinamento intervalado do sistema *Body Systems*;
- g) *Body Combat*:** aula de aeróbica com movimentos de artes marciais do sistema *Body Systems*;



Imagem 13: Aula de zumba³³.

h) Body Jam: aula aeróbica com movimentos de dança no formato do sistema *Body Systems*;

i) Sh´bam: aula aeróbica com movimentos de dança com promessa de aula simples e fácil sistematizada e padronizada pela empresa *Body Systems*.

2.4.2 Modalidades Cardiorrespiratórias com aparelhos

a) Aero Jump: aula que utiliza um mini trampolim para realizar movimentos numa superfície elástica;

³³ Fonte: <https://www.facebook.com/WellAcademia?fref=ts>



Imagem 14: aula de *jump*³⁴.

b) Step: aula que utiliza uma plataforma de madeira, plástico ou borracha, com objetivo de subir e descer da plataforma.



Imagem 15: Aula de *step*³⁵.

c) Ciclismo Indoor: aula de ciclismo em sala fechada com bicicletas fixas e com cargas simulando terrenos de solo variados.

³⁴ Fonte: https://www.facebook.com/RedeAlphaFitness/photos_stream: acesso em 03/07/2014.

³⁵ Fonte: https://www.facebook.com/RedeAlphaFitness/photos_stream: acesso em 03/07/2014.



Imagem 16: aula de ciclismo *indoor*³⁶.

- d) **Spinning**: modalidade também de ciclismo indoor, porém, não segue o ritmo da música e apenas a utiliza como trilha sonora da aula;
- e) **RPM**: modalidade de ciclismo indoor sistematizada pela empresa *Body Systems*;
- f) **Body Step**: aula de *step*, sistematizada e padronizada pela empresa *Body Systems*;
- g) **Jump Fit**: aula que utiliza um mini trampolim para realizar movimentos numa superfície elástica, sistematizada pela empresa Fit Pro;
- h) **Run Class**: aula aeróbica com movimentos de corrida utilizando uma esteira.

2.4.3 Modalidades Cardiorrespiratórias na Piscina

- a) **Aero Hidro**: aula de aeróbica dentro na piscina;
- b) **Hidro Jump**: similar ao *aero jump*, porém dentro da piscina;

³⁶ Fonte: <https://www.facebook.com/WellAcademia?fref=ts>



Imagem 17: aula de *hidro jump*³⁷.

c) Hidro Bike: similar ao ciclismo *indoor*, porém dentro da piscina.

2.4.4 Modalidades Neuromusculares com aparelhos

a) Localizada ou local: aula que trabalha exercícios resistidos, de membros inferiores ou superiores. Dividida em: GAP (glúteo, abdômen e pernas), PAP (peito, abdômen e pernas);

b) *Board Fitness*: aula de localizada que utiliza um skate;



Imagem 18: Aula de *board fitness*³⁸.

³⁷ Fonte: <http://guiadamusculacao.com.br/atividades-aquaticas/>

³⁸ Fonte: <http://www.boardfitness.com.br/#!/academia/c14sa>

- c) Circuito local:** aula de localizada com aeróbica;
- d) Interval:** aula de localizada que utiliza métodos de treinamento intervalado, no qual os alunos saem direto de um exercício para o outro, sem um tempo de intervalo de descanso muito grande;
- e) Treinamento Funcional:** aula de aero circuito, com movimentos referentes a atividades do dia-a-dia, como caminhar, sentar e levantar, utilizando materiais diversos;



Imagem 19: Aula de treinamento funcional³⁹.

- f) Body Pump:** aula de localizada utilizando barras e anilhas, padronizada e sistematizada pela empresa *Body Systems*;
- g) CXWORK:** aula de localizada com exercícios específicos para a região dos membros inferiores e centro do corpo, no formato de trinta minutos de aula é sistematizada e padronizada pela empresa *Body Systems*;
- h) Cross Fit:** Aula de aeróbica com aparelhos utilizados na ginástica artística com ou sem carga.

³⁹ Fonte: <https://www.facebook.com/WellAcademia?fref=ts>

2.4.5 Modalidades Neuromusculares na Piscina

a) Hidro local: aula de localizada na piscina utilizando materiais como *pool-ball*, macarrão, pranchas e outros utensílios aquáticos.

2.4.6 Modalidades terapêuticas ou posturais sem aparelho

a) Alongamento ou flexibilidade: aula com exercícios de alongamento para o desenvolvimento da flexibilidade;

b) Power yoga ou yoga: utilizam alongamentos e exercícios oriundos da *swasthya yoga* e *ashtanga yoga*, orientando a sequência dos exercícios;

c) Body Balance: aula com movimentos com técnicas da *yoga*, *tai-chi-chuan* e pilates, sistematizada e padronizada na *Body Systems*;

d) Mat pilates ou pilates solo: aula que utiliza a contração através da respiração, para maior desempenho nos exercícios no chão, com colchonetes ou tatames. Sua técnica foi desenvolvida por Joseph Pilates.



Imagem 20: Aula de pilates solo⁴⁰.

⁴⁰ Fonte: <https://www.facebook.com/WellAcademia?fref=ts>

e) **Ballet Fitness:** aula que utiliza a técnica da dança do balé para realizar os exercícios.

2.4.7 Modalidades terapêuticas ou posturais com aparelho

a) **Alongamento com materiais:** aula de alongamento utilizando materiais variados, como corda, toalhas, bolas de plásticos pequenas e bastões.

b) **Bola suíça ou balness:** aula de alongamento utilizando uma bola suíça.



Imagem 21: Aula de *bola suíça* ou *Balness*⁴¹.

2.4.8 Modalidades terapêuticas ou posturais na piscina

a) **Hidro flex:** aula de alongamento na piscina utilizando materiais como pool-ball, macarrão, pranchas e outros utensílios aquáticos;

⁴¹ Fonte: <https://www.facebook.com/WellAcademia?fref=ts>

2.4.9 Modalidades em formato misto

a) Aula mista: aula que mistura mais de uma ou várias modalidades diferentes, variando o título da aula e formato a depender do objetivo. Mais comum em eventos.



Imagem 22: Aula formato misto⁴².

A análise de todos estes exemplos de aulas de ginástica em academia, nos leva a perceber que a atividade, no seu conjunto, tem variações, todavia, muitas delas são mais de ordem tecnológica ou mercadológica, como já visto, já que a essência das aulas acaba mesmo se valendo de elementos semelhantes em sua conjuntura. Ou seja, a mudança na denominação ou mesmo na organização, não significa que haja uma diversidade real, mas sim, buscam atender a demandas que são geradas pelo meio e/ou impostas pela sociedade e pelo mercado consumidor.

Ao professor que atua com ginástica, interessa, antes de tudo, o domínio do conhecimento básico referente a esta prática, que passa por elementos comuns a formação na graduação em Educação Física. Também, o desenvolvimento de experiências e saberes próprios, que lhe permitira organizar e desenvolver aulas, independente do tipo, com qualidade técnica e compromisso social, tendo o cuidado de ver o aluno, como um ser social, capaz, autônomo, criativo e independente.

⁴² https://www.facebook.com/RedeAlphaFitness/photos_stream

Dentre os elementos que o professor deve lançar mão na estruturação de seu cotidiano de trabalho com a ginástica, está o cuidado com a preparação das aulas, ou seja, o planejamento e este, neste estudo, é nosso foco de interesse. Assim, adiante, vamos analisar este tema.

3 PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS E A GINÁSTICA: o planejamento

Tendo anteriormente visto a constituição e estruturação da ginástica em academia, passamos agora a analisar as questões afeitas à organização do trabalho docente. Procuramos abordar as ações didáticas, mais detidamente o planejamento, que deve balizar o cotidiano de quem atua com atividades ginásticas em academias, tendo por panorama, a especificidade da área da Educação Física⁴³.

No campo da Educação e a Educação Física também nele se insere, são muitos os significados atribuídos ao ensino e a aprendizagem. Dentre estes, o mais usual é aquele que se refere ao ensino como transmissão de conhecimento e a aprendizagem como memorização e/ou aquisição do que é transmitido pelo professor. Para Freire (1979), a educação é permanente, ou seja, todos nós estamos nos educando constantemente, não há seres educados e não educados, há sim graus de educação, sendo eles não absolutos. Sendo assim, entendemos que o processo de educação é prática diária, acontecendo de diversas formas, em diferentes meios.

O ensino, de maneira geral, independente do espaço de ação, passa pelo planejamento, organização, direção e avaliação da atividade docente, na busca por concretizar as tarefas da instrução. Esse processo fundamenta a didática, na organização das diretrizes orientadoras do ato de cada professor (LIBÂNEO, 1994).

⁴³ Delimitamos este aspecto, por entendermos que Brasil afora, poderemos encontrar profissionais com outra formação atuando em academias, ou mesmo, pessoas sem formação. Não nos interessa aqui debater este fato, apenas o considerar como argumento, para tratarmos apenas da Educação Física.

Sendo assim, há que se desenvolver uma interpretação do contexto social, de modo a interagir com aspectos externos ao ato de aula.

A área de conhecimento que pesquisa a teoria e a prática da educação, em sua relação com a realidade social é a Pedagogia. Dentro da pedagogia, a didática, aborda os objetivos, condições e meio de realização do processo de ensino, conectando os meios pedagógico-didáticos aos fins sociopolíticos (LIBÂNEO, 2002).

Para este mesmo autor:

a didática é uma disciplina que estuda o processo de ensino no seu conjunto, no qual os objetivos, conteúdos, métodos e formas organizativas da aula se relacionam entre si, de modo a criar as condições e garantir aos alunos uma aprendizagem significativa (LIBÂNEO, 2002, p.5).

A partir disso, entendemos que a didática estuda o processo de ensino no seu conjunto, no qual conteúdos, métodos, objetivos, organização e avaliação da aula se relacionam entre si, de modo a criar condições e maneiras de proporcionar uma aprendizagem significativa aos alunos. Ela executa a função de norteamento das atividades de ensino e da aprendizagem, na tentativa de garantir uma boa atuação profissional (LIBÂNEO, 1994). Ou seja, o processo didático sistematiza um conjunto de atividades do professor e dos alunos, sob a orientação do primeiro, visando o desenvolvimento de capacidades e habilidades relativas ao conteúdo/tema tratado.

Dessa forma, podemos entender que a didática trata à construção e a execução do processo de ensino, ligada às intenções político-pedagógicas, que orientam a formação/ação de professores, devendo estes, assumirem um comprometimento com a realidade social existente, no contexto em que atuam, sendo críticos em relação a esse quadro. Para a consecução ideal de suas proposições, cabe ao professor o ato de organizar, sistematizar sua ação docente, valendo-se para isso dos saberes e recursos didáticos específicos a sua área de conhecimento.

Diante das mudanças e fenômenos que o mundo atravessa ainda das incríveis possibilidades oferecidas pelo homem, pela ciência, tecnologia, em todos os âmbitos do conhecimento, muito se tem a fazer para que a didática, como tarefa

docente, atenda às exigências ao contexto da educação na atualidade (AMORIM; GOMES, 1999).

Dessa forma, o docente em sua organização didática, pode buscar as estratégias de integração entre o ensino e a aprendizagem, entre o trabalho docente e o discente, entre a orientação do professor e a autoformação do aluno, relações essas comuns no ensino em geral (LIBÂNEO, 2002).

Esse processo se desenvolve mediante a ação mútua dos componentes do ensino, tais como: os objetivos educacionais e da instituição, os conteúdos, os métodos, o ensino, a aprendizagem, a organização das condições da didática e a avaliação (LIBÂNEO, 1994).

Com isso, podemos identificar que o professor age, na verdade, como um mediador do processo, onde o conteúdo, contextualizado, é seu elemento de diálogo, na tentativa de proporcionar o desenvolvimento de capacidades e habilidades em alunos. Porém, isso não é tudo. Este processo, na sua conjuntura, implica associar conteúdo, ensino e aprendizagem, a objetivos sociopolíticos e pedagógicos além de analisar todo o contexto didático, e ainda a conjuntura social (LIBÂNEO, 1994).

Neste sentido, o educador torna-se um facilitador e acelerador dos processos de desenvolvimento, criando ambiente ou condições adequadas para uma ação educativa plena, que permita ao aluno o desenvolvimento de saberes e consciências relativas à sua própria ação, ao seu próprio ser. (LOVISOLO, 1997). Para Vasconcellos (1995), o “planejamento é uma mediação teórico-metodológica para a ação consciente e intencional (p.42)”.

Em tal contexto, o bom educador seria muito mais um criador de condições para o aprendizado, do que alguém que se caracteriza por seu conhecimento e capacidade de “ensinar”; seria, portanto, muito mais um criador de possibilidades do meio em que se vive, que um inculcador de conhecimentos, mais um animador, que um condutor (LOVISOLO, 1997).

Como já é sabido, dentre as diversas áreas de atuação da Educação Física, neste momento, interessa-nos sobremaneira as atividades realizadas em academias, especialmente a ginástica. Assim, a partir da atuação com aulas de

ginástica em academia em variados espaços, da experiência de formação docente e da própria convivência com outros profissionais de Educação Física que atuam com ginástica, foi possível identificar o trato diversificado, desqualificado e mesmo o não trato com a organização didática das aulas, especificamente o planejamento.

Neste sentido, para nós, o planejamento, nosso foco de análise, deve iniciar com finalidades claras sobre os objetivos de ensino, de forma a dar tratamento aos conteúdos, a partir de métodos determinados para as atividades propostas. Para uma boa atuação docente, o professor que deseja esse propósito, sabe que deve elaborar, compartilhar e organizar planos em diferentes condições de complexidade para atender, em sala de aula⁴⁴, seus alunos (SANT'ANNA, *et al.*, 1998).

A partir disso, entendemos que o planejamento, como uma ação didática é uma tarefa docente, que contém as atividades em termos de organização e coordenação dos objetivos propostos, quanto a sua revisão e adequação no decorrer do processo de ensino. É uma forma de organizar as ações da docência, mas também uma forma de pesquisa e reflexão, diretamente unida à avaliação (LIBÂNEO, 1994).

Planejar não se resume apenas ao simples preenchimento de formulários de controle. Antes de tudo é a atividade consciente de previsão das ações docentes, tendo como referência as condições didáticas concretas, como os aspectos sociais, políticos e culturais que envolvem o ensino, ou seja, é “um processo de racionalização, organização e coordenação da ação docente, articulando a atividade de ensino e a problemática do contexto social” (LIBÂNEO, 1994, p. 222).

Em sua elaboração, o planejamento deve apresentar uma ordem sequencial, tendo objetividade, coerência e flexibilidade. Ele é uma orientação para o ato docente, pois nele estão formuladas as diretrizes e as formas de realização do trabalho. Por ter a função de orientar a prática, sendo esta em constante adaptação de acordo com a realidade social, este se mantém em movimento, sofrendo as mudanças necessárias ao contexto aplicado. Neste sentido, Faria Junior (1969), mostra que o planejamento deve ter as seguintes características: unidade, continuidade, flexibilidade, objetividade e clareza.

⁴⁴ Neste caso, entendemos como sala de aula, qualquer espaço físico onde se dá a ação docente.

A ação docente deve seguir uma sequência lógica, obedecendo a um passo a passo para alcançar seus objetivos de forma progressiva. Devemos considera-lo diretamente ligado à realidade a que vai se aplicar, devendo haver coerência entre os objetivos gerais, os específicos, conteúdos, métodos e avaliação, sem esquecer a flexibilidade, pois o plano está sempre sujeito a alterações, devendo ser organizado e reorganizado sempre que a realidade exigir isso.

Segundo Sant'anna (1998) o planejamento tende a prevenir as vacilações do professor, oferecendo uma maior segurança na execução dos objetivos pensados, bem como na constatação da qualidade e quantidade do ensino que está sendo ensinado, sendo uma ferramenta fundamental, para de fato atingirmos as intenções do processo de ensino. Já como Vasconcellos (1995), entendemos que

planejar, de alguma forma, com maior ou menor rigor, o professor sempre planeja. A questão que se coloca é superar o planejamento espontâneo, em direção ao consciente, fazer um plano bem elaborado para que, de fato, as atividades em aula propiciem o máximo aproveitamento (p.34).

Como já visto, Vasconcellos (1995) afirma que planejamento é o processo e o plano é seu produto. Assim, dentro das ações de planejamento, estruturar o plano específico da aula se faz fundamental para a organização dos conteúdos, procedimentos e recursos, que serão utilizados, buscando sistematizar as atividades propostas, dentro do período de desenvolvimento da relação professor aluno, numa dinâmica de ensino-aprendizagem, já que “a finalidade do plano é criar e organizar o trabalho. Para tanto, deve ser objetivo, verdadeiro, crítico e comprometido (p.60)”

Dentro disso, no planejamento, devemos seguir algumas fases, que são: sua preparação, sua execução e seu aperfeiçoamento. Cada uma destas fases possui uma especificidade, mas também deve haver um diálogo interno, onde cada elemento alimenta o outro e ainda, se conecta às fases anteriores e posteriores.

Sobre esse ponto, Vasconcellos(1995), afirma que “o ciclo do planejamento, na verdade, é elaborar e realizar interativamente, articulados à avaliação (p.44)”. Ou seja, planejar significa entender o ato educativo em sua totalidade, onde um elemento alimenta o outro, por mais que para sua elaboração, possamos pensar cada fase em destacado, sua realização se dá dentro desta dinâmica integradora.

O planejamento do ensino é constituído de acordo com as necessidades do aluno e de concreto vivido. Para que o professor possa planejar corretamente sua tarefa, é fundamental um levantamento e análise das dimensões da realidade de ensino, anterior à formulação dos objetivos e com isso, estabelecer a estratégia de desenvolvimento. Dessa forma, o professor pode preparar a aula de acordo com as necessidades da realidade.

Determinados os objetivos do planejamento, organizam-se os conteúdos que serão o foco do trabalho, passando assim a cuidar da disposição de uma sequência gradual de dificuldades, visando estabelecer precisão das informações, evitando a improvisação, tão prejudicial à atividade de aula.

Noutro ponto, a adequada seleção e organização de atividades ou experiências de aprendizagem, contribuirão para que o aluno, ao executá-las, seja capaz de alcançar o comportamento final que dele se espera (SANT'ANNA, *et al*, 1998). O professor deve planejar situações de aprendizagem que motivem e estimulem o aluno a participar ativamente do processo de ensino.

Por fim, para o progresso do processo da ação educativa é indispensável o levantamento de dados, a avaliação, sendo esta, relativa ao processo ensino-aprendizagem. Os procedimentos de avaliação envolvem técnicas, instrumentos e recursos, que variam de acordo com normativas ou organizações.

Das tarefas docentes, o ensino é uma que demanda um conhecimento amplo dos professores. Para um professor de Educação Física, dominar uma grande variedade de habilidades e saberes, relacionados a um corpo que se movimenta, significa assumir a responsabilidade de lidar com competências de várias ordens, tais como: técnica, pedagógica, científica, moral e estética. O bom resultado do processo educativo exige do professor a capacidade de articular essas habilidades, adequando o ensino à situação concreta e as necessidades dos alunos, visando a criação de melhores condições e aprendizagem (COELHO FILHO, 1997).

Na área da Educação Física, podemos entender que a dimensão didático-pedagógica refere-se à assimilação e reconstrução de saberes, propondo-se a formação cultural, política e social do educando, que é chamada por Libâneo (2002) de formação para a cidadania.

O que se espera do professor de Educação Física é o desenvolvimento das capacidades e competências do pensar e agir, em torno de seus conteúdos específicos. De forma objetiva, o aluno que passa pelas aulas e/ou atividades desta área, em qualquer espaço social (escola, clube, academia e outros), deve evidenciar a construção dos saberes próprios, além de uma formação humana plena.

Um dos desafios da ação docente é conseguir conciliar o que Lovisolo (2000) identifica como sendo os sentidos na busca pela atividade física, que são: utilidade, gosto e norma. Neste caso, podemos entender a utilidade como algo que dá sentido a atividade, o gosto como sendo o prazer pela prática e a norma, como um caráter de obrigatoriedade.

Estas demandas podem ser vistas em separado, envolvidas nas especificidades de cada local de ensino, mas também podem ser tratadas em conjunto, numa tentativa de envolver alunos e alunas nas várias formas de interesse pelas atividades e mais, devemos entender que uma situação poderá ser caracterizada como educativa, quando avaliarmos que ela favorece o desenvolvimento de competências ou propriedades cognitivas, motoras, emotivas e sociais (LOVISOLO, 1997).

Ao pensarmos o espaço das aulas de ginástica em academia, entendemos que como tarefa docente para as atividades diárias de uma aula acontecerem se faz necessário todo o processo de organização didática das atividades, ou seja, deve haver a elaboração do planejamento, de forma a orientar o ato docente. É fundamental o desenvolvimento dos elementos relativos à aula. Experiências pessoais com o ato docente nos permitem observar que as aulas de ginástica em academia, quando executadas com planejamento adequado a realidade do contexto, podem aperfeiçoar a compreensão do indivíduo de seu direcionamento a fim do desenvolvimento corporal.

As aulas de ginástica, em uma sequência planejada, passam por fases, que são: aquecimento, que é uma preparação orgânica e funcional; desenvolvimento do conteúdo/tema e terminam com uma finalização, que se ocupa com o fechamento das atividades. Independente do formato, a realização do trabalho deve se adequar as mudanças e ao contexto aplicado à realidade de momento.

Em uma aula de ginástica em academia reconhecemos ações educativas com as características de planejamento e suas fases, porém os procedimentos de elaboração variam entre aquele em que há uma ação direta do professor, num diálogo com sua realidade e o dos sistemas padronizados de ginástica, sendo estes definidos por um modelo didático a ser seguido de forma homogênea, que não considera as diferenças culturais dos múltiplos espaços sociais.

No modelo clássico, o professor, a partir do tipo de ginástica a ser trabalhada, elabora a aula, pensando sua sequência, em função das fases, das capacidades e experiências motoras da turma, ajusta sua proposição ao espaço, material e tempo disponíveis e ainda, estabelece uma relação entre o movimento pensado e a música a ser utilizada. Ou seja, o docente assume a aula em sua real execução, pensando-a em sua totalidade, dialogando com suas experiências e habilidades, desejando sempre o alcance de objetivos de aula pensados por ele, que tem interface com os assumidos por cada participante.

Já sobre os modelos pré-concebidos de aulas de ginástica em academia, podemos observar o uso de pré-coreografias de ginástica, prontas por um sistema padronizado, como proposta de otimizar o “tempo” do professor com o planejamento das aulas. Em tal lógica, a atividade é centrada na execução e nas mudanças de ritmo e correções durante a coreografia de cada música para cada aula.

No o que diz respeito às relações pedagógicas subjacentes a organização do trabalho interna proposta pelo Sistema, há uma perda de autonomia quanto ao papel docente dos professores, que assumem a função de reprodutores de um programa preestabelecido, que substitui o trabalho educativo, limitando sua interferência na rotina de exercícios pré-coreografados. As tecnologias de informação e comunicação substituem o papel docente dos professores, tornando seu trabalho rígido e acrítico, restringindo a ação diretiva relacionada ao planejamento do trabalho a ser realizado (GOMES et al, 2010, p. 182).

Para Brauner (2007), o uso dos sistemas previamente estruturados leva a uma reversão na orientação das teorias educacionais que defendem o poder ativo e constitutivo dos sujeitos/professores na construção do conhecimento a partir de diferentes realidades.

O processo didático bem estruturado, planejado, influencia claramente na evolução dos alunos e em uma aula de ginástica em academia isso não é diferente. A condução das aulas, sem uma sequência planejada, compromete o alcance dos resultados, sendo também de difícil acompanhamento.

O planejamento de uma aula de ginástica deve considerar aspectos relevantes, incluídos em qualquer outro, tais como: objetivos, condições materiais, tempo de aula, perfil da turma, condições físicas (no sentido ampliado) e experiência motora. Tudo isto, pensando no melhor desenvolvimento das aulas e num melhor resultado para estas.

No caso da ginástica, interessa-nos que os alunos, para além da execução diária das atividades, possam compreender os mecanismos de organização das aulas, saibam analisar a caracterização dos movimentos e mais, possam incorporar de forma consciente e autônoma, a experiência da atividade física em seu cotidiano, dentro daqueles que são seus objetivos, mas também daquilo que são suas necessidades.

Falamos isso, por cremos que o papel do ensino é também ser uma ferramenta de transformação pessoal, que possa impactar nas formas de vivência de cada ser, a partir de si. Ao escolher a carreira docente é preciso saber sobre o papel social da profissão, de como a relação entre educador e educando, pode ser um agente sensibilizador de mudanças, tendo os saberes e conteúdos como elementos que mediam essa relação, junto às experiências e vivências. Entendemos com isto, que o docente, em sua aula, atua sobre a formação do ser, visto sob uma perspectiva mais ampla e com a ginástica isto também se dá.

Todos têm uma responsabilidade perante o educar e o mesmo se dá nas aulas de ginástica nas academias. Segundo Freire (1997), oportunizar o diálogo nos leva a conhecer e reconhecer o mundo em que vivemos. Crer que a mudança é possível é não se acomodar nas dificuldades, fazendo a diferença na prática diária de ensinar.

O reconhecimento disto faz com que possamos ter outros resultados, aperfeiçoando a relação entre educando e educador. No caso da ginástica, não são apenas os gestos elaborados ou coreografados, que devem ser levados em conta e

sim, toda a conjuntura que envolve a presença e a ação do discente no espaço das academias.

O professor tem como comprometimento ético⁴⁵, propiciar aos seus alunos, as mais diversas experiências educativas, utilizando ferramentas diversificadas e não se limitando a ensinar aquilo que somente ele considera como importante. Para tanto é necessário um constante processo de formação. Freire (1997) afirmava incisivamente que o educador não pode ensinar o que não sabe e que também não pode auxiliar o aluno a superar a ignorância se ele não buscar superar a sua.

No nosso caso de interesse, saber trabalhar com ginástica não se representa somente o saber ensinar o movimento ginástico, é preciso mais. É necessário dar sentido ao ato motor, a sua vivência tem de ser impactada por uma ideal de aprendizagem significativa, que possa levar os alunos a construir saberes sobre esta temática e suas repercussões em suas vidas. Libâneo (2002) afirma que:

O movimento, nesse caso, é o objeto da ação educativa física e, ao mesmo tempo, o meio de se obter a dimensão física da educação, isto é, a educação dos indivíduos através do movimento corporal. A educação física⁴⁶ seria, assim, compreendida como conjunto de saberes, métodos e técnicas centradas no corpo e no movimento enquanto meios para formar a personalidade do aluno tanto do ponto de vista pessoal como social (p.119).

O conjunto das análises vistas até aqui, nos leva a consolidar o entendimento de que o ato de planejar é essencial para o bom resultado das aulas de ginástica em academia. A elaboração e execução dos planos dão ao professor a compreensão plena de seu ato educativo, assumindo e comprometendo-se com seus resultados.

É possível perceber, que o planejamento em academia pode se dar da forma clássica, onde o docente assume a tarefa de construir seus próprios instrumentos de trabalho ou então, pode ser direcionado ao professor, de forma pré-estabelecida, sem que ele tenha alguma responsabilidade por sua elaboração.

⁴⁵ Entendida aqui, segundo Dortier, como a “imanência pela vontade de orientar o comportamento humano para uma vida feliz” (DORTIER, 2010, pg.187), ou ainda, a partir do dicionário on-line Houaiss, como “conjunto de regras e preceitos de ordem valorativa e moral de um indivíduo, de um grupo social ou de uma sociedade”

⁴⁶ Aqui nos restringimos às aulas de ginástica, foco de interesse.

A partir disto, adiante, passaremos a análise dos dados investigados, procurando fazer leituras acerca das compreensões e ações de planejamento em aulas de ginástica de academia em Salvador.

4 A GINÁSTICA EM ACADEMIAS EM SALVADOR: dados da realidade

Os capítulos anteriores desta dissertação objetivaram dar bases às nossas análises centrais. Estas têm por fundo a investigação realizada em academias de Salvador, conforme já descrito e, procurara, acima de tudo, em um cenário real, captar compreensões e ações que professores de Educação Física, que atuam com ginástica, têm em relação ao planejamento.

Além de buscarmos os professores e com eles termos realizado entrevistas, também foram feitas observações de suas aulas. A intenção com isso foi “confrontar” suas falas, com suas experiências em turma. Como complemento, utilizamos um questionário junto aos coordenadores, que também buscou informações sobre o tema em pauta.

Assim, ao lidar com coordenadores e professores, que atuam no mesmo espaço, porém com papéis distintos, entendemos ter tido condições de obter dados que nos forneceram uma perspectiva de nosso objeto de pesquisa. Ao mesmo tempo, é certo que este estudo não é único, à medida que apresenta um olhar e ainda, não lidou com todas as academias da cidade e sim, com as selecionadas dentro do perfil estipulado. De toda forma, temos aqui elementos que nos permitem fazer, além de interpretações, inferências sobre o tema na cidade e com isto, associado às bases teóricas, estabelecer conclusões sobre o assunto.

Adiante, para a organização deste capítulo, optamos por trazer em destaque as informações, conjuntamente com as análises, dos participantes da pesquisa, professores e coordenadores, valendo-nos, em algumas situações, de falas diretas destes sujeitos, como partes do texto⁴⁷.

⁴⁷ Devidamente destacadas como citações, obtidas em comunicação pessoal.

Vale dizer, que todos os sujeitos que responderam à pesquisa (questionário e entrevista), foram incluídos e tiveram suas informações abordadas. Nesta parte optamos por não trabalhar com imagens das observações, já que estas poderiam indicar os participantes e os locais. Aqui, usaremos as siglas C1, C2, C3, C4 e C5, quando coordenadores, P1, P2, P3, P4 e P5, quando professores e as academias, como A1, A2, A3, A4 e A5. Fizemos desta forma, para garantir o anonimato dos informantes e seus locais de trabalho, conforme garantido no TCLE e no ofício de apresentação.

A numeração de 1 a 5 corresponde à sequência em que foi realizada a investigação e os números das academias correspondem ao local de trabalho dos professores e coordenadores com a mesma numeração. Pela ordem, em primeiro lugar foi aplicado o questionário aos coordenadores, em seguida a entrevista com professores e por fim, as observações.

Os agendamentos para a aplicação com os coordenadores ocorreram por telefone, após a autorização do ofício pela academia. A aplicação do questionário foi nas academias nos dias e horários combinados, sendo o mesmo local no qual ocorreram as observações das aulas na etapa de diário de campo.

As coletas dos questionários ocorreram nas salas de coordenação das academias, sendo um ambiente reservado e de acesso apenas aos funcionários da empresa. Ao final de cada questionário o voluntário tinha acesso aos dados para qualquer dúvida ou possível ajuste, e por fim foram organizados os próximos passos dentro da academia para continuidade das coletas com os coordenadores.

Nas entrevistas foi organizado previamente com a orientação do coordenador qual professor atuava na unidade com ginástica e seria entrevistado, após entrou-se em contato por telefone para o agendamento da entrevista, com preferência no ambiente da academia, porém foi necessário para um professor, em local de escolha própria fora do ambiente da academia.

As entrevistas foram gravadas, com preservação da imagem do professor, na íntegra durante todo o processo de coleta e ao final da coleta cada professor tinha acesso ao áudio e as anotações feitas durante a entrevista para possibilitar a otimização dos dados com acréscimos e ajustes.

Ao término das entrevistas cada professor orientou os dias e horários das suas aulas de ginástica na academia, sendo assim agendados previamente os dias de observação. A cada ida, das três estipuladas, foi confirmada com o professor minha presença em sala de aula com antecedência e quando houve necessidade foi remarcado. Em cada observação, ao final da aula, o material coletado foi exposto ao professor para quaisquer somatórias e dúvidas. Ao fim das coletas, ficou combinado tanto com os coordenadores e professores, que após a finalização da pesquisa, os resultados lhes seriam enviados, sendo de interesse de todos os participantes.

4.1 Coordenadores

4.1.1 Academia A1 – Coordenador C1

As modalidades existentes na grade de ginástica da academia eram *bike*, pilates solo, alongamento, yoga, *run class*, funcional, *cross*, *swing*, hidrogenástica, *muay Thai*, boxe e *ballet* infantil. Outro dado, é que a academia A1 já thavia trabalhado durante cinco anos com o sistema *Body Systems* e desde 2006 não tem mais a franquia.

Este professor atua desde cedo. Já em seu início de carreira foi identificado com perfil de liderança e por isso, foi escolhido para esta função, que já exerce a longo tempo. Nesta mesma academia, ele também trabalha como professor de ginástica. Sobre as ações de coordenação, ele afirma que são realizadas reuniões, palestras, eventos, com o controle de fluxo dos alunos nas aulas e pesquisa de satisfação, dividida por faixa etária e área de interesse, isso, mês a mês.

Sobre a rotina e/ou procedimentos de preparação das aulas, ele explica que ocorrem reuniões a cada dois meses. Nestas se faz a periodização de algumas aulas, separando por níveis de intensidade, do inicial ao avançado, com intuito de qualificar e ainda de agregar os alunos. Também afirma que não é cobrado dos professores, a apresentação de planejamentos das aulas de ginástica, vendo isto como compulsório. Ele entende que cada professor tem o conhecimento e o domínio das aulas e seus planejamentos, havendo uma relação de confiança entre

coordenação e professor. Sobre o registro dos planejamentos, afirma que há apenas fluxo de alunos por aula.

4.1.2 Academia A2 – Coordenador C2

A academia oferecia as modalidades: *body pump*, *body attack*, *body balance*, *cxwork*, *rpm*, *power jump*, *body combat*, *super local*, *abd+glúteo*, *bike*, alongamento, *mat pilates*, *fit dance*, *zumba*, *karate*, *muay thai*, *body step* e circuito funcional.

A coordenadora atua a onze anos na função e afirma que a aceitou exercer, pela oportunidade de crescimento profissional, pela estabilidade oferecida e pela remuneração. Assim como o coordenador C1, ela também ministra aulas de ginástica.

Sobre seus procedimentos na coordenação, ela informa que há uma proximidade direta com os professores. São organizadas ações, como: reuniões, grade de horários, fluxo de alunos nas aulas, orientações específicas da ginástica, fiscalização das aulas, organização das substituições de professores por ausências e eventos planejados anualmente, semestralmente e mensalmente. Quanto a preparação das aulas, diz que é de responsabilidade de cada professor, ou seja, é dada aos mesmos autonomia, porém, é cobrado um padrão de “qualidade”, sendo seguido a linha metodológica do sistema *Body Systems*. Sobre a cobrança de planejamentos das aulas e sua rotina, afirma que não há nada específico e sim apenas um *feedback* dos alunos, como orientação do andamento das aulas. Sobre registros dos planejamentos, há apenas um fluxo de controle de números de alunos por aula, que vira material didático para exposição de números, nas reuniões organizadas na academia. Esta é uma das mais antigas academias de em Salvador, estando a catorze anos na cidade e só recentemente se tornou rede, ou seja, abrindo mais uma sede.

4.1.3 Academia A3 – Coordenador C3

As modalidades existentes na academia eram: *swing, zumba, glúteo+abd, pump, attack, capoeira, jump, step, super local, bike indoor, rpm, boxe, yoga, hidroginástica, alongamento e balance*. A academia utilizava há cinco anos, a franquia de aulas de sistemas padronizados.

Este coordenador considera-se com perfil de liderança e afirma gostar de trabalhar com pessoas. Atua há doze anos nessa função, mas nesta academia, a apenas quatro meses.

Sobre seu modo de exercer a coordenação, ele expõe que não desenvolve ações específicas para a confecção de planejamentos, porém há a pretensão de estabelecer uma rotina para isso assim como de acompanhamento. Afirma ainda que não existe cobrança de apresentação de planos das aulas, dizendo que cada professor é responsável por suas atividades, possuindo total autonomia. Existe na academia um controle do fluxo de alunos que circulam nas aulas.

4.1.4 Academia A4 – Coordenador C4

Na unidade da rede investigada, as modalidades de ginástica existentes eram: *bike, zumba, ritmos, funcional, boxe, jump, jiu-jitsu, muay thai, combat, step, pilates e gap*. Essa academia, por um curto período de tempo, contou com o sistema padronizado, porém, o coordenador não tinha a informação exata.

Neste espaço, encontramos um coordenador em início de carreira, que estava há um mês na função. Ele foi convidado pelo próprio proprietário, a partir da justificativa de ter o perfil de liderança, demonstrado na formação interna da empresa. Quanto aos procedimentos de coordenação junto as ações docentes na ginástica, foi justificado que exatamente por conta do pouco tempo em atividade, ainda estavam organizando novas ações, sendo algumas já realizadas como: eventos como aulas temáticas. Diz ainda haver uma independência total de criação e ação individual de cada professor. Essa autonomia é reafirmada quando falamos sobre a rotina de preparação das aulas, não havendo assim nenhuma cobrança. Os

registros de orientações ou planejamentos ocorrem apenas a partir do controle do fluxo de entrada e saída das aulas.

4.1.5 Academia A5 – Coordenador C5

Nesta sede da rede as modalidades de ginástica eram: *step*, corrida, boxe, *well class*, *well jump*, pilates solo, super local, *swing*, alongamento, *gap* e *zumba*. A academia A5 chegou a trabalhar com sistema Body Systems, porém, o coordenador não soube afirmar por quanto tempo teve a franquia e nem o motivo da desistência dela.

Nesta academia encontramos um coordenador que iniciou nela como professor e mudou de função com o tempo. Este diz ter aceitado a promoção de cargo, de professor para coordenador, por querer aprender e se qualificar, estando na função há dois anos, tendo oito anos na empresa.

Acerca das funções, ele informa a existência de eventos e as capacitações de professores. Quanto à preparação das aulas de ginástica, resalta apenas a rotina de organização logística de uso da sala, como o controle da utilização do ar condicionado. No mais, o professor tem total autonomia. Não há nenhum tipo de controle de apresentação dos planejamentos das aulas de ginástica e o único registro feito em relação às aulas é o fluxo de frequência dos alunos em cada aula.

Como análise desta informações, nas academias investigadas, fica evidente o culto ao corpo, o que, por sua vez, pode levar a um ocultamento do processo de ensino aprendizagem, que deve ser levado a sério nas aulas.

Em relação às modalidades ofertadas e suas variações, encontramos tanto aeróbica, quanto neuromuscular ou terapêutica, sendo que A1, A2 e A3 oferecem ginástica em ambientes aquáticos. Todas as academias participantes da pesquisa já trabalharam com um sistema padronizado de ginástica, sendo que A2 e A3 ainda mantêm a franquia das modalidades da *Body Systems* como carro chefe.

Nestes espaços, as tarefas de coordenação, na sua maioria, visam o alcance de metas físicas e quantitativas. Muitos destes profissionais, não se reconhecem na essência de professor, descuidando de todo um suporte pedagógico e didático, que

a função exige, tornando-se meros reprodutores ou executores de tarefas institucionais, exemplo, o controle do quantitativo de alunos.

Foi notório perceber que todos os coordenadores se reconhecem ou são reconhecidos como tendo perfil de liderança para o cargo e ainda, que buscavam qualificação na área dentro das academias quando aceitaram a função. O tempo de experiência na atividade variou, de um mês a catorze anos, sendo que de todos, apenas o A4 e A5 não atuam também na sala de ginástica e não tem experiência no mesmo.

Destes professores, muitos revelaram identificar uma precariedade em formação, especificamente no que toca a atuação com ginástica e com as ações de gestão. Estes relataram que sua qualificação para esse tipo de trabalho, se deu fora do âmbito acadêmico.

Em nossa análise, apenas a academia A1 apresentou um modo estruturado de organização didática das aulas. Há o cuidado em se realizar reuniões periódicas com todos os professores atuantes. As demais, não relataram nenhum modo de interação entre a coordenação e professores, usando o argumento da autonomia, para justificar a não realização de alguma atividade pertinente à organização de planejamentos de ginástica. Da mesma forma, não identificamos algum modelo de acompanhamento e/ou avaliação docente, que leve em contas as ações desenvolvidas em aula.

Foi unânime, por parte das coordenações, a não cobrança da apresentação de planejamento. Em todas elas, o único registro das aulas de ginástica é feito por um controle de números de alunos participantes, fato que denota uma preocupação mercadológica, onde se associa qualidade e a frequência. Tal fato não caracteriza um cuidado, no que tange a organização das atividades de coordenação, com vistas a desenvolver um modelo de acompanhamento e monitoramento das aulas, há tão somente, um olhar que se prende ao atendimento de interesses comerciais.

4.2 Entrevistas e observações

Nesta parte, diferente da descrição e análise das ações dos coordenadores, trabalharemos com um texto único, apresentando de forma direta os dados obtidos, entendendo que estes nos possibilitaram a construção de um cenário amplo e organizado sobre os valores expressos pelos professores.

Devemos dizer que as entrevistas e as observações ocorreram de forma fraternal, franca e ainda, que os docentes, de certa forma, viram nela um espaço até mesmo para um desabafo. Outro fator a ser destacado, é que apenas trabalharemos com os dados relatados na entrevista formal, pois muitas outras coisas foram colocadas, num momento após, em conversas informais, que embora possamos julgar importantes, optamos por não utilizar, por terem se dado fora do momento autorizado.

Os diálogos pós-entrevistas foram longos e até emocionantes. Foi possível perceber que até então, muitos não haviam se proporcionado um momento reflexivo acerca de sua atuação em sala de aula com a ginástica. Os diálogos provocaram um olhar mais humano da pesquisa e curioso, aumentando a vontade da compreensão de tal contexto.

Nas cinco entrevistas pudemos ouvir e sentir as inquietações, dúvidas e desejos sobre a ginástica, sua formação e ação nas academias. Todos foram muito prestativos e fizeram questão de fornecer o maior contexto de informações e até mesmo colaborar na construção teórica, apresentando suas as próprias pesquisas no âmbito da ginástica em academia. Este contexto deu ao ato da pesquisa em campo, um ar aconchegante e amigável.

A recepção, tanto para o primeiro contato (apresentação do ofício) e a continuidade com as observações, foi sempre abrangente e construtiva, transparecendo uma vontade de somar com a pesquisa. Foi mútua a curiosidade de compreender como se dá o planejamento e como as ações didáticas estão inseridas nas aulas de ginástica na academia.

Pudemos identificar nos participantes da pesquisa, uma busca pessoal por uma melhoria de sua formação, até mesmo uma angústia por isso. Transpareceu o desejo por maior qualificação para o exercício docente com a ginástica. Todos os professores entrevistados tiveram sua formação em Salvador, em universidades

particulares, mas todos, sem exceção, afirmaram ter buscado fora da universidade um aprimoramento para a docência com tal atividade.

Nesta linha, o professor P4⁴⁸ afirmou que:

cursos aqui em Salvador e fora, os eventos de *Fitness Brasil*, quando tem qualquer treinamento eu faço questão de participar, na própria academia que dão muito treinamento pra gente também, apesar de já ter tomado um monte de treinamento também, mas é sempre, sempre ouvir coisas novas e coisas antigas para a gente se reciclar. E hoje eu até, também passo também pra, to com uma turma também de novos professores né, que eu to tentando passar pra eles da forma como eu encaro a educação física que você tem que se ta sempre reciclando, sempre estudando. ,

Para o professor P1⁴⁹ afirmou que:

a gente ta tentando vir para o mercado de Salvador, mas é muito complicado entrar aqui no mercado, e além, além de frequentar esses cursos que são na verdade niveladores né, e você acaba que buscando conhecimento, eu tendo promover esses, esses mesmos conhecimentos aqui em Salvador, por enquanto ainda não consegui.

A qualificação e atualização profissional foi um ponto destacado pelos professores, dentro de suas vivências com a ginástica. Estes apresentaram o interesse em sempre estarem informados sobre cursos, congressos e eventos na área, além de novas metodologias, visando buscar uma qualificação específica.

Esse processo de busca por aprimoramento profissional, fora da Universidade, se mantém até os dias atuais, com a afirmação de todos os entrevistados, de que os cursos de curta duração foram suas maiores bases para a evolução do conhecimento da ginástica em academia. Todos revelaram que a troca entre os professores, sobre as aulas, modalidades e material didático é uma das maiores formas de reciclagem, além do uso da internet.

⁴⁸ A transcrição das entrevistas, quando usado como citação, é literal a fala do entrevistado, sem qualquer tipo de ajuste e/ou correção.

⁴⁹ A transcrição das entrevistas, quando usado como citação, é literal a fala do entrevistado, sem qualquer tipo de ajuste e/ou correção.

O professor P1 foi o único, que informou atuar como palestrante e colaborador nesses eventos de *fitness* na cidade. O mesmo relatou que esta tem sido uma ação muito importante nos dias atuais. Ele afirmou assim: “...bom existe uma atualização profissional que ocorre que é logicamente promovida pela *Fitness Brasil*, eu sou colaborador e sou palestrante também do *Fitness Brasil*...”

O professor P2 foi o único que afirmou buscar em leituras de periódicos, sua atualização sobre a ginástica e sua evolução científica, além do acesso a internet e cursos. Já os professores P2, P3, P4 e P5, por trabalharem com o sistema padronizado, tem acesso a uma atualização do material didático com conteúdos atualizados de três em três meses, recebendo o material em casa.

O professor P3 reforça que há anos atrás, havia eventos trimestrais, nos quais o acesso a atualização era muito maior, havendo práticas e palestras a todos os professores,

Hoje depois da *Body Systems*, apesar de ainda continuar dando aulas dos programas, aqui a gente não tem mais os encontros, a gente recebe o material, e ainda nesse material a gente tem algumas coisas de pesquisa que são realizadas fora do Brasil, lógico, a gente não tem muita coisa aqui no Brasil, pesquisa em relação à ginástica, né, que vai trazendo alguma coisa de novidade pra gente.

A escolha por atuar em ginástica de academia veio de variadas formas e desejos. Dentre os entrevistados, todos afirmaram que começaram sua formação seguindo outro colega de profissão como exemplo e buscaram, nos cursos de aulas pré-coreografadas, o conhecimento para atuar com a ginástica em academia.

Para o professor P1 foi um desafio pessoal, uma busca por melhorar sua saúde. Ele afirmou que foi a indicação e exemplo de outro professor, que o estimulou a trilhar esse caminho. Ele relembra a importância do apoio desse professor na sua trajetória da seguinte forma:

eu tive uma história que eu era muito gordinho a minha família sempre teve, tem uma tendência a engordar, e eu era muito gordinho, então eu sofria *bulling* na escola e isso me incomodava. Então a minha mãe procurou na época um endócrino, ela disse que teria que praticar atividade física e eu comecei a praticar atividade física numa academia que tinha em Brotas, meu professor que eu agradeço muito até hoje.

Já os professores P2 e P3 se declaram amantes da ginástica, declaram-se apaixonados diariamente em suas aulas e comentaram a importância do querer trabalhar com pessoas. Como relatou o professor P2:

Primeiramente, é, sempre gostei muito de lidar com pessoas, tenho essa facilidade, eu sou muito, sou muito, por ser um cara muito família, eu sempre gostei muito de lidar com as pessoas, eu vi na ginástica coletiva lidar com aluno, eu vi que aquilo ali era uma coisa muito boa.

Já o professor P3 destaca que iniciou sua história com a inspiração da irmã, também professora,

e ai começou aquele “boom” da ginástica aeróbica, né, e da apresentação, e eu malhava na academia que me convidou para fazer parte desse grupo de ginástica aeróbica. E ai comecei a participar dos treinamentos e me envolvi cada vez mais com a ginástica e ai decidi, né, que, apesar de eu ter uma irmã também formada em Educação Física, ela trabalha com ginástica olímpica e não tem nada haver com a área de ginástica né, mas foi uma forma também de me incentivar.

Os professores P4 e P5 apresentaram uma experiência mais acentuada na prática esportiva e competitiva. Após esse envolvimento foi que se iniciou um contato direto nas academias e o interesse pela ginástica, surgiu da alegria que ela proporcionava, desde então, largaram o esporte para atuar com a ginástica. Como relatou o professor P5:

Bem , naquela época, na época que eu comecei foi mais pelo, pela paixão mesmo, comecei a praticar, já fazia esporte, karate, capoeira, boxe e academia e ai eu comecei a ver esse lado da ginástica, queria fazer um negócio diferente, ai comecei a ter e ai virou paixão.

Com relação às modalidades trabalhadas e suas habilidades e experiências para lidar com elas, todos se afirmam professores de ginástica, atuantes no contexto da prática como um todo, sem restrições, pois entendem que quem atua com ela,

deve estar apto a quaisquer movimentos corporais das práticas ginásticas. Como relatou o professor P1:

Exatamente, eu trabalho com *step*, hã e minhas especialidades são *step*, ginástica localizada e ciclismo, mas, hã, posso montar uma aula de ginástica aeróbica, posso montar uma aula de *stret dance*, é, posso montar uma aula de camas elásticas, como chama a aula de *jump*, enfim.

Já o professor P2 relatou:

tem uma modalidade de ginástica, cada dia invento algo, se vai tomando curso, por exemplo, quem sonhava com, com *Body Systems*, com *Zumba*, com *Fit Pro*, quem sonhava com, ginástica laboral, quem sonhava com, com *Mat Pilates*, com aula de funcional em sala de aula. Então tudo isso a gente vai buscando aos pouquinhos, eu uso muito a internet, eu uso cursos do Fitness Brasil, às vezes tem palestras de faculdade, a gente vai lá e vê participa e vivência. Porque a ginástica é você vivenciar, é você experimentar, se você não experimenta você está por fora na área.

Apesar de se considerarem aptos a lidar com todas as modalidades, os professores relataram preferências por atividades. Os professores P3 e P5 falaram da tradicional aeróbica, ou qualquer outro nome que assuma; o professor P1 tem paixão pelo ciclismo *indoor*, no qual atua como ministrante em cursos pelo Brasil. Já o professor P4, que também atua formando professores em sua própria academia (ele é o docente que há mais tempo trabalha com ginástica) demonstrou preferência pelas aulas de movimentos aeróbicos com arte marcial.

No entanto, o único professor que declarou preferir as aulas calmas, ou seja, as terapêuticas ou de flexibilidade, como a de alongamento, foi o P2. Na entrevista descreveu sua escolha:

a mais prazerosa de dar, que pra mim é meu xodó, é o alongamento. Porque isso, porque da tanta cacetada na porra das aulas, a gente esquece da gente né, e tem que alongar um pouco, então, essa aula é a que mais me dou, é o horário de eu relaxar, também me ajudar.

Ao falarem sobre planejamento, no momento das entrevistas, os professores P2, P3, P4 e P5 afirmaram ainda utilizar do material didático dos sistemas

padronizados para suas aulas. O professor P1 já atuou com esse modelo, porém há muitos anos preferiu seguir os métodos clássicos.

Entendendo que o planejamento revela as intenções, objetivos e metas, os professores P1, P3 e P4 afirmaram periodizar as aulas semanalmente ou mensalmente, dependendo da modalidade. Já o P2 afirma que é muito automático, chega a separar as músicas, ter mais de um plano na cabeça, porém, trabalha com a organização do sistema padronizado, da mesma forma que o professor P5, que apenas utiliza do sistema a organização padronizada.

Para Ghiraldelli Junior (1987), é possível encontrar vários professores que não serão capazes de explicitar, claramente, que tipo de pedagogia norteia suas diretrizes de trabalho docente. Para isso, Leal(2005) afirma que:

Ao planejar, o professor deverá levar em conta as reais condições dos alunos, os recursos disponíveis pelo aluno e na instituição de ensino, a fim de organizar situações didáticas em que possam utilizar as novas tecnologias (2005, p.5).

Nos caminhos das observações foi possível evidenciar a forma de organização e relatos da realidade já reconhecida nas entrevistas. Em todas foi notório o quão íntima e fraternal é a relação professor/aluno, havendo turmas unidas há anos, acompanhando o mesmo professor. Tanto que foram presenciadas situações, como: justificativas por faltas, explicações técnicas e até contribuição na construção da aula. Cada professor, a sua forma, criou meios de proporcionar aos alunos uma proximidade, como por exemplo, indicando músicas para as aulas, mantendo contato fora da academia e das atividades, interagindo constantemente com as turmas.

Cada professor demonstrou um modo de organização das aulas. Uns optam por construir seus planos próprios, com base nas suas experiências, outros seguem os padronizados. O que vale é que todos foram entendidos pelos alunos, que até já sabem a rotina e como acontecem as atividades.

De todos os professores entrevistados, apenas o P1 expõe um planejamento no modo tradicional, seguindo as fases e suas etapas, reforçando a importância da avaliação, utilizando ferramentas tecnológicas para isso. Este mantém uma rotina de

chegada, organização da sala, orientação do conteúdo da aula, o tipo do treino do dia e usa finalização da aula com um momento avaliativo.

Os professores P2, P3, P4 se norteiam na metodologia do sistema padronizado, porém não são engessados ao que é imposto, procurando adaptar as aulas ao perfil dos alunos, mas mantendo como base o padrão já definido. Estes utilizam o material didático, como somatório ao conhecimento já vivenciado e construído, organizando de forma própria cada aula.

Nas observações constatamos que há uma preocupação nas explicações sobre a aula, sobre os movimentos e sua orientação, muitas vezes pausando o andar das atividades para poder esclarecer o conteúdo e manter a turma num processo de ensino. Sabemos que no sistema padronizado, deve-se seguir categoricamente o que o material didático expõe, não sendo permitido espaço para a especificidade da realidade e individualidade. Daí, entendemos que a ação destes docentes demonstra um cuidado qualificado com seu exercício profissional, dando mais valor ao bom andamento das atividades, do que a seguir regras que lhe são impostas.

De todos, apenas o professor P5 afirmou trabalhar especificamente com o sistema padronizado, seguindo cada passo do material didático, transparecendo uma lógica de reprodutividade, sem espaço para criação ou diálogo com a realidade. Esta compreensão se reforça com o fato de que a turma, mesmo sem a orientação do professor, conhece o que fazer e sozinha se organizando e dando andamento à aula.

De todas as entrevistas e observações, fica para nós o grande interesse e motivação que estes professores tem com suas aulas. Há uma preocupação em fazer da melhor maneira aquilo a que se propõe. Para tanto, de diferentes formas, investem em sua qualificação, entendendo que isto é essencial.

Por mais que as academias, seus empregadores e os coordenadores, seus superiores, não tenham demonstrado adequada preocupação ou controle sobre as ações de planejamento, eles o fazem. Há a compreensão de que planejar é um ato essencial, mesmo que não reconheçam os meios que lhes permitam executar esta tarefa, dentro dos padrões que identificam como específicos para as academias.

Identificamos formas diferentes, de construção de planejamentos, que podemos agrupar em três tipos: os que o fazem de maneira autônoma, específica a sua realidade; os que fazem adaptações e ajustes aos sistemas padronizados e os que os seguem à risca. Assim, vimos que há entre os professores pesquisados, um cuidado com sua prática, por mais que na maioria das vezes, não se veja os padrões didáticos exatos do planejar. Mais sim, se planeja, se cuida do que se vai fazer, se busca a melhor forma de atuar, se tenta dar aos alunos, a melhor aula possível.

Por fim, fica a compreensão de que a formação inicial em Educação Física, não tem atendido a esta realidade profissional. O relato dos professores deixa a mostra um dado, de que tiveram que buscar fora da Universidade, elementos que os capacitassem ao trabalho, ou seja, os cursos superiores, pouco tem lidado com uma formação, que tenha olhos para a intervenção docente em academias, com aulas de ginástica, por mais que tenhamos um bom desenvolvimento do campo da didática.

Noutro ponto, por mais críticas que se façam aos sistemas padronizados, eles foram apontados como elementos formadores, um “chão” para os professores, em sua preparação para atuarem com a ginástica e isto, justamente por lhes dar orientações sobre o como agir, lhes fornecendo meios que sustentem sua prática, num momento inicial.

Importa ainda dizer, que ao obtermos dados sobre o cenário específico destes professores e academias pesquisadas, podemos fazer análises sobre a realidade de Salvador, não apenas com referência as outras sedes que compõe as redes estudadas, mas de uma maneira geral, agora temos elementos sobre uma área de intervenção docente específica, a da ginástica em academias.

Assim, tendo conjugado elementos teóricos e ainda, dados de uma realidade, podemos partir para nossos apontamentos conclusivos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao fazer um balanço final deste trabalho, o primeiro ponto a ser destacado como relevante, ser professor é uma tarefa mais desafiadora do que simplesmente ser um reprodutor de conhecimentos, e falamos isto, também nos referindo a quem atua em academias, que deve ser assumido como um ambiente educacional.

No processo de ensino, deve haver uma organização de momentos adequados à aprendizagem, sendo indispensável um planejamento que considere as características individuais daqueles que participam desse processo, respeitando as diferentes faixas etárias, interesses e motivações.

Compete aos professores de Educação Física participar e contribuir num poderoso movimento, de longa duração, para que os espaços físicos de prática corporal sejam valorizados. Nós professores, deveríamos e poderíamos aumentar e organizar os argumentos sobre os conteúdos que ensinamos, provocando reformas curriculares, aumentando a compreensão da função do nosso passado, presente e futuro, reforçando a importância do que ensinamos.

Em vista do exposto, evidenciamos que os elementos didático-pedagógicos presentes no exercício da docência, quando organizados pela *Body Systems* perdem seus reais valores, já que são desprovidos de significado, por apenas possibilitar a transmissão de informações, instruções ou frases previamente programadas. Logo, se torna impraticável um processo de ensino-aprendizagem com presença de reflexão, planejamento, consciência e autonomia para agir, decidir e se preciso, melhor reformular, existindo apenas uma insignificante instrução. Ao contrário, o planejamento, quando construído pelo professor, dentro de sua realidade, ajustado as suas possibilidades, interesses, convicções e contribui para o sucesso de sua docência, já que se mostra “autêntico” e “espontâneo” sendo seus resultados, percebidos diretamente, no cotidiano de cada um, quando do contato com suas turmas. Em nossa realidade de estudo, identificamos que os professores, de alguma forma, assumem compromisso com isso, mesmo conscientes de não

terem tido uma formação ideal, mesmo quando as academias, não dão valor a esta ação, tendo em conta apenas a preocupação com uma quantificação dos alunos.

Outro aspecto instigante, diz respeito à preparação profissional nos cursos de graduação em Educação Física. Nestes, a ginástica em academia deve ser mais bem integrada como parte do conteúdo necessário à formação dos futuros professores. Isto se justifica, pela sua ampla possibilidade de aplicação, conforme já foi analisado anteriormente, e principalmente por lidar com um conhecimento clássico da área, que ao longo dos tempos, sempre se fez presente, de diferentes maneiras em variados espaços. Como vimos, esta realidade tem sido diferente, no caso, em Salvador, mas julgamos, mesmo sem dados diretos, que esta situação não é específica a esta cidade e seus cursos. Entendemos que um fortalecimento da formação nessa área, abre possibilidades mais qualificadas de inserção profissional e de atenção a sociedade, num ponto que tem sido considerado essencial, a qualidade de vida.

Noutro plano, a realização deste trabalho de dissertação se mostrou gratificante, por ter sido desenvolvido, a partir da experiência vivida no dia a dia com a ginástica em academia. A sistematização desta vivência num trabalho acadêmico resultou na possibilidade de oferecer aos profissionais da área, uma reflexão desta atividade, fundamentada e estruturada a partir de um olhar sistematizado.

Esperamos que a reflexão desenvolvida neste estudo suscite novas discussões, visando repensar a ginástica em academia, o que significa transformar a concepção docente sobre o ato de planejar, configurando-o como uma ferramenta mediadora do processo de ensino aprendizagem. Nesse sentido, o planejamento não pode ser realizado de maneira aleatória, mas sim objetivando promover o crescimento do educando.

Diante destas considerações identifico que o presente trabalho se encerra, provisoriamente neste momento e apresenta inquietações com os vários espaços deixados no caminho, abrindo frente para outras investidas.

REFERÊNCIAS

AMORIM, Ana Adelaide Moutinho de; GOMES, Cybele Silva. **Didática para o ensino superior: uma proposta em sintonia com a perspectiva de educação para a totalidade**. 2ªed. Rio de Janeiro: Editora Gama Filho, 1999.

BRAUNER, Vera Lúcia Pereira. Novos sistemas de aulas de ginástica: procedimentos didáticos(?) na formação dos professores. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v.28, n.2, p. 211 – 219, jan, 2007.

CAPARROZ, Francisco Eduardo. **Entre a EF na escola e a EF da escola**. Vitória: CEFD-UFES, 1997.

COELHO FILHO, Carlos Alberto de Andrade. A ginástica em academia no contexto sociocultural do século XX. In: CUNHA JUNIOR, Carlos Fernando Ferreira da; MARTIN, Edna Hernandez; LIRA, Luís Carlos e colaboradores. **Lazer, Esporte e Educação Física: Pesquisas e Intervenções na Rede Cedes/UFJF**. Juiz de Fora: Editora UFJF, 2009.

COELHO FILHO, Carlos Alberto de Andrade. O discurso do profissional de ginástica em academia no Rio de Janeiro. **Movimento** (UFRGS. Impresso), Rio Grande do Sul: v. 01, n.12, p. 14-25, 2000.

COELHO FILHO, Carlos Alberto de Andrade. Competências básicas necessárias ao profissional de ginástica em academia. In: COSTA, Vera Lúcia de Menezes. **Formação Profissional Universitária em Educação Física**. Rio de Janeiro: Universidade Gama Filho, 1997.

DACOSTA, Lamartine Pereira. **Atlas do esporte no Brasil: atlas do esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil**. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

DALLO, Alberto R. **A Ginástica como Ferramenta Pedagógica: O Movimento como agente de formação**. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 2007.

DODÔ, Aline Menezes e REIS, Lorena Nabanete dos. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 18, Nº 190, Março de 2014. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/>>. Acesso em: 27.abr.2015.

DORTIER, Jean-François. **Dicionário de Ciências Humanas**. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2010.

FARIA JUNIOR, Alfredo Gomes de Faria. **Introdução a didática da Educação Física**. Brasília: DED-MEC, 1969.

FIORIN-FUGLSANG. Cristiane Montozo. **A ginástica em Campinas: suas formas de expressão da década de 20 a década de 70**. 2002. 173f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2002.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Autonomia**. 6ªed. São Paulo: Paz e Terra, 1997.

FREIRE, Paulo. **Educação e mudança**. 17ª ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1979.

FURTADO, Roberto Pereira. Do fitness ao wellnes: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica **Pensar a Prática**. 12/1: 1-11, jan./abr. 2009.

FURTADO, Roberto Pereira. Novas tecnologias e novas formas de organização. **Pensar a Prática** 10/2: 307-322, jul./dez. 2007

GHIRALDELLI JUNIOR, Paulo. **O que é Pedagogia**. São Paulo: Editora Brasiliense, 1987.

GOMES, Ingrid Rodrigues; CHAGAS, Regiane de Avila; MASCARENHAS, Fernando. A indústria do *Fitness*, a mercantilização das práticas corporais e o trabalho do professor de Educação Física: o caso *Body Systems*. **Movimento**. Porto Alegre, v. 16, n. 04, p. 169-189, outubro/dezembro de 2010.
HALL, Stuart. **A identidade cultural na pós-modernidade**. 10ª. Ed. Rio de Janeiro: DP&A, 2005.

LIBÂNEO, José Carlos. **Didática: Velhos e novos temas**. Edição do Autor, Maio de 2002.

LIBÂNEO, José Carlos. **Didática**. São Paulo: Cortez, 1994.

LEAL, Regina Barros. Planejamento de ensino: peculiaridades significativas. **In: Revista Iberoamericana de educación. 2005**. Disponível em: <http://www.rieoei.org/deloslectores/1106Barros.pdf>. Acesso em: 22.mar.2015.

LOVISOLO, Hugo. **Atividade Física, Educação e Saúde**. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

LOVISOLO, Hugo. **Estética, Esporte e Educação Física**. Rio de Janeiro: Sprint, 1997.

MARCASSA, Luciana. Metodologia do ensino da ginástica: novos olhares, novas perspectivas. **Pensar a prática**, 7/2, p.171-186, jul/dez, 2004.

MARINHO, Inezil Penna. **Sistemas e Métodos de Educação Física**. São Paulo: Cia. Brasil Editora, 1953.

MELO, Victor Andrade de e ROCHA JUNIOR, Coriolano Pereira da. Centro de memória da Escola Nacional de Educação Física e Desportos da Universidade do Brasil. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto. Porto-Portugal. V.4.**, p. 357, 2004.

MELO, Victor Andrade de e ALVES JUNIOR, Edmundo de Drummond. **Introdução ao lazer**. SP: Manole, 2003.

MENDES, Ricardo Alves. **Ginástica Laboral: princípios e aplicações práticas**. – 2. ed. rev. e ampl. – Barueri, SP: Manole, 2008

MINAYO, Maria Cecília de Souza; DESLANDES, Suely Ferreira, GOMES, Romeu. **Pesquisa Social: Teoria, método e criatividade**. 25ª Ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2007.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; HARTZ, Zulmira Maria de Araújo; BUSS, Paulo Marchiori. Qualidade de Vida e Saúde: um debate necessário. **Ciência e Saúde Coletiva**, V. 5, n. 1, p. 7-18, 2000.

MOLINA NETO, Vicente; TRIVIÑOS, Augusto N.S. **A pesquisa qualitativa na educação física: alternativas metodológicas**. 3ªed. Porto Alegre: Sulina, 2010.

NAHAS, Markus Vinícius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3ª.ed. Londrina: Midiograf, 2003.

OLIVEIRA, Mauricio Santos e NUNOMURA, Myrian. A produção histórica em ginástica e a constituição desse campo de conhecimento na atualidade. **Conexões: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas**, v. 10, n. Especial, p. 80-97, dez. 2012.

PAIM, Vanessa Alves. **Os elementos didático-pedagógicos e as condutas dos professores de ginástica aeróbica nas diversas manifestações mais praticadas do fitness**. Trabalho de conclusão (Monografia), UNISINOS, São Leopoldo, 2007.

PEREIRA, Jefferson Fernandes. **O trato do conhecimento da ginástica na Formação Profissional em Educação Física**. Trabalho de conclusão (Monografia), Universidade Católica de Salvador, Salvador, 2005.

PICCOLI, João C. J. **Normatização para trabalhos de conclusão em Educação Física**. Canoas: ULBRA, 2004.

RAMOS, Jair Jordão **Os exercícios físicos na história e na arte**. São Paulo: IBRASA, 1982.

PRESTES, Jonato; ASSUMPÇÃO, Cláudio de Oliveira. Ginástica em academias. In: GAIO, Roberta; GÓIS, Ana Angélica Freitas e BATISTA, José Carlos Freitas (orgs). **A ginástica em questão: o corpo e movimento**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2010.
SABA, Fábio. *Liderança e gestão: para academia e clubes esportivos*. São Paulo: Phorte, 2006.

SABA, Fábio. **Mexa-se: atividade física, saúde e bem-estar**. São Paulo: Takano, 2003.

SANT'ANNA, et. al. **Planejamento de Ensino e Avaliação**. 11^a.ed. Porto Alegre: Sagra luzzatto, 1998.

SANTOS, Milton. Da cultura à indústria cultural. **Folha de São Paulo**, São Paulo, caderno Mais, 19/03/2000.

SEVERINO, A. J. **Metodologia do trabalho científico**. 23^o ed. São Paulo: Cortez, 2007.

SOARES, Carmem Lúcia. Da arte e da ciência de movimentar-se: primeiros momentos da Ginástica no Brasil. In: DEL PRIORE, Mary e MELO, Victor Andrade de. (Org.). *História do Esporte no Brasil: do Império aos dias atuais*. São Paulo: Editora da Unesp, 2009.

SOARES, Carmem Lúcia. **Imagens da Educação no Corpo**: Estudo a partir da ginástica francesa no século XIX. 2ed. Campinas: Autores Associados, 1998.

TOSCANO, José J. O. Academia de ginástica: um serviço de saúde latente. **Revista brasileira de ciência e movimento**, Brasília, v.9, n 1.p.40-42, 2001.

VASCONCELLOS, C. S. **Planejamento: plano de ensino-aprendizagem e projeto educativo**. São Paulo: Libertad, 1995.

VIGARELLO, Georges. A invenção da ginástica no século XIX: movimentos novos, corpos novos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 25, n. 1, p. 9-20, set. 2003.

APÊNDICES

APÊNDICE A – OFÍCIO AS ACADEMIAS



UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA
Faculdade de Educação
Programa de Pós Graduação em Educação

Salvador, de de 2015

De: Prof. Dr. Coriolano P. da Rocha Junior
Para: Coordenação da Academia

Em resposta a solicitação para realizar a pesquisa da acadêmica Amanda Azevedo Flores, estudante de Mestrado em Educação da Universidade Federal da Bahia, intitulada: Aspectos Didáticos em ginástica nas academias de Salvador: planejamento de aulas.

- () Autorizo a execução da pesquisa nesta empresa.
- () Não autorizo a execução da pesquisa nesta empresa.

Sem mais, certo de vosso apoio e cessão do espaço, desde já agradeço.

Prof. Dr. Coriolano P. da Rocha Junior
Curso de Educação Física
Faculdade de Educação
Universidade Federal da Bahia

APÊNDICE B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, Amanda Azevedo Flores, acadêmica do Curso de Pós-Graduação em Educação, da Faculdade de Educação, da Universidade Federal da Bahia (UFBA) realizo uma pesquisa intitulada: Aspectos Didáticos em ginástica de academia de Salvador: Planejamento de aula. Tal estudo é parte da produção de uma dissertação de mestrado, no referido Programa e tem a orientação do Prof. Dr. Coriolano Pereira da Rocha Junior.

Assim, convidamos ao Sr./Sra. a participar do presente estudo como informante. A pesquisa objetiva investigar o planejamento nas aulas de ginástica em academia. Dessa forma, pedimos sua atenção e cuidado na leitura do instrumento e esclareça qualquer dúvida com a pesquisadora.

Sua participação no presente se dará a partir de respostas a um instrumento de pesquisa específico e sua identificação a partir de um número. Para tanto, solicitamos sua autorização para a aplicação e análise dos dados, que serão utilizados apenas para os fins de investigação, sendo tratados apenas pela acadêmica e pelo orientador. A privacidade do/da informante e seu local de trabalho serão mantidos em sigilo, não havendo a identificação dos nomes. As perguntas se referem ao tema em estudo, não são invasivas e não oferecem qualquer tipo de risco e exposição.

Sua participação deverá ser voluntária, podendo se retirar do estudo a qualquer momento. Você poderá obter informações sobre o andamento e resultados da pesquisa em contato com a acadêmica Amanda Azevedo Flores, através do telefone (71) 91878232 ou no email professoraamandaazevedo@gmail.com.

Salvador, _____, de _____ 2015.

Prof. Dr. Coriolano Pereira da Rocha Junior
Orientador

Acadêmica: Amanda Azevedo Flores

Participante da pesquisa número

APÊNDICE C - OFÍCIO AOS COORDENADORES



Salvador, ___ de _____ de 20__

Caro(a) Colega

Este instrumento é parte de uma pesquisa maior em andamento, realizada pela acadêmica Amanda Azevedo Flores, como parte de seu estudo de mestrado, intitulada: Aspectos didáticos em ginástica nas academias de Salvador: planejamento de aula. Tal atividade é realizada no Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade Federal da Bahia. Assim, solicito sua colaboração, atenção e cuidado em responder as questões por ela apresentadas. Informamos que os dados do(a) respondente não serão divulgados e/ou informados, sendo usados apenas pelos pesquisadores como elemento de organização. A versão final do instrumento será repassada pelos pesquisadores aos respondentes, para análise e aprovação. O uso dos dados, só será realizado após essa aprovação.

Certo de vossa legítima colaboração. Grato desde já.

FICHA DE DIAGNÓSTICO E QUESTIONÁRIO

1. Dados de identificação:

Academia: _____

Endereço: _____

Data: _____

Horário: _____

2. Caracterização do(a) entrevistado(a):

Nome: _____

Idade: _____

Formação: () Licenciatura () Bacharelado

Ano e Instituição de formação: _____

Carga horária semanal: _____

3. Construção da docência:

a) O que o levou a exercer a função de coordenador(a)?

b) Há quanto tempo o senhor(a) trabalha com esta função?

c) Quais modalidades de ginástica existem na academia em que o senhor(a) trabalha?

d) Quais as atividades e/ou procedimentos são realizadas pela coordenação na construção das ações dos(as) docentes de ginástica?

e) Existe alguma rotina e/ou procedimento adotado pela academia quanto a preparação das aulas de ginástica?

f) É cobrado do(a) professor(a) a apresentação de planejamento de aulas? Há alguma rotina para esta atividade?

g) A academia faz algum tipo de orientação e registro dos planejamentos das aulas de ginástica?

h) A academia trabalha ou trabalhou com algum sistema padronizado de ginástica?

APÊNDICE D

ENTREVISTA: OFÍCIO AOS PROFESSORES



Salvador, ___ de _____ de 20__

Caro(a) Colega

Este instrumento é parte de uma pesquisa maior em andamento, realizada pela acadêmica Amanda Azevedo Flores, como parte de seu estudo de mestrado, intitulada: Aspectos didáticos em ginástica nas academias de Salvador: planejamento de aula. Tal atividade é realizada no Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade Federal da Bahia. Assim, solicito sua colaboração, atenção e cuidado em responder as questões por ela apresentadas. Informamos que os dados do(a) respondente não serão divulgados e/ou informados, sendo usados apenas pelos pesquisadores como elemento de organização. A versão final do instrumento será repassada pelos pesquisadores aos respondentes, para análise e aprovação. O uso dos dados, só será realizado após essa aprovação.

Certo de vossa legítima colaboração. Grato desde já.

FICHA DE DIAGNÓSTICO E QUESTIONÁRIO

1. Dados de identificação:

Academia: _____

Endereço: _____

Data: _____

Horário: _____

2. Caracterização do(a) entrevistado(a):

Nome: _____

Idade: _____

Formação: () Licenciatura () Bacharelado

Ano e Instituição de formação: _____

Carga horária semanal: _____

3. Construção da docência:

- a) O que o levou o Sr(a) a atuar com ginástica em academia?
- b) Há quanto tempo o Sr(a) trabalha com ginástica em academia?
- c) Quais as estratégias que são utilizadas pelo Sr(a) para a atualização profissional?
- d) Quais modalidades de ginástica o Sr(a) trabalha? Há alguma preferência?
- e) Para o planejamento de suas aulas de ginástica, quais são os procedimentos e recursos utilizados?