

**GINÁSTICA EM FITAS DE VÍDEO**  
**AOS OLHOS DO CONHECIMENTO CORPORAL**

Universidade Federal de Santa Catarina  
Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção

**GINÁSTICA EM FITAS DE VÍDEO**  
**AOS OLHOS DO CONHECIMENTO CORPORAL.**

Sonia Cristina Ferreira Maia

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção da Universidade Federal de Santa Catarina como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Engenharia de Produção.

Florianópolis

2001

Sonia Cristina Ferreira Maia

**GINÁSTICA EM FITAS DE VÍDEO  
AOS OLHOS DO CONHECIMENTO CORPORAL**

Esta dissertação foi julgada e aprovada para obtenção do título de **Mestre em Engenharia de Produção no Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção** da Universidade Federal de Santa Catarina.

Florianópolis, 30 de março de 2001.

Prof. Ricardo Miranda Barcia, Ph. D.

Coordenador do Curso

BANCA EXAMINADORA

---

Prof. Glaycon Micheles, Dr. (Orientador)

---

Prof. Francisco Pereira Fialho, Dr.

---

Prof. Roberto Morais Cruz, Dr.

Dedico esta dissertação, que é um sonho realizado, a minha avó Maria Isabel(em memória), mulher iluminada pela fé.

iv

*Agradecimentos*

À Deus pela coragem de percorrer os muitos caminhos que ainda estão por vir.

À Universidade Federal de Santa Catarina.

Ao Laboratório de Educação a Distância.

Ao Centro Federal de Educação Tecnológica - RN.

Aos professores do mestrado e monitoria.

Ao prof. Glaycon Micheles pela orientação.

Aos meus pais, Sebastião e Marlene, pelo carinho com que sempre me apoiaram.

Aos meus irmãos, Isabel e Silvan, pela confiança.

À Luciney e Dinei Neto pela amizade.

Aos amigos Artemilson, Fátima e Tércio pelos momentos de trabalho.

Aos professores Marcelo Pessoa, Brigida e Themis pelas fitas cedidas.

"A mente foi separada do corpo, recebendo a  
inútil tarefa de controlá-lo, causando assim  
um conflito aparente entre a vontade  
consciente e os instintos involuntários"  
(CAPRA, 1983, p.25)

vi

## SUMÁRIO

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Capítulo I: O Problema      | 01 |
| Introdução                  | 02 |
| Estabelecimento do Problema | 07 |
| Objetivo Geral              | 13 |
| Objetivos Específicos       | 13 |
| Justificativa               | 14 |
| Questões a Investigar       | 15 |
| Delimitação do Estudo       | 16 |

|  |    |
|--|----|
| Limitações do Trabalho                             | 16 |
| Organização do Trabalho                            | 17 |
| Capítulo II: Fundamentação Teórica                 | 19 |
| A Ginástica  | 20 |
| • Tendências Pedagógicas                           | 22 |
| • Estilos de Ensino                                | 24 |
| Um Olhar sobre o Corpo                             | 27 |
| • Corpo Objeto                                     | 29 |
| • Corpo Sujeito                                    | 33 |
| Afiml como se dá o Conhecimento?                   | 36 |
| VÍdeo como instrumento                             | 41 |
| Atividade Física como qualidade de vida            | 48 |
| Capítulo III: Metodologia                          | 53 |
| Caracterização da Pesquisa                         | 54 |
| População e Amostra                                | 55 |
| Coleta de dados                                    | 55 |
| Capítulo IV: Apresentação e Análise dos Resultados | 57 |
| • Dados Coletados                                  | 58 |
| Comentando ... e Recomendando                      | 95 |
| Bibliografia                                       | 97 |

## Resumo

MAIA, Sonia Cristina Ferreira. Ginástica em Fitas de Vídeo aos Olhos do Conhecimento Corporal. Florianópolis, 2001. 108f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) - Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina, 2001.

O presente estudo caracteriza-se como sendo uma pesquisa de natureza qualitativa que utiliza a técnica documental como procedimento de investigação, focalizando os documentos caracterizados como de primeira mão, que não receberam tratamento analítico, tais como: as gravações em fitas de vídeo. O objetivo da pesquisa foi discutir e analisar as vídeo-aulas, visando fundamentalmente, saber como se dá essa relação das aulas de ginástica difundida pela mídia, em fitas de vídeo, com o conhecimento corporal. Para realização da pesquisa, foram estabelecidas as seguintes questões a investigar: Que tipo de corpo é tratado nas vídeo-aulas? As fitas de vídeo tratam os corpos respeitando seus limites? É possível ocorrer o conhecimento corporal, nesse corpo concreto?. O estudo limita-se a investigar as concepções de corpo difundida pelas vídeo-aulas, leitura feita nas edições brasileira, distribuídas na cidade do Natal/RN. Os resultados obtidos determinaram que o corpo é tratado como sendo compartimentalizado, fragmentado, mecânico, instrumental, dentre outros, pois o conhecimento corporal não acontece por não haver ciclos de percepções-ações, e, conseqüentemente, não há reflexão da ação corporal exercida, no sentido de interiorização, para que se tenha uma consciência corporal.

Palavras-chaves: Ginástica - Corpo - Conhecimento - Vídeo.

## **Abstract**

MAIA, Sonia Cristina Ferreira. Ginástica em Fitas de Vídeo aos Olhos do Conhecimento Corporal. Florianópolis, 2001. 108f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) - Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina, 2001.

The present study is characterized as been a qualitative research that uses the documentary technique as its procedure of investigation, focusing on the characterized documents in first-hand, that have not received analytical treatment, such as: the recordings in video-tapes. The objective of this research was discuss and analyse the video-classes, focusing mainly, in knowing how happens the relation of these gymnastics classes diffused by the media, in video-tapes, with the physical knowledge. For the execution of the research, was established the following questions to investigate: What type of body is treated on the video-classes? The video tapes treat the body respecting their limits? Is it possible to have the physical, in this concrete body?. This study has its own limit to investigate the body conceptions diffused by the video-classes, reading has been done on the brazilian editions, distributed in the city of Natal/RN. The results obtained, show that the body is treated as been compartmentalized, fragmented, mechanic, instrumental, among others, so the physical knowledge doesn't occur because the actions-perceptions don't happen, and consequently, there is no reflection of the physical action executed, in the sense of interiorise, to have a physical awareness.

Key-words: Gymnastics - Body - Knowledge - Video.

# CAPÍTULO I

## 1 - O PROBLEMA

### 1.1 - Introdução

A sociedade evolui e exige mudanças nas habilidades e estratégias na produção e no uso dos conhecimentos, ressaltando essas mudanças conforme as relações que ocorrem com o progresso científico e tecnológico. Fazendo-se necessário para tal educar, aperfeiçoar, criar e recriar novas formas de ensinar e aprender, na tentativa de adequar-se a essa nova sociedade do século XXI, na qual, a tecnologia conectada a diferentes inteligências e formas distintas de linguagem na criação de novos paradigmas sociais, tem avançado velozmente solucionando problemas difundidos pelas relações sociais. Tudo isso, vem acontecendo rapidamente pegando a sociedade desprevenida para uma avaliação crítica desse contexto. O tempo da tecnologia informatizada, de uma certa forma, está atropelando o tempo do amadurecimento social, no sentido da assimilação do acesso às novas tecnologias com a mesma velocidade, as novas e complexas ferramentas. Essa maneira de ver a realidade do século XXI, que segundo CAPRA (1982), baseia-se na consciência das inter-relações e interdependência essencial dos fenômenos físicos, biológicos, psicológicos, sociais e culturais, transcende as fronteiras disciplinares e conceituais.

POSTMAN (1992), coloca que a tecnologia não deve ser aceita como uma ordem natural das coisas e sim como um produto de um contexto econômico e

político. Na verdade, as pessoas que vêm na tecnologia o único viés, acreditam que o progresso da técnica vem resolver todos os dilemas sociais, o que é uma inverdade, pois não se pode anunciar apenas um dos sentidos, o meio termo é o resultado que se obtém da negociação entre a cultura e a tecnologia, porém, essa negociação não tem sido favorável à cultura. A tecnologia tem se mostrado de duas formas: uma evidente e outra menos perceptível. Pode-se citar como exemplo da forma evidente, a televisão, o automóvel, o computador entre outros. Quanto à forma não perceptível, temos as técnicas e métodos, que de uma forma sistemática e repetitiva, condiciona a forma de pensar em relação ao mundo.

Esse monopólio do conhecimento evidenciado pela tecnologia, tenta manipular redefinindo o que entendemos por artes, religião, família, política, história, verdade etc., para que nossas definições se encaixem nas suas exigências. Todas essas ferramentas estão impregnadas num viés ideológico, em que se valoriza mais uma coisa do que outra. A técnica tem influenciado tanto no campo social como no psicológico, criando um estado de obediência às vantagens tecnológicas na educação, ciência, linguagem, medicina, encaminhando para um cenário de subjugação. Resistir a esse domínio avassalador da tecnologia sobre a cultura é, segundo POSTMAN (1992), tomar uma atitude de um amoroso combatente da resistência. Por isso, devemos mostrar a juventude que nem todas as coisas são acessíveis e que há níveis de sensibilidade desconhecidas deles.

Para PIAGET, citado por SOUZA (1988), “o conhecimento vem sempre associado a compreender que por sua vez é inventar, ou reconstruir através da reinvenção, e será preciso curvar-se diante de tais necessidades se o que se

pretende, para o futuro, é moldar indivíduos capazes de produzir ou de criar, e não apenas de repetir” (p.17).

MORAN (1994), vem reforçar a citação a cima quando relata que:

O conhecimento não pode ser reduzido unicamente ao racional. Conhecer significa compreender todas as dimensões da realidade, captar e expressar essa totalidade de forma cada vez mais ampla e integral. Entendo a educação como um processo de desenvolvimento global da consciência e da comunicação (do educador e do educando), integrando, dentro de uma visão de totalidade, os vários níveis de conhecimento e de expressão: o sensorial, o intuitivo, o afetivo, o racional e o transcendental (a integração com o universo). (p. 39).

Segundo ENGUITA (1989), nas sociedades primitivas o serviço doméstico confundia-se com aprendizagem, que era uma forma de educação. A criança aprendia por intermédio da prática, que por sua vez, não se detinha nos limites de uma profissão, pois não havia limites entre a profissão e a vida privada. Dessa forma, o mestre transmitia a bagagem de conhecimentos, as crianças, por meio da experiência prática.

Na baixa idade média a relação entre a ciência e a operação manual, de acordo com MANACORDA(1992), é desenvolvida e especializada, devido aos novos modos de produção. Com isso, o processo de formação não se satisfaz mais com o simples observar e imitar mas, é exigida como parte de um processo semelhante ao da escola, porém, é destinada a adolescentes prestes a ingressar

no mundo do trabalho. Daí surge uma aprendizagem em que ciência e trabalho se encontram.

Na escola tradicional, o aluno para adquirir conhecimento segue uma seqüência básica, como parte de um processo de padrões sociais, como: para aprender precisa estudar numa escola de qualidade e com bons professores. O conhecimento surge com a aprendizagem. Esta se dá mediante o ensino. Então, para uma boa aprendizagem são necessários, um ensino de qualidade e um educando disciplinado. ASSMANN (1998, p.39) vem abordar o conceito de conhecimento que começou a ser visto como rachado em dois subsistemas, numa interação entre o indivíduo e o meio, o receptor e o emissor, o aluno e o professor. Acrescentando que “a tese de que o conhecimento emerge, como uma propriedade auto-organizativa, do sistema nervoso precisamente enquanto acoplado a seu meio ambiente” .

Aprender não significa acrescentar um amontoado de coisas, numa espécie de processo cumulativo, mas sim, trata-se de construção de uma rede neuronais complexas e dinâmicas que vão criando contextos gerais e específicos e ficando na memória de longo termo (MLT). Complementa VARELA, citado por ASSMANN (1998, p.43), “o conhecimento é algo que se constitui ao longo dos ciclos de percepções-ações, sejam individuais ou sociais. Estes ciclos vão criando recorrências estáveis, que constituem o mundo dos conhecimentos” .

Conhecimento esse que vem mudando de paradigma, diante do avanço espetacular pelo qual vem passando o desenvolvimento das novas tecnologias de comunicação, em particular o computador, onde a comunidade de usuários da

Internet vai ocupar o centro de sua vida cotidiana e tudo poderá ser retocado, modificado e adaptado a conceitos e interpretações pessoais. O fato de a vida digital propiciar, o acesso e a capacidade de produzir a essas mudanças são fatores que tornarão o futuro bem diferente do presente. Com a era digital, as pessoas passam a resolver todas as suas pendências sociais em casa e com a atividade física não é diferente. Compram ou alugam as fitas de vídeo ou cd-room e passam a fazer ginástica em casa. É importante saber se essa informação é adequada, ou seja, realmente transmite um conhecimento corporal? Me reporto a POSTMAN (1992), quando comenta sobre a sabedoria ilusória, a qual os alunos terão fama de receber uma quantidade de instrução e considerar-se-ão muito conhecedores, mas serão bastante ignorantes, estão cheios de conceitos de sabedoria mas não da verdadeira sabedoria.

## **1.2 - Estabelecimento do Problema**

Na perspectiva a que se propõe enfatizar a Atividade Física com o sentido e significado de movimento corporal, vale reportar um pouco a história da Educação Física que em meados do século XIX, os escritos existentes citavam cuidados e procedimentos, com recém-nascidos, situados na área médica, especificamente à Pediatria que de alguma maneira dizia respeito ao que se pretendia, no tocante a melhoria das condições do parto e primeiros meses do bebê, tratando a Educação Física como um apêndice da medicina. Com ampliação desse conhecimento, a

Pediatria referia-se as questões mais amplas de saúde pública, incorporando fatores externos ao corpo humano como alimentação e atividade física (GEBARA, 1992).

Essa relação de dependência que a Educação Física mantinha com a Medicina começou a tomar outro rumo no século XX, quando essa reivindicava a ginástica como um conhecimento que a pertencia, que até então era subordinada ao saber médico como “uma parte da Medicina que ensina o modo de conservar e restabelecer a saúde por meio do exercício” (BORGES citado por GEBARA, 1992, p.19).

Como ponto de partida, a Educação Física começou a elaborar conceitos básicos sobre o corpo numa perspectiva de utilização na força de trabalho, consolidando a burguesia, enquanto classe que tentava investir na construção de um novo homem para se ter igualdade nos aspectos mentais, intelectuais, culturais e físicos. Dessa forma, a Educação Física abrangeria todas as instâncias desse novo homem:

... no campo, na fábrica, na família, na escola. A educação física será a própria expressão física da sociedade do capital. Ela encarna e expressa os gestos automatizados, disciplinados e, se faz protagonista de um corpo saudável; torna-se receita e remédio ditado para curar os homens de sua letargia, indolência, preguiça, imoralidade, e, desse modo, passa a integrar o discurso médico, pedagógico ... familiar. (SOARES, 1994 p.10).

Ficava claro que a burguesia dissociava os exercícios físicos do trabalho para seus filhos. A natação era seu privilégio, ou seja, digno da classe superior,

evidenciando-a como filhos do liberalismo e do positivismo (SOARES, 1994). Na Europa esses exercícios físicos receberam o nome de “Métodos Ginásticos”, e as principais escolas se desenvolveram na Alemanha, Suécia e França.

A Escola Alemã teve como criador Guts Muths, seu principal objetivo era a defesa da Pátria. A Alemanha não tinha realizado sua unidade territorial, com isso criavam homens saudáveis e robustos, tendo como sistema de ginástica : “Exercícios livres – membros superiores e inferiores; exercícios de apoio – apoio propriamente dito, suspensões e balanceamentos; e ginástica coletiva – marchas e exercícios ou ordem unida” (SOARES, 1994, p.68).

A ginástica alemã só foi implantada no Brasil devido ao grande número de imigrantes alemães, que segundo MARINHO (s.d.) se instalaram no sul do País, mais especificamente no Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Paraná e São Paulo. A primeira reação contra o método alemão está contida no Parecer de Rui Barbosa sobre a “Reforma do Ensino Primário e várias Instituições complementares da Instituição Pública”, que o combate e propõe sua substituição pelo método sueco.

A Escola Sueca teve como fundador Henrick Ling, que pretendia extinguir os vícios da sociedade. Baseava-se na ciência sob uma análise anatômica e fisiológica, dividindo a ginástica em pedagógica, militar, médica e estética, de acordo com SOARES (1994). Complementa MARINHO (s.d.), que o projeto que acompanha o Parecer de Rui Barbosa prescrevia a ginástica sueca para o sexo masculino e a calistenia para o feminino.

A Escola Francesa por sua vez, defendia o “homem universal”, tendo como fundador D. Francisco de Amorós, e que, segundo SOARES (1994), essa escola tinha a idéia de educação para o desenvolvimento social, onde todos tem direito à educação, com finalidade civil, industrial, militar, médica e cênica. Ela torna-se obrigatória no Brasil em 1929, pelo art. 41, como método adotado: “Enquanto não for criado o 'Método Nacional de Educação Física', fica adotado em todo o território brasileiro o denominado Método Francês, sob o título de Regulamento Geral de Educação Física” (MARINHO citado por SOARES, 1994 p.82).

Com esses dados, surgem tendências na Educação Física no Brasil, conforme destaca GHIRALDELLI (1989), “Educação Física Higienista (1930); Educação Física Militarista (1930-1945); Educação Física Pedagogicista (1945-1964); Educação Física Competitivista (pós-64) e finalmente a Educação Física Popular” (p.16).

A Tendência Higienista tinha como lema: “mente sã em corpo são”, sua concepção objetivava que o saneamento público seria um marco para a prevenção de doenças infecto contagiosa. A Tendência Militarista tinha a concepção de padronização, na ilusão de poder padronizar o mundo; manter os jovens preparados para o combate e a luta. A guerra era o seu objetivo maior e o seu lema era: “cidadão-soldado”. A Tendência Pedagogicista vinha reivindicar uma prática educativa negligenciando uma prática somente para promover a saúde, mas num sentido puramente corporativista. A Competitivista tinha como objetivo a competição para o culto ao atleta-herói, levando como sinônimo, o desporto. E

finalmente, a Popular que surgiu se contrapondo as outras concepções ligadas a classe dominante, tentando resgatar a ludicidade e a cooperação.

Esses precursores tiveram seus méritos por garantir a ginástica ou a Educação Física como ingresso no currículo escolar, mesmo que as aulas fossem ministradas por instrutores do exército, que tinham a disciplina militar enraizada nos seus métodos, contribuindo para uma atividade meramente prática. Conforme SOARES (1992), foi criada em 1939 a primeira escola civil de formação de professores de Educação Física, que com o fim da ditadura do Estado Novo, as antigas tendências pedagógicas dão lugar ao método natural austríaco e ao método da Educação Física Desportiva Generalizada, onde a última tem a influência do esporte, que se alastra em todo sistema escolar.

Essas tendências citadas anteriormente, numa visão dualista do homem, ainda estavam ligadas de uma forma ou de outra às práticas da Educação Física por alguns profissionais que reagem ao caminhar por uma prática transformadora. Relata GONÇALVES (1994), que o movimento iniciado por alguns pensadores e profissionais como Celi Taffarel, João Paulo Medina, Apolônio do Carmo, Valter Bracht, entre outros, se encontram engajados num projeto de transformação da vida social que permitem a humanização do homem. Essa educação transformação que segundo GONÇALVES (1994), “buscando a formação pessoal do educando, associada ao projeto de transformação social, tem de estar atenta para ser capaz de favorecer, no educando, sentimentos de amor, solidariedade, respeito ao outro, cooperação e justiça, dentro de sua verdade pessoal” (p.133).

MARINHO (s.d.), diz que a ginástica formativa ou educativa constitui exercícios formais e artificiais, com objetivo de “educar” ou “formar” o organismo do ser humano, por partes ao invés de considerá-lo um todo complexo. Essa visão de educar por parte, fortalece a idéia fragmentada de corpo que a sociedade tem até hoje, quando falamos tanto em holismo e esquecemos que somos indivisíveis. Esse pensamento na Educação Física vem com a Escola Tradicional, onde disciplinava o corpo, tendo o professor como instrutor e “espelho”, na realização dos movimentos.

A formação educacional, que em nossa sociedade, está vinculada à escola num processo de interação professor-aluno-conhecimento, passa por influências ideológicas ligadas às diretrizes pedagógicas, como também aos valores sociais, morais e éticos no contexto onde se desenvolve o processo educacional. Portanto, a Educação Física não pode ficar como uma disciplina reprodutivista, e sim, como uma disciplina que leve a reflexão, discussão e conseqüentemente a construção do conhecimento, permitindo ao indivíduo situar-se e agir no mundo.

Considerando a busca exacerbada da sociedade pela prática da atividade física em diversos ramos, vejo a seguinte problemática: *As aulas de ginástica difundida pela mídia, através de fita de vídeo, transmitem um conhecimento corporal?*

Essa preocupação se dá a partir do momento que tenho o corpo como referência para outras aprendizagens do meu viver em sociedade, como relata ASSMANN(1996, p.47):

Vejo a ponte fundamental entre motricidade e educação no papel fundamental da participação corporal nos processos de aprendizagens. Todo conhecimento se instaura como um aprender mediado por movimentos internos e externos da corporeidade viva. Toda aprendizagem tem uma inscrição corporal. Não existe mentalização sem corporalização. Por isso, o corpo aprendente é a referência fundante de toda aprendizagem. A morfogênese do conhecimento acontece no interior da motricidade corporal do ser humano. E a unidade dos processos cognitivos com os processos vitais obedece normalmente a uma dinâmica de prazerosidade.

## **1.3 - Objetivos**

### **1.3.1 - Objetivo Geral**

Discutir e analisar as vídeo-aulas, visando fundamentalmente, saber como se dá a relação das aulas de ginástica difundida pela mídia, em fitas de vídeo, e o conhecimento corporal.

### **1.3.2 - Objetivos Específicos**

1. Identificar nas fitas editadas no Brasil e distribuídas na cidade do Natal/RN, como são transmitidos os conhecimentos corporais.
2. Verificar como se manifesta o conhecimento corporal nas vídeo-aulas de ginástica.

3. Despertar nos professores que trabalham na manipulação dessas fitas de vídeo, a concepção ecológica de trabalhar o corpo e deixar no passado à concepção Newtoniana-Cartesiana de mundo.
4. Chamar atenção da sociedade à importância de se ter a corporeidade viva nas práticas corporais.

#### **1.4 - Justificativa**

A escola, herdeira da tradição visual-auditiva, funciona de tal maneira que, os alunos para assistirem aula necessitam apenas ir com o par de olhos, ouvidos e suas mãos, ficando excluído os demais sentidos e o resto do corpo. Esquece que o cérebro precisa do abraço para seu desenvolvimento, sabendo que as estruturas cognitivas dependem do alimento afetivo para chegar a competência. Nas vídeo-aulas não acontece diferentemente, quando estas usufruem do "corpo", para suas atividades físicas, excluindo o cérebro, concretizando a visão fragmentada de corpo-mente. Esta visão é fruto da sociedade capitalista, onde a produção e reprodução das relações de trabalho marcaram o corpo com seus signos de dominação. Os modelos corporais, construídos nas escolas, difundido pela mídia, sempre foram um meio sutil de alienação, como relata OLIVIER (1995). Sabe-se também que, o conhecimento corporal passa por outras questões, que segundo MORAN (1994, p.40), "o conhecimento precisa da ação coordenada de todos os sentidos - caminhos externos para o conhecimento - combinado o tato (o toque, a comunicação corporal), o movimento (os vários ritmos), o ver (os vários olhares) e

o ouvir (os vários sons)". Reporta-se a corporeidade com essa combinação de sentidos, que são pouco abordados ou quase nunca por essas aulas de ginástica em vídeo.

Nessa perspectiva pedagógica de construção do conhecimento, a atividade física extrapola a representação de fragmentação do corpo, esporte pelo esporte, do exercício em si, e resgata o conhecimento corporal numa prática transformadora, onde fornece instrumento para análise da realidade na reflexão da ação prática. Deixando para trás aquela prática onde o disciplinamento corporal objetivava a manutenção de "ordem e progresso".

Dessa forma, considera-se a relevância dessa pesquisa, à medida que, se pretende investir na construção de pessoas críticas e criativas no exercício da cidadania, onde o indivíduo goza de seus direitos civis e políticos, partindo para uma conquista de si mesmo. Sabendo que, nas vídeo-aulas a aprendizagem se dá através das repetições sem construir redes de significados, ou seja, usa uma metodologia fundada no estímulo-resposta, deixando para trás o sentido e significado de movimento corporal.

## **1.5 - Questões a Investigar**

Com base no objetivo proposto na pesquisa em questão, foram definidas as seguintes questões para investigar:

1. Que tipo de corpo é tratado nas vídeo-aulas?
2. As fitas de vídeo tratam os corpos respeitando seus limites?

3. É possível ocorrer o conhecimento corporal, num corpo concreto?

## **1.6 - Delimitação do Estudo**

O estudo limita-se a investigar as concepções de corpo difundidas pelas vídeo-aulas, leitura feita nas edições brasileiras , distribuídas na cidade do Natal/RN. Visando fundamentalmente, saber como se dá a relação das aulas de ginástica difundida pela mídia e o conhecimento corporal, sabendo que o corpo está envolvido no processo de compreender, de recordar, de se expor, na busca de compreensão da realidade na formação de pessoas críticas e criativas.

## **1.7 - Limitações do Trabalho**

A investigação limitou-se as fitas de vídeo emprestadas por professores que trabalham com ginástica nas Academias da Cidade do Natal. O pequeno número se deu por haver um determinado rodízio dessas fitas entre os professores, justificando pouca aquisição.

Um problema encontrado é que as locadoras de vídeo da Cidade, não dispõem mais desse tipo de fita para locação, por não haver demanda para as mesmas. As poucas que tem são fitas Americanas, que não foi alvo da pesquisa.

Outro fato é que a maioria das fitas não tem a data de editoração e outras são clonadas, o que impossibilitou a definição da data exata da publicação das fitas pesquisadas.

## 1.8 - Organização do Trabalho

Na parte introdutória do problema é ressaltado o progresso tecnológico conectado as diferentes inteligências, inclusive, a corporeidade viva e o conhecimento que surge com os diversos tipos de aprendizagem. Nos objetivos foi explicitado a relação das aulas de ginástica em fitas de vídeo com o conhecimento corporal e alguns pontos relevantes dessas vídeo-aulas. Justifica-se essa pesquisa à medida em que, se pretende investir na construção de pessoas críticas e criativas. Para isto, foram levantados questionamentos a serem respondidos nas conclusões sendo delimitado o campo de estudo.

No capítulo que trata a fundamentação teórica necessária à análise e discussão dos resultados obtidos, a primeira secção aborda um pouco de história da Ginástica, as Tendências Pedagógicas e os Estilos de Ensino; na segunda, Um Olhar sobre o Corpo, Corpo Objeto e Corpo Sujeito, em que serão abordados as diferentes passagens do corpo construído socialmente; na terceira, Afinal como se dá o Conhecimento?, abordando como se dá sua construção; na quarta, Vídeo como Instrumento, em seu contexto histórico e social; e na quinta secção, Exercício como Qualidade de Vida, relatando todos os benefícios e necessidades em busca de um viver melhor.

Na metodologia a pesquisa foi caracterizada como sendo de natureza qualitativa e como procedimento de investigação, a técnica documental. Na população e amostra identifica-se as fitas de vídeo com enfoque na ginástica e na

coleta de dados onde foi usado a técnica da observação participante, através do contato direto com o objeto pesquisado.

Na apresentação e análise dos dados coletados na pesquisa, a estruturação ocorreu de duas ordens: a primeira, expõe os dados coletados na análise do produto, no caso, as fitas de vídeo; na segunda, foi contextualizado os comentários no sentido de fechamento da pesquisa e suas eventuais recomendações.

## CAPÍTULO II

### **2 - FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

Este capítulo trata da fundamentação teórica necessária à análise e discussão dos resultados obtidos. A primeira secção aborda um pouco da história da Ginástica, as Tendências Pedagógicas e os Estilos de Ensino; na segunda, Um Olhar Sobre o Corpo, Corpo Objeto e Corpo Sujeito, em que serão abordadas as diferentes passagens do corpo construído socialmente; na terceira, Afinal como se dá o Conhecimento?. Abordando como se dá sua construção; na quarta, Vídeo como Instrumento, em seu contexto histórico e social; e na quinta secção, Atividade Física como Qualidade de Vida, relatando todos os benefícios e necessidades em busca de um viver melhor.

## **2.1 - A GINÁSTICA**

A ginástica teve como introdução nos seus estudos, o corpo reto e o porte rígido, que vieram assegurar a ginástica na sociedade burguesa, por moldar e

adestrar o corpo. Com sua difusão, surgiu o Movimento Ginástico Europeu, no qual SOARES (1994) relatou ter surgido a partir do ano de 1800, em diferentes regiões e com formas distintas de exercícios físicos, que foram transplantadas para outros países.

Somando-se a esse movimento, vieram as diversas manifestações corporais, os quais se construía a partir das relações cotidianas, que foi o momento decisivo no processo de transformação que a burguesia europeia desejava passar, como preceitos e normas de bem viver. A ginástica vem também contribuir como agente organizador do cotidiano. Esse movimento que foi assumido nacionalmente, teve com acentuada finalidade o combate as doenças e o índice de mortalidade da época, como também, a coragem, a força e a energia para servir a Pátria. SOARES (1998), relata ainda que as mães burguesas desejavam enquadrar os corpos de suas filhas nos padrões estéticos em voga na época.

MARINHO (s.d.), considera a atividade física em dois grupos: sintéticas e analíticas. As atividades sintéticas são aquelas baseadas em aplicações, contestes, jogos, brinquedos cantados, desportos, acrobacias e danças. As analíticas, que mais nos importa no momento, são as ginásticas formativa, de compensação, de conservação, corretiva, de solo, rítmica e com aparelhos.

a) A ginástica formativa tem por finalidade educar e formar o organismo do ser humano, com exercícios analíticos originados do método sueco, sendo bastante divulgada no países como Argentina, Chile, Uruguai, Bolívia, Peru, México e outros da América Latina.

- b) A ginástica de compensação objetiva impedir vícios posturais exercidos pelo indivíduo em suas atividades habituais, como as comerciais, as burocráticas e as industriais, buscando relaxar a musculatura usada demasiadamente.
- c) A ginástica de conservação, também chamada de manutenção, tem por objetivo assegurar o equilíbrio morfo-fisiológico do indivíduo, de forma que suas funções permaneçam estáveis. É a ginástica baseada no 'método francês'.
- d) A ginástica corretiva tem a finalidade de restabelecer o equilíbrio da musculatura antagônica, se fazendo utilizar de exercícios específicos, caso a caso e repetitivo para se ter o resultado satisfatório.
- e) A ginástica de solo tem características especiais pelos exercícios que emprega como pequenas marchas, saltos e paradas. É destinada à classes de ginastas.
- f) A ginástica rítmica, baseia-se na música e tem como objetivo o aprimoramento do sentido auditivo.
- g) A ginástica com aparelhos caracteriza-se pela inclusão de pequenos materiais como maçãs, halteres, pesos, bastões etc.

A ginástica se constituiu naquela época, sem dúvida, em um grande fenômeno, onde milhões de pessoas no mundo inteiro recorreram como forma de cultuar o corpo e promover a saúde. Seu principal objetivo era desenvolver as qualidades físicas, e conseqüentemente, resistir a fadiga. Os ginásios amorosianos, construídos na França, eram verdadeiros santuários, onde se treinavam sistematicamente, como ressalta SOARES (1998), pois naqueles ginásios as ações corporais eram de tal precisão que se aproximavam da vida real.

### **2.1.1. Tendências Pedagógicas**

Segundo LIBÂNEO (1994), as tendências pedagógicas são divididas em dois grupos: Liberal (pedagogia tradicional, renovadora e tecnicismo) e Progressista (pedagogia libertadora e crítico-social dos conteúdos).

Na Pedagogia Tradicional a disciplina é centrada no professor, que algumas vezes se utiliza de objetos, ilustrações, exemplo e exposições oral. O aluno fica como espectador atento para decorar a matéria, pois em seguida o professor passará exercícios de fixação. LIBÂNEO (1994, p.64), relata que: "a matéria de ensino é tratada isoladamente, isto é, desvinculada dos interesses do aluno e dos problemas reais da sociedade e da vida". Na Educação Física, cita CARMO (1985), foi adquirido materiais, remuneração adequada aos docentes, e locais foram apropriados para sua prática mas, os professores não conseguiram superar os ranços do autoritarismo.

Apesar da Pedagogia Libertadora não ter uma proposta explícita de Didática, há uma Didática implícita na orientação do trabalho escolar na tarefa de orientar a aprendizagem, como:

.. a atividade escolar é centrada na discussão de temas sociais e políticos; poder-se-ia falar de um ensino centrado na realidade social, em que professor e alunos analisam problemas e realidades do meio sócio-econômico e cultural, da comunidade local, com seus recursos e necessidades, tendo em vista a ação coletiva frente a esses problemas e realidades. O trabalho escolar não se assenta, prioritariamente, nos conteúdos de ensino já sistematizados, mas no processo de participação

ativa nas discussões e nas ações práticas sobre questões da realidade social imediata. (LIBÂNEO, 1994, p.69).

Dessa forma, se busca desenvolver o processo educativo e social no interior do grupo. Num trabalho sistematizado para se consolidar a construção do conhecimento dentro de uma visão de resgate a cidadania.

A Pedagogia Crítico-Social dos Conteúdos vem complementar a Pedagogia Libertadora abordando melhor a construção do conhecimento para uma efetiva participação nas lutas sociais, trabalhando os conteúdos numa problemática social cotidiana para que o aluno, segundo LIBÂNEO (1994, p.70) possa "organizar, interpretar e reelaborar suas experiências de vida em função dos interesses de classe".

Essas Tendências Pedagógicas discutidas de uma forma ou de outra, estão sendo executadas nas escolas e academias brasileiras, o que não se pode deixar obscuro é o fato de que o aluno, precisa ser um sujeito ativo no processo de transformação social partindo de si mesmo.

### **2.1.2. Estilos de Ensino**

Os estilos de ensino aqui apresentados tiveram como fonte de estudo FARIA JR., A. G.; CORRÊA, E.; BRESSANE, R. (1987).

#### **Estilo de Ensino por Comando:**

O estilo de ensino por comando tem influências dos militares, no que diz respeito a Educação Física, que hoje é considerável do ponto de vista pedagógico

ultrapassado. Porém, os educadores em Educação Física pouco fizeram para modificar esse panorama.

Nesse estilo de ensino, o professor é o ponto chave. Ele é que define objetivos, atividades, realizados nas aulas sem se preocupar com as dificuldades dos seus alunos. Mesmo porque o aluno é um agente passivo, limitando-se a situação de executar e obedecer as decisões tomadas pelo professor. A este a voz de comando é usada para determinar uma tomada de posição levando aos alunos o aprendizado dos conteúdos através da imitação.

#### **Estilo de Ensino Baseado na Solução de Problemas:**

O aluno, nesse estilo de ensino, é o centro de processo educativo. Passando o professor a ser um incentivador, orientador e assessor do aluno. Deixando de ser o “professor-ídolo” ou “professor-pai”(p.60), e passa a ser o educador.

Esse estilo de ensino ocupa posição de destaque em relação aos outros estilos por acarretar mudanças fundamentais como: o aluno passa a formular problemas, buscando respostas e procurando descobrir; o professor incentiva situações que agucem a curiosidade dos alunos.

O ponto de partida é existir a situação-problema, que podem seguir os seguintes modelos:

- a) Problemas espontâneos - encontrados no dia-a-dia;
- b) Problemas suscitados - apresentados pelo professor;
- c) Problemas construídos - feitos pelo professor voltados para os objetivos formulados.

#### **Estilo de Ensino por Tarefas:**

Neste estilo de ensino o professor continua sendo o centro do processo tem as formas de organização menos rígidos. Sendo os conteúdos apresentados aos alunos em forma de tarefa, que por sua vez opinam nas tarefas propostas pelo professor. Os objetivos passam a ser em função do comportamento dos alunos. Esse estilo tem a preocupação na formação corporal.

#### **Estilo de Ensino por Avaliação Recíproca:**

Tornar o aluno independente é o que o estilo de ensino por avaliação recíproca pretende. O professor é quem escolhe os objetivos e seleciona as estratégias mas, delega aos alunos a avaliação da aprendizagem sendo estabelecido critérios para a mesma. Os conteúdos podem ser apresentados como no estilo anterior e os objetivos traduzindo o comportamento dos alunos, podendo ser observados para posterior avaliação. Esses objetivos devem ser formulados em termos operacionais, podendo ser observados ao término de cada etapa do processo ensino-aprendizagem.

#### **Estilo de Ensino baseado na Programação Individualizada:**

É o estilo de ensino que respeita as individualidades de cada aluno, bem como, lhe dá um sentido de liberdade fazendo-o sair do estado de dependência, como nos estilos anteriores. Permite ao aluno trabalhar no seu ritmo próprio, respeitando aqueles que tem problemas posturais, como também, aqueles que tem aptidões para desenvolver atividades mais específicas. Os conteúdos são programados de forma individual. Podendo ser constituídos segundo modelos:

a) Programa individualizado por tarefa - é distribuído a lista das tarefas para os alunos;

- b) Programa individual quantitativo - é determinado o número máximo em cada tarefa determinada;
- c) Programa individual qualitativo - o aluno ajusta seu nível de desempenho à sua capacidade física;
- d) Programa individual combinado - o aluno faz uma junção de seu desempenho qualitativo e quantitativo, para traçar seu programa de atividades.

### **Estilo de Ensino por Descoberta Orientada:**

Esse estilo de ensino vem proporcionar ao aluno um maior poder de reflexão, levando-o a construção do conhecimento. Quando o professor estimula com o questionamento a classe ou individualmente, buscando gradualmente à solução.

O professor passa a ser um elemento "incentivador, orientador e controlador das atividades formativas e informativas dos alunos, auxiliando-os e esclarecendo-os" (p.59).

Os conteúdos são ligados aos três domínios propostos por Benjamin Bloom, na Taxionomia de Objetivos Educacionais - Domínio Cognitivo (1972). Os objetivos são operacionalizados e comportamentos desejados.

## **2.2. UM OLHAR SOBRE O CORPO**

Dizer que o corpo é primordial à condição humana de sociedade é no mínimo algo evidente, porque somos um corpo presente no mundo. Em toda história ele foi massacrado, escravizado, renegado ao abstrato, esqueceram de lembrar que é

sensível, inteligível e podendo ser sujeito de sua própria história. Porém, o que conhecemos é que ao longo do tempo a dualidade do corpo foi valorizada, implicando numa redução do sujeito, que poderia ser crítico e criativo na formação social, mas essa submissão as regras e aos gestos mecânicos, inibiram sua ação criativa nos movimentos corporais, em que o detalhamento desses gestos técnicos, tomados por uma determinada ação seria um exemplo de codificação do corpo, ou seja, seria a decomposição do gesto global. Em outras palavras, é fragmentar o ser já desvelado, e deixar de lado o ser total, sujeito de sua realidade vivida.

Numa sociedade capitalista onde o lucro é o desejado, o corpo vira mercadoria através da exploração do marketing, que tem resultado em dinheiro. Nas palavras de TEVES (2000, p. 196):

Na sociedade de consumo vende-se beleza em todos os lugares. Nos shoppings, cerca de 70% das lojas estão ligados os setor beleza: vestuário, cosméticos, lojas de bijuterias. A mídia veicula a imagem de belos atletas que vendem tênis, bronzeadores, bebidas repositoras de substâncias perdidas. Uma variedade de produtos, com sedutores invólucros, vendem uma imagem corporal saudável, bela, competente.

Essa imagem corporal é passada à sociedade tão fortemente, que ficam enzaídas no ser que tomam essas imagens como sua verdade pessoal, circulando na sociedade com propriedade. Não se apercebendo que essas imagens são no mínimo manipuladoras de corpos, como relata TEVES (2000, p.194), "sem dúvida,

é através dos meios de comunicação de massa que se veiculam preconceitos com relação às minorias, os estereótipos, a imagem corporal idealizada".

Mas uma vez, o corpo é manipulado pelo modo de produção capitalista, tomado como corpo produtivo tornando-se consumível e consumidor, em que os corpos feios, gordos, sujos, deficientes são corpos que não contribuem com as relações de produção, por isso, são marginalizados, não dão lucro, segundo OLIVIER (1995).

Numa visão transformadora de conhecimento corporal, o corpo é envolvido no processo de compreender, recordar e se individualizar, através da consciência corporal, não desvinculando das determinações ideológicas de mundo. Sendo, algumas áreas do corpo sensibilizadas mais do que outras, parecendo haver uma diferenciação no sentido psicológico (FISHER citado por OLIVIER, 1995).

A consciência do corpo é definida por CASTELLANI (1991, p. 221), como sendo:

Consciência corporal do homem é a sua compreensão a respeito dos signos tatuados em seu corpo pelos aspectos sócio-culturais de momentos históricos determinados. É fazê-lo sabedor de que seu corpo sempre estará expressando o discurso hegemônico de uma época e que a compreensão do significado desse 'discurso', bem como de seus determinantes, é condição para que ele possa vir a participar do processo de construção do meu tempo e, por conseguinte, da elaboração dos signos a serem gravados em seu corpo.

Entender e experimentar a consciência corporal com os seus determinantes sócio-históricos, psicológicos e biológicos, numa práxis sensibilizadora, é

fundamental para conquista de si mesmo e obtenção de uma visão libertadora de mundo.

### **2.2.1. Corpo Objeto**

Na Idade Média, o homem tinha uma relação íntima de sua vida cotidiana com sua ação corporal, na qual os filósofos-teólogos, segundo NÓBREGA (1995), viam o corpo como símbolo do pecado, e que o homem deveria se desprender de tudo que o ligasse as coisas terrenas, pois só assim realizar-se-ia sua verdadeira essência espiritual e ultraterrena. Sabendo que, nessa época o poder político descentralizado, ou seja, enfraquecido, fazia da economia existente um meio de sobrevivência, assentada nas necessidades vitais. Mesmo assim, a ação do homem ainda estava ligada ao sistema de trabalho servil, tendo o trabalhador como um elemento preso à terra.

Segundo GONÇALVES (1994), no Renascimento o homem descobre a razão para transformar o mundo, sobre o prisma do paradigma do universo matemático e mecânico. O progresso das ciências faz o homem considerar a razão um viés para posse do conhecimento e conseqüentemente, distanciando-se do seu corpo sensível. O corpo naquele momento passaria a ser um objeto digno de controle e disciplinamento, para obtenção de gestos precisos e de uma mão-de-obra qualificada para o modo de produção capitalista, que percebeu a vulnerabilidade do homem, possível de ser moldado e manipulado, sujeito a controle e exploração. Vejamos o que diz o próprio autor: "cada corpo expressa a história acumulada de

uma sociedade que nele marca seus valores, suas leis, suas crenças e seus sentimentos, que estão na base da vida social" (p. 13 e 14).

Sabemos que, o corpo do homem primitivo tinha uma relação íntima, chegando a fazer parte da natureza numa produção de ritmos corporais, que era uma maneira de expressar seus movimentos e com eles seus desejos e anseios.

O corpo objeto é fruto da descorporalização, comentado por GONÇALVES (1994), quando o corpo reduz sua capacidade de percepção sensorial, transformando suas manifestações, sentimentos e expressões em gestos instrumentalizados, para satisfazer o sistema capitalista de produção. Nessa maneira de viver o corpo, o homem reprime as satisfações, desejos, afetos e gratificação, reduzindo-se a um mero espectador de sua própria vida. O mais grave, é a falta de consciência por está vivendo essa relação com o mundo do trabalho e, conseqüentemente, tendo por certo seu viver cotidiano.

FOUCAULT (1987) destaca, que durante a época clássica o corpo objeto foi alvo de poder, merecendo grande atenção o corpo que se manipula, se modela, se treina, que obedece, responde e se torna hábil. Esse corpo hábil surge, segundo LE CAMUS (1986), no final do século XIX e no começo do século XX, com a imagem de um novo corpo, ainda frágil, mas representado pelo corpo atlético, pronto à defesa da pátria, bem modelado pela repetição de movimentos, forte, resistente, é o corpo hábil que já é, literalmente, o corpo informacional.

O mesmo autor (1987), ao relatar esse corpo que se manipula, submisso, transformado e aperfeiçoado que pode ser usado para disputa do poder, chama-o de corpo dócil. Essa docilidade dos corpos, no século XVIII foi tão evidente,

apesar de não ser a primeira vez que o corpo foi tratado como objeto, tendo em vista que "em qualquer sociedade, o corpo está preso no interior de poderes muito apertados, que lhe impõem limitações, proibições ou obrigações" (p. 118), pois preocupa-se em trabalhar o corpo detalhadamente, buscando uma perfeição mecânica do movimento, na tentativa econômica e eficaz do próprio movimento.

Esse corpo utilitário foi semeado para manter a disciplina, que já existia a muito tempo nos Exércitos, Conventos e Oficinas, diferentemente da dominação escrava, porque implicava de cada um dominar seu próprio corpo numa formação mecânica obediente e útil. Esse disciplinamento corporal consistia em movimento eficaz e veloz.

Pensar no corpo objeto é reduzi-lo ao adestramento, é usá-lo como instrumento de rendimento, é não respeitar sua comunicação com o mundo, é negar sua expressão corporal, é especializar esse corpo que em sua essência é universal, é castrar suas inter-relações que se deve estabelecer com o mundo, em outras palavras:

A história revela-nos que a intenção sempre foi a de manter o corpo desprezado, violentado, decapitado, como um objeto longe de tudo o que fosse bom, justo, divino e perfeito. O corpo sempre representou uma grande ameaça ao poder por ser a concretude da existência, a percepção e o contato com o mundo, manifestando a vida de desejos, de necessidades, de lutas e de realizações.(GUEDES 1995, p.40).

O corpo objeto, focado nesta discussão, é o corpo mecânico, que foi tratado ao longo de sua história como reto, rígido, adestrado, universalizado e de forma

biologizada, ou melhor, um corpo inconsciente. DAOLIO (1993) relata que, nessa visão o corpo é um conjunto de ossos, músculos e articulações, tornando-se iguais por possuírem os mesmos componentes. Essa tendência biologizada e universalizada de vê o corpo, perdurou por muito tempo em nossas aulas de Educação Física, não respeitando as individualidades existentes entre os alunos, pensando que uma atividade física servia para todos executarem da mesma forma e quantidade de repetições. Por outro lado, a Escola sendo uma instituição de ensino que tem como uma das suas funções construir e reconstruir o conhecimento, controla e disciplina o corpo ligado a mecanismo das estruturas de poder, resultado do processo histórico, esquecendo, como relata GONÇALVES(1994), que a moderna tecnologia abre um leque de comunicação e locomoção, permitindo ao homem extrapolar os limites de sua corporalidade, diante das novas concepções de tempo e espaço e, conseqüentemente, de novas possibilidades nas atividades corporais.

### **2.2.2. Corpo Sujeito**

SANTIN(1992, p.52), define etimologicamente a corporeidade como “derivado de corpo que, por sua vez, significa a parte material dos seres animados ou, também, o organismo humano, oposto ao espírito, à alma”. A corporeidade e o eu corporal é o homem como unidade, que reportando a MERLEAU-PONTY citado por GONÇALVES (1994, p.146), com o conceito de corpo próprio, “que é o lugar da confluência do corpo e do espírito, do visível e do invisível, da exterioridade e

da interioridade, do homem e do mundo, podemos dizer que é a morada do inconsciente”, e que a escola escamoteia essa consciência do “corpo próprio”, porque nega uma transformação social que tem como consequência uma modificação do homem, passando a perceber melhor a si e aos objetos em sua volta, uma vez que: “... em todo movimento humano está presente o encontro de uma intenção de um sujeito com o mundo” (GONÇALVES, 1994, p.147).

O homem quando age no mundo é seu corpo que age como unidade, numa ação, não se separa o movimento das pernas, dos braços, dos olhos, do coração, dos sentimentos, desejos e angústia, o homem não se reduz as suas pulsões inconscientes, ele é um indivíduo, integrante de uma determinada classe social, inserido no contexto das relações histórico-cultural, ou seja, um ser único, capaz de testemunhar sua própria experiência.

Segundo SANTIN (1992), o indivíduo constrói uma imagem de corpo a partir de sua experiência pessoal, e que esse conhecimento vem com movimentos alternativos, fundamentados e inspirados na perspectiva da ecologia. Com isso, através de uma atividade corporal descontraída, podemos sentir um pouco a realidade de forma expressiva, por isso:

É preciso elaborar toda uma visão nova de corporeidade para que se chegue a abandonar de veras a racionalidade produtivista aplicada ao corpo humano. Essa questão tem tudo a ver com uma reformulação do lugar originante da ética política. Para ser mais explícito: a corporeidade viva é a referência mais radical para discutir assuntos aparentemente tão diferentes como a exclusão, a transformação do conceito de trabalho, o surgimento da

sociedade do lazer, o papel da prazerosidade na cognição e nas atividades corporais, etc. (ASSMANN, 1996, p.46).

Para GONÇALVES (1994), a “problemática da corporeidade reduziu-se essencialmente à união entre o corpo e a alma e à relação entre o sensível e o inteligível”(p.41). Complementa MOREIRA (1995), “olhar a corporeidade do sujeito é buscar a expressão, é buscar o desejo, pois o olhar conhece sentindo e sente conhecendo”(p.19).

O paradigma da corporeidade rompe com o modelo cartesiano, uma vez que não há distinção entre a razão e o sentimento. A inteligência não se concentra no cérebro mas sim no corpo todo. Muito menos, o coração se apossa dos sentimentos, pois o corpo todo é sensível. Como descreve SANTIN (1987), o ser humano é corporeidade. FONTANELLA (1995) complementa, que ao tentar recuperar o ser humano foi posto a ênfase no corpo, porém, tem que ser corpo sujeito. Porque, negar esse corpo, relata GONÇALVES (1994), é valorizar a razão, é perder a acuidade sensorial, criatividade, liberdade dentre outros sentimentos, criando indivíduos isolados na sociedade. Essas experiências sensíveis surgem a partir de uma interação na formação daquilo que se origina do que somos, comenta GUEDES (1995).

Meu corpo é minha referência diante do mundo, por isso tenho que torná-lo corpo-sujeito, respeitando suas expressões, seus anseios, desejos, suas limitações, olhando pelo prisma da prática de atividade física é vislumbrar a consciência corporal. Nas palavras de MERLEAU-PONTY (1999): "é verdade que

tenho consciência de meu corpo através do mundo, que ele é, no centro do mundo, o termo não-percebido para o qual todos os objetos voltam a sua face, é verdade pela mesma razão que meu corpo é o pivô do mundo: sei que os objetos têm várias faces porque eu poderia fazer a volta em torno deles, e neste sentido tenho consciência do mundo por meio de meu corpo" (p.122). Nesse processo de tomada de consciência do corpo próprio, em relação a atividade física, tem-se como proposta, exercícios globais de percepção e de consciência corporal, feitos com verbalização. Em outras palavras: "reivindicar a leitura fenomenológica para a educação do fenômeno corpo é falar de uma aprendizagem humana, é aprender de maneira humana a ser homem, a existir como homem. Aí estaremos falando de uma aprendizagem significativa" (MOREIRA,1995 p.29). Essa existência como homem, consciente de suas determinações, é capaz de uma praxis transformadora e libertadora, não podendo ser vista apenas como coordenação motora, como relata SANTIN (1987):

O movimento humano ultrapassa os limites da simples motricidade ou das atividades mecânicas. O movimento humano não pode ser reduzido a deslocamentos físicos, a articulações motoras ou a gesticulações produtivas. Mas é necessário vinculá-lo a todo seu modo de ser. Não é apenas o corpo que entra em ação pelo fenômeno do movimento. É o homem todo que age, que se movimenta. (p.77).

### **2.3. AFINAL COMO SE DÁ O CONHECIMENTO?**

A vida, de forma geral, é algo que se encontra em constante transformação. Estas mudanças não ocorrem por acaso, elas estão intimamente ligadas a um processo construtivo que tem como elemento chave, a motivação.

PIAGET (1969) acreditava que, a motivação para aprendizagem é intrínseca, ou seja, ela está na pessoa e não nos materiais utilizados ou no professor. A pessoa é quem decide o valor que a atividade ou objeto, tem para a mesma. Ele afirma que o motivo fundamental que governa o esforço intelectual, é inerente às próprias estruturas cognitivas, e se estas estruturas são geradas de seu próprio funcionamento, também existe nas mesmas, uma necessidade própria e interna, de se perpetuarem através de um maior funcionamento. Ele porém, não nega a influência das necessidades orgânicas (impulsos primários: fome, sexo, sede etc.) e seus derivados, no processo de motivação do sujeito.

PIAGET ainda relata que, a importância peculiar da motivação intrínseca no desenvolvimento cognitivo, está principalmente em seus conceitos de equilíbrio ou adaptação com o meio, e de equilibração, que é um processo dinâmico do organismo. Em suma, o desequilíbrio, é a motivação interna que, concorrerá para uma busca natural do ser humano, em prol do restabelecimento do seu equilíbrio cognitivo.

A Teoria do Desenvolvimento Cognitivo sustenta-se em três pressupostos básicos: Continuidade, onde o progresso do desenvolvimento humano ocorre lenta e gradualmente, da infância à vida adulta; Descontinuidade, onde o desenvolvimento humano ocorre através de estágios distintos; e o Desenvolvimento Cognitivo, onde mudanças acontecem de forma gradual e

ordenada, através dos quais os processos mentais tornam-se mais complexos e sofisticados (KREBS, 1995).

O estudo do conhecimento ou desenvolvimento cognitivo, Piaget classificou de epistemologia genética. Para melhor entender o conhecimento, se faz necessário definir o termo 'inteligência', a qual Piaget considera como "aquilo que permite a um organismo lidar efetivamente com o seu meio ambiente" (PIAGET citado por TANI, 1988 p.106). Através de um paralelo entre a inteligência e as demais funções biológicas, a função intelectual constitui-se como aspecto da biologia, não se origina nem resulta do aspecto biológico, pois é parte integrante da totalidade do indivíduo, para Piaget essa herança do processo cognitivo reflete em sua capacidade de reagir ao meio.

A respeito dessa herança biológica, Piaget baseia sua teoria num fenômeno vital-biológico que é a adaptação. Essa adaptação é o fator de equilíbrio entre as trocas com o meio ambiente. Nesses termos, o desenvolvimento precede à aprendizagem, uma vez que o desenvolvimento depende, em grande parte, da manipulação e da interação com o ambiente. Porém, o conhecimento vem a partir da ação por meio de esquemas, assimilação, acomodação e equilíbrio.

De acordo com KREBS (1995), o esquema corresponde à estrutura biológica que muda e se adapta num comportamento, ou seja, são padrões de comportamento ou de pensamento que crianças e adultos usam nas relações com o meio, podendo ser simples ou complexos, comportamentais ou cognitivos, como um programa de computador, cada esquema trata todos os objetos e eventos da mesma maneira. Para Piaget o esquema não é uma estrutura passiva, porque a

criança, desde o início, é um ser ativo. Por exemplo: "no bebê, a sucção, a apreensão, o puxar e outras ações observáveis são esquemas. Em crianças mais velhas e adultas, a classificação, a soma, a subtração, a categorização (todas operações internas) também são esquemas" (BEE, 1986 p.191).

A assimilação para BEE (1986 p. 191), "é o processo de incorporação das novas experiências ou informações" e Acomodação, "é o processo de modificação de suas idéias ou estratégias em função da nova experiência". Por exemplo: na assimilação quando o bebê pega um objeto, ele assimilá-o e na acomodação, quando o bebê muda a maneira de mover suas mãos ao pegar objetos redondos, em contraste com objetos quadrados, ele está acomodando.

A equilibração para KREBS (1995, p.62), "é o processo de restabelecimento do equilíbrio entre o entendimento presente e novas experiências. De acordo com Piaget, a aprendizagem depende deste processo e, a criança tem oportunidade para crescer e se desenvolver quando o equilíbrio é desestabilizado".

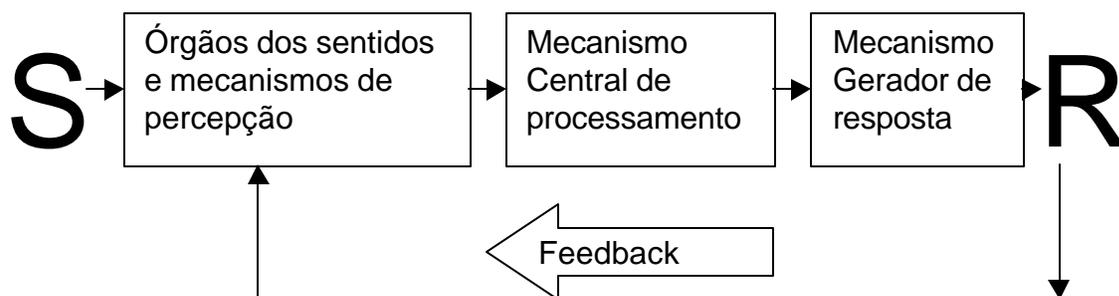
Nesses termos, DOLLE citado por CRUZ e FIALHO (1996), o que é comum de se vê na pedagogia é o esquema behaviorista do estímulo-resposta, onde, o professor é responsável pelas informações concedidas aos alunos de forma estimulante. E por sua vez, o aluno deve aplicar e transformar essas informações e verificar se foi bem aprendido, dessa forma, se busca uma reação do aluno, a uma ação exercida anteriormente pelo professor.

Sobre tudo, devemos ter cuidado nesse processo com a 'educação bancária', que trata Paulo Freire. Na qual, o professor deposita todas as informações como se os alunos fossem recipientes vazios, sem direito de opinar e transformar o

aprendido. É bom se ter claro que o conhecimento não é um acúmulo de informações, mas uma ação do aprendiz. Existindo, segundo FREIRE (1991), um elo de ligação entre a linguagem escrita e o mundo concreto, que é a ação corporal, onde o pensamento torna-se concreto em nosso corpo; e GIRARDI (1993), complementa afirmando que: tomar consciência do corpo é perceber que ele existe, ter ciência dos nossos desejos e temores e dos mais verdadeiros e profundos sentimentos.

Nessa mesma reflexão ASSMANN (1996), vê como papel fundamental no processo de aprendizagem a inscrição corporal. E que "todo conhecimento se instaura como um aprender mediado por movimentos internos e externos da corporeidade viva" (p. 47). Esse processo que ocorre no interior da motricidade do ser humano é o que Assmann chama de morfogênese do conhecimento.

Em qualquer situação de aprendizagem o fator estímulo é fundamental para o aprendiz processar informações. Nesse processamento de informações, alguns teóricos tentam explicar geralmente com três componentes básicos: entrada, processamento e saída. Explicados numa simples conexão estímulo-resposta, representada pela figura:



Fonte: MAGILL (1984, p. 49)

Os órgãos dos sentidos são acionados quando o aprendiz, menciona MAGILL (1984), tem que decidir sobre o que deve observar, escutar ou sentir. Portanto, o aprendiz deve está atento para o estímulo apropriado. Nesse momento, o mecanismo de atenção está envolvido, onde o aprendiz deve se concentrar e está atento, para ter a capacidade de selecionar os sinais disponíveis para desempenhar a tarefa, o que se chama de atenção seletiva.

O mesmo autor relata que o mecanismo central de processamento, recebe a informação selecionada pelos órgãos dos sentidos e os mecanismos de percepção, para que possa tomar uma decisão ou traçar uma estratégia de resposta, na qual o aprendiz busca na memória o que julgou importante para a decisão.

MAGILL (1984), relata que, é no mecanismo de respostas que serão enviados estímulos aos músculos e a resposta será eficiente e adequada. Essa resposta correta ou não vai ser executada. E guardada na memória para ser usada na próxima nova resposta, é a retroalimentação ou feedback que está sendo processada.

O fator motivacional é primordial nesse processo de informações para que o aprendiz se sinta impulsionado, pelos estímulos oferecidos, a concluir o ciclo e retomá-lo para que o processo ensino-aprendizagem aconteça satisfatoriamente.

## **2.4. VÍDEO COMO INSTRUMENTO**

A primeira mídia a trabalhar com o movimento concreto foi o vídeo, em relação a espaço-tempo. Assim como no cinema, o vídeo utilizava uma sucessão de fotogramas, que são células elementares de base do sintagma fílmico (MACHADO, 1995 p.43). A diferença é que no cinema, acontece um movimento brusco da câmara, chamado de panorâmica rápida ou chicote, que até pode borrar a imagem, e no vídeo isso não acontece, porque o movimento rápido da câmara é seguido sincronicamente por outro movimento.

MACHADO (1995), relata ainda que, as primeiras imagens emitidas, foram em meados aos anos 20, pela tevê, que não tinha a dimensão dos dias atuais, mais comparada a um rádio que ganhou imagem sincronizada. Por outro lado, o cinema mudo ganhou som sincronizado. Registrou-se então, dois segmentos que estavam se aperfeiçoando no mundo eletrônico, causando um certo despertar nos magnatas da indústria do rádio. Foi nos laboratórios da RCA, o Orthicon, em 1930, que nasceu o aperfeiçoamento dos aparelhos iconoscópio e o tubo dissecador de imagem, que tinha como objetivo transformar em seqüência eletrônica as imagens em movimento.

Surge então, o vídeo como um veículo socializador de mensagens, no qual o inédito e o antigo fundem-se equilibradamente no agrado popular. O surgimento do vídeo-cassete projeta-se como instrumento de preservação e difusão de som e imagem bem como, "a ausência de fronteiras entre presente, passado e futuro no universo da arte e do pensamento" (ALMEIDA, 1985 p. 10).

O mesmo autor descreve que o vídeo-cassete deslumbra o mercado eletrônico, obrigando os fabricantes, especialmente os japoneses, em 1975, a produzirem 100.000 aparelhos e sete anos depois em 1982, a espalharem para todo o mundo 20.000.000 de aparelhos. No Brasil, esses aparelhos começam a chegar, oriundos do Japão e Estados Unidos, por volta de 1978, com número reduzidíssimo. Em agosto de 1983, a Sharp lança sua primeira filmadora, estimulando dessa forma, a busca de outros variantes, que até então, voltava-se para reprodução de fitas pré-gravadas e contrabandeadas. A fita VHS (video home system), também conhecida pelo seu formato de 1/2 polegada, é bastante difundida, em português, significa "sistema de vídeo doméstico". Tendo em vista que, o vídeo surge também como proposta de lazer doméstico, o vídeo doméstico dá direito ao consumidor decidir que tipo de imagem e som deva assistir e a oportunidade de estar em sua própria casa.

Segundo ARMES (1999), o primeiro gravador de fita de vídeo com padrão broadcast (transmissão em larga escala), o Ampex, foi apresentado em 1956 e colocado em uso pela BBC, cerca de dois anos depois. Só em 1972, foi aberto ao mercado o primeiro gravador vídeo-cassete da Philips, sendo equipado com relógio, avanço e recuo de imagens na tela, congelamento de imagens, dentre outros. Na realidade o vídeo é pouco criativo, por simplesmente reproduzir algo, mas, a mídia das fitas tem explorado seu comércio de forma criativa.

Na verdade, ainda nas palavras de ARMES (1999), o sistema de produção de vídeo não teve grande destaque quanto o cinema e a tv, que de imediato, encontrou seu papel independente. Por outro lado, o vídeo foi tratado pelo futuro

da mídia como um apêndice, um adjunto da televisão, uma substância neutra de gravação e por ter sua importância na aplicação doméstica tem se assistido cópias compradas ou alugadas. Diante do fato, discuti-se nas Universidades e Escolas Técnicas um salto qualitativo para uma produção profissional com equipamentos computadorizados.

Vale ressaltar que, a pré-produção de um vídeo se faz necessário a preparação de um script detalhado, que serve como guia da própria produção. Sua importância se dá pelo fato de organizar pensamentos mesmo antes de entrar no estágio oneroso, que é a realização em estúdio, porque, nas palavras de ARMES (1999, p. 143), "a fita de vídeo não é montada por cortes e emendas físicas, mas pela transferência de cada tomada a uma nova fita matriz". Ou seja, não é possível inverter as cenas e sim refazer a fita inteira.

Para BABIN e KOULOUMDJIAN citado por FERRÉS (1996 p.15 e 16), a linguagem audiovisual se define por sete aspectos:

**Mistura** - na mesa de mixagem se realiza a alquimia som-palavra-imagem, com a intenção de criar no recetor uma experiência unificada. **Linguagem Popular** - nem discurso, nem conferência, nem linguagem literária e intelectualizada. **Dramatização** - o drama deseja ação. Dramatizar é provocar realce e criar tensão. **Relação ótima entre Fundo e Figura** - estabelecimento de relações entre todos os elementos. Correspondência e distância que criam o relevo. **Presença** - o canal eletrônico se faz presente, amplifica o efeito de presença. Se vê ou escuta com todo o corpo. **Composição por Flashing'** - apresentação de aspectos sobressalentes, aparentemente sem ordem, sobre um fundo comum. **Concatenamente 'de**

**Mosaico'** - não-linear, dedutivo ou casual. Os elementos de um mosaico parecem desconexos se forem isolados alguns fragmentos; somente se adverte o sentido ao contemplar o conjunto, a coerência interna global.

SANTELLI citado por FERRÉS (1996), complementa com os autores acima citados, relatando que a linguagem audiovisual tem que passar as idéias com emoção e ser portadora de significados.

A linguagem audiovisual não pode ser colocada de forma linear, racional e hierarquizada e sim, numa expressão genuína específica. Segundo FERRÉS (1996), ao trabalhar com a linguagem audiovisual é relevante pensar na educação enquanto processo de integralidade para não castrar o aluno. Uma vez que, corpo e espírito, emoção e razão, se fundem num único ser. Complementando nas palavras de MCLUHAN, citado por FERRÉS (1996, p.13), que "qualquer prolongação ou extensão, seja da pele, da mão ou do pé, afeta todo o conjunto psíquico e social". Esse prolongamento de si mesmo muda a maneira de pensar e agir diante do mundo, surgindo percepções sensoriais próprias.

A educação em estéreo se faz necessário para degustar as informações contidas nele. Esse tipo de educação respeita em parte o que se tem dito sobre os hemisférios cerebrais, como relata BABIN e KOULOUMDJIAN citado por FERRÉS (1996). Levando em conta suas especificidades, e sabendo que, entre um e outro existe uma ponte, que de uma forma ou de outra, influenciam-se essa troca de informações na ponte entre os hemisférios se dá pela comunicação, diálogo e a confrontação que é uma utilização didática do vídeo, com objetivo de passar

emoções, reflexão e racionalidade, em outras palavras, do homem fragmentado ao homem completo.

A linguagem audiovisual deve permitir uma reflexão, porque se assim não for, a escola tradicional já faz com o uso de depósito de conteúdos pré-fabricados em mentes passivas. Por isso, deve ser bem construída e eficaz, quanto pessoal e original para atender sua finalidade específica. A compreensão a partir da linguagem audiovisual se dá em quatro etapas, segundo FERRÉS (1996, p.66):

Parte-se de um impacto provocado pela integração da imagem e do som, um impacto que incide globalmente na personalidade.

O impacto produz um estado emocional confuso, uma agitação sem conteúdo preciso, porém que pré-orienta a percepção ou o conhecimento.

Elabora-se o sentido em um ato de compreensão frequentemente de tipo associativo, que não representa apenas distanciamento com relação à mensagem audiovisual.

Toma-se uma distância reflexiva e crítica mediante a análise da vivência e da conceitualização.

Deve-se ter o cuidado de observar se o aluno superou a fase do impacto emocional, chegando a uma ação crítica e reflexiva, mesmo porque, o significado global é muito mais significativo do que o parcial. É bom lembrar que o valor pedagógico de um vídeo depende em grande parte do que o professor faz dele.

Numa preparação metodológica prévia do vídeo, vale ressaltar a importância da leitura no roteiro didático, para que o tema e os objetivos fiquem claros e que

se tenha critérios para as informações dadas, em função de sua coerência para que sejam absorvidos satisfatoriamente. Segue uma sugestão de um programa didático de vídeo, sugerido por FERRÉS (1996, p. 92).

| <b>Processo de Realização de um Programa de Vídeo</b>          |   |                             |
|--|---|-----------------------------|
| Atividades Básicas   | Atividades Complementares                   | Atividades Organizadas      |
| Delimitação do projeto<br>Temas Objetivos                      | Busca de documentação<br>Fichas de conteúdo | Possibilidades e limitações |
| Sinopse<br>Conteúdos<br>Estrutura<br>Tamanho                   |   |                             |
| Roteiro Literário<br>Conteúdos<br>Estrutura<br>Desenvolvimento | Notas<br>Observações<br>Apontamentos        |                             |
| Roteiro Técnico  |   |                             |
| Realização   |   | Plano de realização         |

|                |                  |  |
|----------------|------------------|--|
| Pós-realização | Roteiro didático |  |
| Edição         |                  |  |
| Sonorização    |                  |  |

O mesmo autor descreve cada item acima da seguinte forma: na delimitação do projeto se seleciona uma área de atuação concreta do ensino, para especificar o tema e determina os objetivos. A sinopse é um trabalho prévio ao roteiro, ou seja, é o projeto resumido contendo as linhas gerais de seu desenvolvimento. Na previsão de necessidades tem que está bem definidos os equipamentos, tempo e os custos econômicos, tendo que estar de acordo com conteúdos, sinopse e o roteiro para não extrapolar as previsões. O roteiro literário é o detalhamento do programa. "O roteiro técnico é a transcrição escrita das imagens e sons tal como aparecerão posteriormente na tela da televisão". (p.96). O plano de trabalho para realização é também conhecido como etapa da gravação, é bastante complexa por envolver muita gente com diferentes funções. A realização, mais conhecida no vídeo por gravação ou registro, é o conjunto de operações para conversão de imagem e som. A produção posterior são os pequenos ajustes após a edição e a definição da sonorização, chegando o momento da gravação da voz. Por fim, o roteiro didático que por ser uma atividade complementar não pode ser desprezado, porque é a redação definitiva do roteiro, no qual são observados os vazios no conteúdo do programa e aceitando sugestões de trabalho.

## **2.5. ATIVIDADE FÍSICA COMO QUALIDADE DE VIDA**

A qualidade de vida começa a invadir o discurso acadêmico na década de 90, com os programas de qualidade total, bastante comentado em todo o Brasil. Esse termo tem sido utilizado dentro dos parâmetros de saneamento básico, lazer, trabalho, segurança, saúde, transporte e outros. Ter qualidade de vida é ser consciente do seu próprio comportamento e ter autocrítica, que lhe permita avaliar seu estilo de vida e sua relação com o outro.

Num estilo de vida com qualidade, o homem interage com o meio ambiente através do movimento, que tem sua importância no âmbito biológico, social, cultural e evolutivo. Essa troca de informações é de fundamental importância para sobrevivência do ser humano, na tentativa de alcançar seus objetivos, através de habilidades motoras.

Na elaboração de um programa de atividade física deve-se pelo menos ser respondido quatro questões básicas, sejam: "Como estabelecer os objetivos? Quais são os princípios metodológicos de ensino a serem adotados? Como selecionar e estruturar as tarefas de aprendizagem? Como avaliar o progresso de cada aluno?" (TANI, 1988 p.1). Esses questionamentos vão respaldar o professor no que diz respeito aos limites dos alunos e na capacidade de processar as informações dadas, uma vez que, ultrapassando essas capacidade reais, em busca da performance a curto prazo, o processo de aprendizagem não acontece

de modo satisfatório, pois, a aprendizagem só acontece se houver mudança qualitativa no aluno.

A aprendizagem se concretiza quando o iniciante passa pelas seguintes fases, como relata FITTS e POSNER citado por MANOEL (1995, p.107):

Fase cognitiva, quando o indivíduo forma uma idéia do que é para ser feito (objetivo da tarefa) e como pode ser feito (plano de ação); Fase associativa, na qual o mecanismo de detecção e correção de erros é desenvolvido; Fase autônoma, na qual a programação e controle de movimentos tornam-se mais eficientes, exigindo menos atenção para sua realização.

O mesmo autor relata que, numa prática de atividade física, deve-se ter claro os objetivos do praticante. Procede-se então o programa e conseqüentemente a execução de movimentos. Na execução o praticante recebe informações de fontes internas (órgãos dos sentidos) e externas (vídeo, professor etc), que é o feedback do movimento, que o levará a uma avaliação e uma eventual correção, para uma nova tentativa de reiniciar o ciclo.

Nas palavras de BARBANTI (1990), a prática da atividade física satisfatória afasta doenças cardiovasculares, aumentando a eficiência funcional das células do nosso corpo, além de aumentar o rendimento físico, que é um atributo positivo para saúde. O prolongamento da vida, ainda está em questão, mas a melhoria na qualidade de vida das pessoas, é fato consumado, como exemplo citaremos pessoas que participaram de Olimpíadas, Maratonas e que atravessaram o Canal da Mancha, com idade avançada para conseguir tal objetivo.

MATSUDO (2000), coloca que estudos experimentais e clínicos, realizados nos últimos 30 ou 40 anos, indicaram que a baixa frequência da atividade física tem afetado a qualidade de vida da população. No Estado de São Paulo, estudos epidemiológicos, detectaram que o sedentarismo é um fator de risco para população independente de sexo, pois existe uma relação positiva entre atividade física e a diminuição da mortalidade, no tratamento primário ou complementar da arteriosclerose, da enfermidade venosa periférica, da osteoporose, como também, benefícios psicológicos.

O mesmo autor relata os principais efeitos da atividade física na melhoria da saúde e qualidade de vida, sendo:

- **Efeitos antropométricos e neuromuscular:** controle do peso corporal, diminuição da gordura corporal, incremento da massa muscular, fortalecimento do tecido conetivo e incrementos da força muscular, da densidade óssea e da flexibilidade;
- **Efeitos metabólicos:** aumento do volume sistólico, diminuição da frequência cardíaca em repouso e no trabalho submáximo, aumento da potência aeróbica e da ventilação pulmonar, diminuição da pressão arterial, melhora do perfil lipídico, melhora da sensibilidade a insulina;
- **Efeitos psicológicos:** melhora do autoconceito, da auto-estima e da imagem corporal, diminuição do estresse e da ansiedade, melhora da tensão muscular e da insônia, diminuição do consenso de medicamentos, melhora das funções cognitivas e da socialização;
- **Benefícios para as empresas:** aumento da produtividade, melhora a imagem institucional, diminui o índice de ausências e os custos médicos, e reduz a rotatividade na mão de obra;

- **Benefícios na fase escolar:** aumenta a frequência às aulas e o desempenho acadêmico e vocacional, melhora as relações com os pais, diminui a delinqüência e reincidência, diminui o uso de substâncias proibidas e aumenta a abstinência, reduz os distúrbios comportamentais, aumenta a responsabilidade.(p.64).

Para se ter uma qualidade de vida usando como recurso a atividade física, se faz necessário mudar o próprio comportamento, alterar hábitos prejudiciais a vida, essas mudanças não se fazem por mágica ou por simples transformação mas, com disciplina, persistência e determinação.

### CAPITULO III

## **3. METODOLOGIA**

### **3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA**

No viver em sociedade existe uma linguagem entre o mundo objetivo e uma subjetividade vivenciada pelos sujeitos, que não é mensurada numericamente, mas, traduzir esses fenômenos com seus signos e significados são atribuições de uma pesquisa qualitativa, como experimenta-se no estudo em questão. Uma vez que, o fenômeno pesquisado, no caso, a abordagem as fitas de vídeo, não se traduz através de números mas, baseada na literatura, que está respaldada na revisão de literatura, na qual tende a analisar seus dados indutivamente.

Do ponto de vista da forma de abordar o problema, este estudo caracteriza-se como sendo uma pesquisa de natureza qualitativa que utiliza a técnica documental como procedimento de investigação, focalizando os documentos caracterizados

como de primeira mão, que não receberam tratamento analítico, tais como: as gravações em fitas de vídeo.

Na técnica documental será enfatizado a análise de conteúdo que segundo CHIZZOTTI (1995), é um método de tratamento e análise de determinada informação, através de coleta de dados documental. Nesse caso, se aplica a técnica de análise da comunicação oral, visual e gestual.

O principal objetivo da análise de conteúdo é se ter uma leitura crítica do documento analisado, que obviamente, em sua decodificação se leva em conta "que o procedimento mais adequado depende do material a ser analisado, dos objetivos da pesquisa e da posição ideológica e social do analisador" (p. 98).

O fenômeno participativo, na abordagem qualitativa, tem como ponto primordial a autopromoção. Ou seja, a qualidade é vivenciada e não captada, pois a sabedoria é seu foco. Se faz necessário comentar as dimensões desse fenômeno participativo para melhor compreender: "representatividade, legitimidade, participação de base e planejamento participativo auto-sustentado" (DEMO, 1991 p.30-31). A representatividade deve ter liderança e confiança da comunidade que a representa, prestando contas a mesma; a legitimidade do processo regulamenta as regras do jogo de forma democrática; a participação de base tem efetividade no processo participando de forma ativa; o planejamento participativo auto-sustentado detecta os problemas e apresenta soluções viáveis para eles, (DEMO, 1991). Este tipo de pesquisa tem avançado nos últimos anos, apesar dos entraves, abrangendo outras formas de conhecimento.

## **3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA**

A população foi composta pelas fitas de vídeo editadas no Brasil e com foco na ginástica, seja, ginástica aeróbica, localizada, de step, dentre outras.

A amostra foi composta por 20 fitas de vídeo editadas no Brasil e especificamente chegadas à Cidade do Natal/RN. Sabendo que numa pesquisa de natureza qualitativa como esta, o critério numérico não garante a representatividade, mas deve possibilitar a abrangência da totalidade do problema investigado, segundo MINAYO (1994).

## **3.3 COLETA DE DADOS**

A coleta de dados não teve um processo linear com mensuração, uma vez que, a realidade estudada, as vídeo-aulas, possibilitou o esclarecimento de uma insatisfação citada na problematização, sob forma de uma avaliação criteriosa baseada em literaturas, podendo estabelecer fatos particulares em cada fita observada.

Na observação de cada material investigado foi colhido informações contidas nas fitas e em seguida a descrição das ações no seu contexto, bem como, a atitude dos professores em identificar signos e significados da aula ministrada.

Foi usado a técnica da observação, através do contato direto com o fenômeno pesquisado, as fitas de vídeo, com ênfase na ginástica. Foi estabelecido uma

relação face a face com o observado, capitando variedades de situações e registrando-as.

Além das fitas de vídeo, foi usado um videocassete, televisão e um diário de campo para registro dos dados observados. No qual, continham descrições dos conteúdos das fitas, bem como, as falas dos professores que ministravam as aulas.

## CAPITULO IV

### **4. APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS**

Este capítulo trata da apresentação e análise dos dados coletados na pesquisa. Está estruturado em duas secções. A primeira secção expõe os dados coletados na análise do produto, no caso, as fitas de vídeo. Na segunda secção, foi contextualizado os comentários no sentido de fechamento da pesquisa e suas eventuais recomendações.

#### **4.1 DADOS COLETADOS**

O produto investigado foi composto por 20 fitas de vídeo, que teve a ginástica como sua principal atividade física. Fitas estas utilizadas por professores de academias e difundidas pela mídia para uso da comunidade em geral. Poucas dessas fitas tem o ano de edição gravado, as que tem, foram editadas na década de 90. Nos produtos analisados foram observados alguns enquadramentos, que

GRIFFITH citado por SANTOS (1972), relata que os enquadramentos abertos, como planos gerais e conjunto, reforçam o aspecto descritivo da estória. Os planos médios são eficientes para destacar a ação e o movimento dos atores. E os primeiros planos e closeups dá uma maior proximidade dos personagens, podendo ser utilizado para transmitir emoções. Foi observado também, o efeito visual fade, que indica longa passagem de tempo e/ou mudança brusca de cenário.

**Fita 01 - VHS - duração de 75 min.**

*Informações gerais contidas na fita* - "O vídeo de ginástica feminina não é uma aula de ginástica. É um programa de ginástica específico para atender às necessidades da mulher. Este vídeo possui uma característica de programa, ou seja, em cada fita existem 2 aulas e 5 dicas didáticas para melhor organização das aulas mensalmente, respeitando todos os aspectos primordiais na obtenção de resultados cardiovasculares, músculo-articulares, beneficiando a estética, a saúde e aliviando o stress."

As aulas 1 e 2 são localizadas com ênfase nos membros inferiores e superiores alternados. Foi utilizado materiais como: cadeira, pesinhos, colchonetes e tornozeleiras. Dicas sobre celulite, hidratação, controle de intensidade das aulas, como caminhar e pedalar. Ao começar a aula o professor fala do objetivo da ginástica feminina e explica as aulas que contém na fita. Foram usados os planos conjunto, americano, primeiro plano e médio.

**Aula 1:** Aquecimento feito no terraço de uma casa. Um professor e duas colaboradoras começa o alongamento com exercícios de afastamento lateral. Incentiva a platéia e chama atenção como "olha o alinhamento do corpo", "cabeça acima da linha do coração". Ao término do alongamento usa o efeito visual fade para iniciar a 1ª parte da aula, que é num jardim parecido com uma floresta. Trabalha com cadeira e halteres, chamando atenção para postura. Alterna trabalho de perna com braços. Diz: "pode tocar o bumbum na cadeira". Na 2ª parte da aula trabalha glúteo, quadril e abdominais com tornozeleiras. "Lembre-se que sou seu espelho". Trabalho de extensão de perna, explica a posição do corpo em relação ao exercício usando uma das colaboradoras. No alongamento final destaca sua importância após cada aula. Muda a paisagem para um bosque e começa a caminhada explicando sobre ela. Fala da frequência cardíaca e como é feito seu cálculo.

**Aula 2:** Numa sala da casa, começa a 1ª parte da aula com uma coreografia sem explicação, usando termos como: "agora vai entrar no tcha tcha ..." , "ginga agora". Faz alongamento e começa a 2ª parte, num bosque, destinada a membros superiores e inferiores, usando pesos, colchonetes e tornozeleiras. Diz que grupos musculares vão ser trabalhados. O alongamento final é feito num bosque com uma música relaxante. Em seguida, o professor dá dicas sobre celulite, como pedalar na rua ou em bicicleta estacionária e a postura que se deve tomar numa bicicleta.

**Fita 02 - VHS**

A fita é um programa de ginástica, com a continuação das aulas da fita citada anteriormente. A aula 3 é localizada para GAP (glúteos/abdome/ pernas). A 4ª aula é coreografia aeróbica de baixo impacto, com habilidades de fácil acesso que ajudarão a melhorar a capacidade aeróbica e a queima de gorduras. Tem como dicas: melhoramento da alimentação, queima de gordura localizada, roupas adequadas para o exercício e a importância dos exercícios aeróbicos, do aquecimento e esfriamento. O programa tem por objetivo variar as estratégias para melhorar a saúde através de combinação de exercícios aeróbicos e localizados. O vídeo é rico em paisagens e começa com flash da produção do produto. O professor começa explicando as duas fases da fita e o equipamento adequado a atividade física. O aquecimento é feito a beira de uma piscina com a explicação do professor sobre o mesmo. É usado o plano conjunto. Começa com movimentos aeróbicos básicos de braços e pernas, para e começar o alongamento e chama atenção para a cabeça acima da linha do coração que está acima da linha do quadril. Na seqüência explica as posturas tomadas no alongamento. Muda de paisagem e muda de aula conseqüentemente. Num bosque começa a aula de GAP (glúteo, abdome e perna). Utiliza-se de cadeira, colchonete e tornozeleira. Os exercícios localizados são feitos sempre na contagem de movimentos rítmicos. Durante os exercícios o professor usa os seguintes termos: "atenção, o outro lado agora" - "olha a postura" - "cabeça para baixo". No decorrer dos movimento fica explicando-os usando uma das colaboradoras. Corrige a ponta do pé no movimento e usa o primeiro plano para detalhar melhor o movimento. "O corpo apoiado na cadeira da segurança ao

movimento" - "não usar cadeira muito alta". Após os abdominais, estira todo o corpo no colchonete e relaxa com uma música bem relaxada e começa o alongamento - "mantenha a coluna reta". Dicas de queima de gorduras e caminhar no bosque.

A aula 4 é uma coreografia aeróbica de baixo impacto. O professor explica como vai ser a aula com 4 colaboradoras, usa planos como primeiro, primeiríssimo e detalhe. Trabalha coordenação de pernas com braços, incentiva a platéia usando termos como: "cruzado" - "olha o braço em cima". Ao mudar os movimentos na coreografia diz: "aqui oh" - "pode complicar um pouquinho?" e acrescenta movimento de braço, "cadê a ginga?". O professor é o espelho na aula. Muda o cenário da aula e já começa a coreografia do terceiro bloco, que não muda nada do bloco anterior a não ser combinações na coreografia. No esfriamento é uma aeróbica moderada a lenta. No alongamento final chama atenção para respiração, apontando para boca e volta os fêlex da produção como começos o vídeo. Na última dica do vídeo a pergunta é feita ao professor: "Corrida e bicicleta engrossam as pernas?" R. "esse é um mito sem fundamento e uma grande preocupação das mulheres. Não há possibilidade das pernas ficarem musculosas com a prática de corrida ou bicicletas essas formas de atividades apenas enrijessem as pernas evitando flácidas, mas não promove um aumento exagerado do tamanho muscular. O hormônio masculino, a testosterona, é quem dá vantagem de volume de força. Causando hipertrofia no homem do que na mulher. Nem no homem a corrida ou a bicicleta provocam esse aumento nas pernas, quanto mais nas mulheres que a quantidade de testosterona é menor. O

que normalmente acontece é que se confunde a musculatura com tecido adiposo, ou gordura, o que devemos diminuir é esse tecido adiposo e não muscular pra isso, é recomendado a prática de exercícios aeróbicos e dieta".

**Fita 03** - VHS - duração 1 hora e 45 min.

*Informações gerais contidas na fita* - " Inclui duas abrangentes séries de exercícios para prática em dias alternados, mais uma rápida série extra de dez minutos. Workout (45 min.): Após aquecer-se, alongue e modele suas pernas. Em seguida, exercite seu tórax e costas, obtendo um visual firme e saudável. Desenvolva sua força e forma física praticando também abdominais. Workout (40 min.): Após o aquecimento, nós desenvolvemos a força das suas pernas e depois passaremos por uma rotina completa de exercícios para definir os seus braços e ombros. Terminaremos com mais abdominais. Mini-workout rápido (10 min.): Revitalize-se em 10 min. Com esta mini-série de exercícios que você pode praticar a qualquer hora".

*Análise do produto* - A Cindy Crawford fala como é bom fazer exercícios e conta como se interessou por exercícios, sugere que antes assista a fita sem se exercitar, só depois é que acompanhe-a, para que não fique louca querendo acompanhá-la. Explica todas as fases do vídeo e chama atenção se não conseguir fazer os exercícios por ser iniciante, descanse e recomece. A filmagem começa na praia com movimentos de braços para cima e para baixo. O personal traininig fala e ela exercita, "levantando os braços alternadamente, aquecendo os ombros", "movimento de pêndulo", "braços para cima em arco estique, curve-se e toque os

pés", "mantenha a respiração". Muda de cenário e começa alongando pernas. Dá dica de que é bom beber água durante os exercícios e começa a trabalhar movimentos com uma cadeira, dizendo: "ah! esse exercício é ótimo porque trabalha essa musculatura aqui", e aponta para o local e continua, "você tem que dá um descanso após cada série, para voltar com força total". E prossegue: "pegue os pesos e vamos fazer borboletas", muda de exercício sem explicar e faz a contagem do movimento, só diz que é ótimo para as costas. Faz abdominais e termina com alongamento. O vídeo é rico em paisagens, usa os planos detalhes, primeiro, americano e médio em sua filmagem. É uma aula de ginástica localizada e com pesos, que em seu uso durante os exercícios não se chama atenção para o encaixe de quadril, que é importante para não causar danos posturais e mesmo porque os exercícios são feitos em pé.

**Fita 04** - VHS - Duração de 51 min.

*Informações gerais contidas na fita* - "Paulo Akiau é professor de Educação Física formado pela Universidade de São Paulo, diretor técnico da Fitness Brasil e Reebok Master Trainer. Foi premiado com o título 'Instrutor do ano 93' e reconhecido pela revista Veja - SP como a melhor aula de aeróbica de São Paulo. Seu trabalho tem sido apresentado com grande êxito em 30 países de 4 continentes e pela 6ª vez fará parte da IDEA ANNUAL CONVERSION, o mais importante evento de Fitness em todo o mundo, realizado nos EUA".

*Análise do produto* - Os exercícios são executados pelo professor com quatro colaboradores, onde no aquecimento que tem duração de 6 min. São usados

exercícios globais como também os isolados. Nos exercícios localizados de braços, coxas e tronco, que tem duração de 25 min., o professor chama atenção para o fortalecimento e tonificação dos músculos envolvidos e melhoramento da postura. Fala do cuidado que se deve ter com estética corporal e do benefício do exercício para aumentar a proteção contra lesões provocadas por tarefas comuns do dia-a-dia. São executados exercícios de solo com duração de 15 min. voltados para o fortalecimento de abdome, glúteo e coxas. Ao final da aula são executados 5 min. de alongamento. Foi usado durante os exercícios halteres. A coreografia foi evidente no decorrer das aulas e os exercícios semelhantes aos de musculação. Foi usado os planos conjunto, médio e americano para destacar os movimentos.

**Fita 05** - Sistema NTSC - 50 min.

*Informações gerais contidas na fita:* "Este vídeo é destinado a todos os interessados em aprender as mais novas técnicas do HIP HOP/FUNK AEROBICS. Coreografia super-excitante e uma maneira divertida de enriquecer suas aulas. Fita para uso doméstico".

*Análise do produto* - A abertura é feita com flash da produção e dos exercícios da aula. O professor começa a aula machando com um grupo de colaboradores fazendo o aquecimento. Nas palavras do professor: "um, dois, três e toque, toque. Entra 'Carla Perez' e 'Robocope'. Vamos preparar para alongar; é bom para não acontecer lesões durante a aula". Ao falar em Carla Perez e Robocope é imitando esses personagens. Após o aquecimento, fala que na próxima etapa precisa de

coordenação motora e percepção para as coreografias. A fita é dividida em três etapas, sendo elas: bloco 1; 2 e o último que é a junção do bloco 1 e 2.

**Bloco 1:** começa com marcha do pato, passo lateral, com a contagem de oito tempos. Usa os termos dos passos em inglês. Faz movimentos de braços isolados e depois combina com movimentos de pernas. O professor falar: "slide, correm, segura 2 e marcha"; "vamos abrir nossas pernas". Na apresentação da aula o professor toma a posição na frente e os alunos atrás. Usa plano conjunto. O professor explica, "o terceiro exercício é como se fosse uma aula localizada"; " a intensidade da aula aumenta com o levantamento de joelhos"; "vamos lá, troca a perna, troca a perna". Depois junta as partes feitas anteriormente e monta o conjunto. Ele usou bastante exercícios nesse bloco para montar a coreografia. Troca de bloco e já começa nos exercícios sem explicação dos movimentos. Ele dá informações de uma só vez. No final do bloco junto todos os movimentos numa coreografia.

**Bloco 2:** Usa plano detalhe e começa passe lateral e combina com a dança da 'budinha'. Da início aos exercícios sem explicar e fala: "um, dois, escorrega"; "vamos florear"; "direita, esquerda e gira". A técnica infalível para aprender, segundo o professor, é ele contar primeiro o movimento e depois contamos em casa o mesmo movimento. Os blocos foram divididos em sub-blocos de movimentos e no final executa o bloco completo.

**Bloco 1 + bloco 2:** Só com o grupo das mulheres colaboradoras junta as duas coreografia e depois faz a mesma coreografia com o grupos dos homens colaboradores. No final faz a apresentação do grupo que trabalhou com ele.

## **Fita 06 - VHS**

Dados da professora Cida Conti que consta na fita: Professora de Educação Física formada pela FIG, melhor professora de step do Brasil pela A.B.F. (1994), melhor professora de ginástica de São Paulo pela Veja (1994), "Instrutor do Ano" pela Fitness Brasil (1995), presentes nas convenções da IDEA (1995/1996), "Melhor do Fitness" pelo Jornal Shopping News, São Paulo (1996), "Melhor Professor Internacional" pela FEDA (Espanha, 1998), "Top ENAF - maior contribuição para o Fitness" pela ENAF (1998), finalista do concurso de "Best Europe Fitness Instructor", revista Shape Up - Alemanha (1999).

O conteúdo Técnico da fita que consta num guia de instrução relata que: "Esta modalidade (que é o STEP) surgiu há aproximadamente dez anos (1990), e consiste em subir e descer de uma plataforma. Tal implemento apresenta a importante característica de ser ajustável, variando sua altura de 10 até 30 cm, permitindo assim, que pessoas de todos os níveis de condição física participem de uma mesma aula. Além de ser uma atividade de alta intensidade e baixo impacto, é também um trabalho muscular de alta eficiência pois solicita constante movimentação dos músculos dos membros inferiores, e muitas vezes também dos superiores".

*Análise do produto* - O vídeo começa com apresentação do equipamento Step, em seguida do aquecimento com marcha e mambô, tendo dois colaboradores junto com a professora, a marcha ao redor da plataforma, giro, chute lado a lado do step, um toque no chão e marcha. A coreografia sempre feita lado direito e

esquerdo, pausa para o alongamento, onde a professora chama atenção para a postura tomada durante o alongamento.

**Bloco 1:** Marchando e faz dois mambôs, a professora explica o movimento fazendo sozinha e depois chama para fazer junto com ela. Faz o mesmo processo pedagógico para a coreografia do lado esquerdo. A professora fala o tempo todo chamando atenção para o movimento correto. Que na realidade são movimentos para vender o produto, porque não fala dos benefícios do movimento e o porque está se fazendo esses exercícios. Fala sempre os movimentos em inglês.

**Bloco 2** Nesse bloco é aumentado o grau de dificuldade nas coreografias seguindo o mesmo processo pedagógico e sempre começado primeiro pela professora depois com os alunos em questão. Os movimentos começa do simples para o complexos e depois junta a coreografia, montando dessa forma o bloco. Lembrando que a professora incentiva os alunos a completarem os movimentos e buscando a satisfação dos alunos nos exercícios.

**Bloco 3:** Começa com a marcha e diz que: "é o bloco mais difícil". Na realidade é a junção dos dois blocos anteriores, completando a coreografia do vídeo.

No esfriamento, também chamado como parte final da aula, são feitos movimentos de braços inspirando e expirando profundamente e volta a coreografia do início da aula, feita no aquecimento, a professora fala: "caminhando com suavidade" e pausa para o alongamento. No vídeo foram usados os planos: conjunto, médio, primeiro e primeiríssimo plano, para chama atenção do aluno.

**Fita 07 - VHS**

*Informações gerais contidas na fita* - Um vídeo que reúne ciência, técnica e didática nas mais incríveis coreografias! Orientação para procurar um médico antes de qualquer atividade física. Apresentação da prof<sup>a</sup>. Cida Conti e esclarecimento sobre o monitor Polar (monitor de frequência cardíaca). Explicação do Step nos blocos de secções com seus cuidados básicos, como por exemplo altura da plataforma, subidas e descidas da mesma.

*Análise do produto* - No aquecimento a prof<sup>a</sup> com dois rapazes, sendo dois step para cada um, começam a marcha com abdução e adução dos braços. A prof<sup>a</sup> diz o que vai fazer antes de começar o movimento, combina os movimentos, fala o tempo todo e sobre os movimentos que está executando, com contagem, solicitando participação oral dos rapazes, perguntando se está tudo bem. Para e começa o alongamento explicando os cuidados posturais que se deve tomar e porque está fazendo.

- FADE -

**Bloco 1:** Coreografia com Step. A prof<sup>a</sup> chama atenção "não deixe o tronco cair". Repete várias vezes os movimentos proporcionando uma memorização e conseqüentemente um acompanhamento por parte dos espectadores. Na mudança de step trabalha o plano geral proporcionando uma boa descrição dos exercícios. No final dá parabéns por concluir a coreografia e usa o plano americano nessa narração.

**Bloco 2:** "Que é um pouquinho mais difícil do que a primeira", diz a prof<sup>a</sup> que fala o tempo todo, pedindo para prestar atenção e ficar no passe básico juntamente com os rapazes que a acompanham, enquanto ela faz e explica o

movimento. Ao concluir, convida a todos acompanha-la, incentiva. Quando muda de exercícios faz duas vezes antes de pedir para a platéia começar e os rapazes permanecem no passo do movimento anterior para acompanhamento da platéia.

- FADE -

**Bloco 3:** A parte mais difícil da coreografia por combina todos os movimentos vistos até aqui. Começa com chute combinando com movimentos de braços. " os braços abrem". Divide a coreografia final em dois momentos resgatando os já aprendidos e depois junta montando o final, e no final dá os parabéns a todos.

- FADE -

**Bloco 4:** O esfriamento para baixar a frequência cardíaca. Usa a mesma didática na apresentação dos movimentos. Chama os moços para fazer a contagem dos exercícios. O esfriamento é com coreografia de baixo grau de dificuldades. O alongamento final é do mesmo jeito do aquecimento inicial e chama atenção para a postura. Dá os parabéns, agradece e apresenta os rapazes.

**Fita 08** - VHS - Ginástica Afro-aeróbica

*Informações gerais contidas na fita* - "O método que abriu caminho no Brasil para a cultura negra dentro do universo da Educação Física e do Fitness. José Anchieta, seu criador e instrutor do ano 1994, em uma aula aeróbica vibrante e didática mostrando uma seqüência inovadora de movimentos e gestos do folclore Afro Brasileiro". A fita contém ainda informações históricas sobre a cultura Afro e a história do negro no Brasil. E a proposta da ginástica afro-aeróbica. Com cinco

movimentos corporais básicos: molejo, ampla movimentação pélvica, ondulação, ação participativa da cabeça e expressividade dos braços. A aula foi dividida em três partes.

**1ª Parte** - Aquecimento: explicação sobre o aquecimento e adaptação ao estilo, a música afro. O prof. diz: "vai colocando o ambro". Apresentação das moças. Antes de fazer o movimento explica e começa a contagem em 7 tempos, chama atenção para o molejo, "ombro trabalha com o braço", avisa que o tempo mudou para 8 contagem. O fundo do ambiente com adereço do Centro Gaúcho Sports, da mesma cor da roupa dos professores. Tendo boa didática na mudança dos movimentos. Os exercícios de baixo grau de dificuldade, proporcionando fácil aprendizagem, faz movimentos de braços e diz que são as oferendas. "Muito bem, terminamos nosso aquecimento e vamos começar a aula coreografada, vamos lá".

- FADE -

**2ª Parte** - Está dividida em três fases. Explica sobre a segunda parte que é coreografada, de baixo impacto com movimentos pouco agressivos. Avisa antes o que vai fazer. Usa plano conjunto e plano médio. Relaciona o movimento com algo já conhecido, como por exemplo o movimento de braços puxando água. Parte do simples para o complexo. Incentiva a platéia. Segue resgatando o movimento anterior. Lembra do movimento de braço como se tocasse o atabaque. Pede para gingar nos movimentos. Na primeira fase usa movimentos simples, na segunda movimentos complexos e na terceira fase começou com movimentos relaxados e juntou as partes anteriores resgatando todos os movimentos. Finaliza com

explicação sobre a dança. Trabalhou com câmara fixa, permitindo uma visão satisfatória dos movimentos.

Observação: No vídeo sai um lembrete sobre o calçado e roupa adequada a prática da atividade em questão e não esquecer de consultar o médico.

## **Fita 09**

*Informações gerais contidas na fita* - "Ilustra uma das estratégias técnicas propostas pelo programa".

*Análise do produto* - Aquecimento: a aula se passa numa academia. A professora já começa pedindo para o pessoal segurar a barra de ferro com pernas afastadas e começa o trabalho. Passa para o trabalho de braços e depois combina os dois movimentos, o da remada com os braços. Coloca a barra nas costas apoiando na parte muscular, joelhos semi-flexionados, projetando o quadril para trás, flexiona e estende. Prepara para o avanço com uma perna a frente. Pés paralelos, passa a barra a frente e faz três avanços. Passa para a rosca inversa e pergunta se dá para agüentar. Remada alta, remada baixa e depois remada alta acelerada. Termina com aplausos.

**Membros inferiores:** peguem a barra coloca nos ombros e começa agachamento. Pede para encaixar quadril. A professora não observa se os alunos estão realmente com o quadril encaixado. Pede para fazerem o mesmo exercício lento e depois rápido. Colocam a barra no chão e pergunta "como é que faz?" Todos aplaudem.

**Peitorais:** pede para deitar no step e posicionar bem a lombar sob a plataforma e faz o crucifixo e fazer o movimento 3 por 1, na contagem, que é a descida em 3 tempos e sobe de vez. Depois pede 2 por 2 e 1 por 1.

**Dorsais:** Deitados na mesma posição anterior e fala do exercício em termos técnicos e começa o movimento seguindo a mesma sistemática dos anteriores com os tempos de contagem. Ficam sentados e pegam a barra e começa a remada.

**Tríceps:** Sentados, começa o movimento de tríceps e deseja boa sorte a todos. Pega a barra e faz supino fechado e chama atenção para o movimento. Usa o grande plano geral, plano geral e plano conjunto para melhor visualizar os exercícios.

**Bíceps:** Pegam as barras e começa com 8 roscas básicas, fazendo 4 por 4 lentas.

**Deltóides:** pernas afastadas e começa a fazer o afastamento lateral dos braços e novamente segue a mesma sistemática de contagem de tempos. Faz a transição com a barra.

Volta para os mesmos exercícios de membros inferiores, de maneira avançada. A professora faz uma observação, que esta aula é indicada para os já iniciados no programa 'lift'.

Na aula 2 avançada, o aquecimento é o mesmo da aula 1 e os exercícios dos grupos musculares já citados também são os mesmos, mudando o peso que aumentou.

## **Fita 10**

A fita não contém informações, mesmo porque é uma fita cópia.

O aquecimento é o tradicional, numa sala com bastante componentes e sérios demais para uma aula de ginástica. O professor começa direto nos exercícios de gancho como se fosse uma luta mesclado com dança aeróbica. Os movimentos de soco começa devagar e depois vai acelerando. O que chama atenção é a fisionomia dos participantes da aula, por usar esse movimentos de uma certa forma agressiva, sempre muito séria. O professor explica que grupo muscular está sendo usado para os exercícios demonstrados. E se utilizar de alguns termos como: "faz o conjunto"; "1, 2, chuta, soca"; "contraí o abdômen"; "vamos fazer duas seqüências de pernas direita e esquerda". Usa também para ilustrar as imagens efeitos com as lâmpadas, como por exemplo: ao acelerar o movimento, as luzes aceleram da mesma forma. Poucas vezes corrige o movimento. Ao finalizar a aula faz exercícios de luta ao volta a calma.

## **Fita 11 - VHS - 60 min.**

*Informações gerais contidas na fita* - "Uma aula segura e eficiente de forma didática e educativa. Local Total é um vídeo com um conceito moderno que o diferencia de uma simples aula de ginástica. Baseado em princípios científicos e com uma linguagem de fácil entendimento, atende as necessidades, de quem busca qualidade de vida através da prática de atividade física. Possui características educativas e esclarece algumas das mais constantes dúvidas relacionadas ao exercício".

*Análise do produto* - Apresentação da fita e do prof. passando os flash da aula. O professor começa a falar do vídeo "Local Total", que é uma ginástica localizada, e presente em todas as academias do mundo. E mostra seus benefícios e fala da ginástica localizada. A aula eficiente e segura dos exercícios, com a metodologia mais didática possível. Orienta para assistir a aula toda antes de começar com os exercícios. Prestar atenção nas dicas. Passa algumas pessoas fazendo ginástica e falando um pouco sobre exercícios e uma moça pergunta pra que serve o aquecimento. O professor responde. E as pessoas na academia volta a falar sobre suas experiências na academia. E falam sobre a dor muscular no início de suas atividades físicas. O prof. começa a falar sobre as dores musculares. E diz que tem pessoas que só acham que a aula é boa dependendo do nível de dor muscular, do dia seguinte. É importante que as pessoas se sintam bem antes, durante e depois da atividade física.

No aquecimento o prof. pergunta se estão preparados e começa passos laterais e inclui braços, dançando com quatro pessoas lhe acompanhando, é feito num ambiente parecendo um jardim. Usa os planos conjunto, médio e primeiro plano. Usa termos como: "chute lá atrás e remada"; "repete o primeiro"; "rema, rema, rema"; "joelho"; "toque"; "tudo bem aí?"; "toca calcanhar". Após a coreografia começa o alongamento, chama atenção para postura e faz contagem; "olha a postura". E volta a molejar e muda de lado com o alongamento. "junta comigo"; "muito bom". A câmara sempre mudando de ângulo para uma maior nitidez do movimento. Antes de começar a aula propriamente dita passa alguns flash e muda o cenário para um jardim.

O prof. descreve a posição inicial, "na volta não trava o joelho", afastamento lateral com agachamento. Pega os pesos e começa flexão e extensão de braços. Passa os dois pesos para uma única mão e continua na flexão e extensão. O prof. diz: "sente o movimento"; "vamos lá". Colocam o peso no chão e começa tudo de novo, voltando para o agachamento de pernas e afastamento lateral. "Vamos lá"; "vamos repetir a série de bíceps", e pegam os pesos. "Como é que está? Tá fácil? Sim ou não?". Deixa os pesos no chão e começa a trabalhar quadríceps e explica a postura, "contraí abdômen", pega os pesos e vai trabalhar deltoíde com abdução de braços e começa a contagem. O prof. chama atenção para o movimento, "mantem o cotovelo flexionado, não estender totalmente", "não subir mais do que a altura do ombro". E volta ao quadríceps e fica mostrando a postura correta usando um dos colaboradores. "peguem os pesinhos, é última série do deltoíde"; "preparados para próxima parte da aula? Então vamos lá". Flete e muda o ambiente (sala de ginástica). Diz que postura tomar e começa a remada com peso. E vai mudando os exercícios e depois volta para o início. Esses movimentos são demonstrados pelos colaboradores. O prof. diz: "agora vamos pro solo", o tempo todo explicando o movimento. "Olha o ritmo da música", "terminamos mais um bloco da aula, vamos para o próximo". Flete e última parte da aula no solo, usa tornozeleira, explica a postura do exercício e começa, e vai mudando os exercícios. "Atenção agora", diz o prof. ao mudar o exercício. "Agora vamos fazer adutores" e explica a postura tomada e diz: "sente o músculo que tá trabalhando". Deitados com pernas estendidas para cima e levanta um pouco a cabeça para apoiar toda a coluna no chão e abre e fecha as pernas. Ao término desse bloco,

todos ficam deitados completamente estirados, começa flesh e vai para o alongamento final. Começando com a mudança de ritmo da música. Alongamento deitados no colchonete, "massajei a coluna e sobe". Termina com flesh da gravação.

## **Fita 12**

*Informações gerais contidas na fita* - "A musculação é um trabalho de precisão onde cada detalhe é importante e isto pode ser a diferença entre o sucesso e o fracasso em seus treinos".

*Análise do produto* - No primeiro momento aconteceu a apresentação do professor, em seguida, juntamente com um aluno começou os movimentos explicando-os em todos os detalhes. Usando os planos conjunto, médio, americano, primeiro e detalhe. Explica como fazer os exercícios de agachamento, chamando atenção para os iniciantes que deve fazer meio agachamento. Faz movimentos de extensão, flexão de pernas e supino explicando para que serve esses movimentos e que grupo muscular está sendo exercitado. Orienta a postura correta e a errada da mesma forma, nos movimentos feitos. Nas suas palavras: "evite amplitude articular porque é o que propicia a contusão". Sugere que após os exercícios tomar substâncias para repor as energias perdidas durante a aula.

## **Fita 13**

*Informações gerais contidas na fita* - "Apesar de haver uma grande preocupação em facilitar ao máximo o aprendizado de cada movimento, os

professores recomendam este vídeo para pessoas que já tenham uma certa prática com aulas de aeróbica e step. Preocupados ainda com sua segurança e comodidade, os professores tomaram a iniciativa de anexar a esta fita determinadas recomendações básicas para a prática das modalidades aqui desenvolvidas, que poderão ser apreciadas tanto por alunos como professores".

*Análise do produto* - Num ambiente azul começa a música, um professor e duas colaboradoras. O professor chama para começar o aquecimento com step na contagem 1, 2 e marcha. Pede para repetir o movimento e começa passe em 'V'. Em suas palavras: "um toque, dois toques, chutando". Em seguida movimentos coordenados incluindo os braços. Porém, não fala que vai incluir esses movimentos coordenados com braços. Nesse aquecimento usa dois steps.

- FADE -

**Bloco 1** - Professor 1. Não explica do que compõe o bloco e começa os exercícios de pernas com abdução de braços. Chuta perna associado a abdução de braços e repete, falando: "vou colocar o braço agora", ao se referir a inclusão dos movimentos de braços coordenados com os movimentos de pernas. Nas palavras do professor: "atenção, vou mudar"; "eu quero dois joelhos, dois joelhos triplos"; "alterna joelho"; "joelho triplo"; "atenção, vou mudar, você não", nesse momento se refere a ele fazer primeiro e depois quem está assistindo. Chama atenção para incluir o primeiro movimento do bloco e combinar com o apresentado no momento.

- FADE -

**Bloco 2** - Professor 2. Muda o professor, o mesmo inicia, "vamos começar alternando joelho"; "agora marcha comigo"; "joelho, joelho"; "um joelho" e uma "marcha"; "fica só assim"; "vocês continuam assim". Quando mudou de exercício com giro e mudança de step, usou o primeiro plano e não se viu o movimento das pernas durante sua execução. Ao trocar de step, solicita o mambo. Usa o plano médio quando era para usar o plano conjunto e a câmara filma o fundo do ambiente azul, saindo os personagens do foco.

- FADE -

**Bloco 3** - Professor 1. Entra o bloco sem explicação na contagem com o chute e o básico que foi feito no primeiro bloco, o básico que se refere é o 'V'. Muda os exercícios sem avisar, usa palavras de incentivo como "muito bom".

- FADE -

Fase dois do aquecimento - faz exercícios de combinação e coordenação de braços e pernas, dizendo "joga", se referindo aos membros superiores e inferiores.

- FADE -

1º bloco de coreografia, sendo executada pelo professor 2. Apresenta problemas de plano pegado pela câmara, do tipo não enquadramento das imagens.

- FADE -

2º bloco de coreografia, executada pelo professor 1. Começa sem explicação, dizendo: "marcha e bota o braço agora". Executa exercícios de pernas e faz

primeiro, pedindo para ser feito depois que observar ele fazendo. Após a ação, muda de exercício e chama para combinar com os exercícios anteriores.

- FADE -

3º bloco de coreografia, executada pelo professor 2. Começa sem explicações, fazendo os movimentos e pedindo para que as pessoas repitam.

Observação: Chega ao final da aula sem fazer um volta a calma.

**Fita 14** - duração 35 min. 1995.

*Informações gerais contidas na fita* - "O circuito Mais Vida de Condicionamento Físico é uma aula de ginástica, destinada a pessoas de qualquer faixa etária, que tem como objetivo trabalhar as várias partes do corpo, deixando-as nas melhores condições para que desempenhem suas funções em todo o seu potencial. Há uma parte teórica e demonstrativa. A série de exercícios foi criada e desenvolvida pelo atleta Alexandre Moreira."

*Análise do produto* - O ambiente tem um fundo que é um globo terrestre. Há um esclarecimento sobre a fita que pode ser usada em casa e apartamento com segurança e uma explicação técnica dos movimentos que serão feitos nas estações das aulas: 1ª estação - exercícios para os músculos das costas; 2ª estação - exercícios peitorais; 3ª estação - membros inferiores (quadríceps); 4ª estação - bíceps localizados (porção anterior); 5ª estação - tríceps braquial; 6ª estação - membros inferiores; 7ª estação - deltoíde (3 porções); 8ª e 9ª estações - membros inferiores com atitudes combinadas; 10ª estação - músculos do antebraço.

Aquecimento - começa com uma música e três professores fazendo o alongamento sem explicação. Os movimentos são de coordenação motora. Para e começa o alongamento explicando as posturas tomadas. Sua duração é de 8 a 10 min.

- FADE -

**1ª fase** - exercícios com peso e fazendo contagem de 1 a 6 dos movimentos. Após a contagem muda o exercício, depois combina esses exercícios, coordenando os movimentos, o professor chama atenção para a transição dos exercícios e para a postura tomadas durante o movimento e diz que grupo muscular está trabalhando, pede concentração. O professor tem duas colaboradoras que se posicionam por trás dele e que ajudam na demonstração dos exercícios, quando o mesmo executa os movimentos e fala a porção muscular trabalhada. Pede concentração e fala palavras de incentivo. Faz exercícios parados e depois combinando com os outros movimentos.

- FADE -

**2ª fase** - o objetivo principal é o desenvolvimento da resistência muscular abdominal, enfatizando as principais porções do abdominal. Um dos exercícios foi no colchonete deitados com pernas flexionadas, mão na nuca e levantando o tronco na contagem lenta, na transição do movimento fala das porções exercitadas. Chama atenção do controle do movimento e para respiração natural.

- FADE -

**3ª fase** - trabalha adutores, abdutores e glúteos. Atenção para amplitude e velocidade dos movimentos. Pede para não esquecer o alinhamento da coluna

vertebral. Faz contagem de 1, 2, 3 e muda o movimento, as vezes esquece de explicar o exercício e faz a mudança só na contagem.

- FADE -

**4ª fase** - denominada de esfriamento com objetivo de iniciar o processo de recuperação com exercícios respiratórios de consciência corporal e alongamento. Com música relaxante chama atenção para respiração com movimentos de alongamentos leve. Fala das individualidades biológicas de cada pessoa. Fala com leveza durante o movimento sobre o mesmo e da descompressão da coluna vertebral.

- FADE -

**5ª fase** - antes de começar a atividade física deve-se procurar um médico e fazer uma avaliação física com um professor de educação física e só fazer exercícios com bastões e halteres e caneleiras quando estiver treinado para executá-los. Procurar orientação de profissionais especializados.

Observação: usa plano conjunto na descrição dos movimentos; plano americano para narração.

## **Fita 15**

*Informações gerais contidas na fita* – “Seis super práticas em uma só fita! Você vai viajar pelo Brasil com essa primeira fita da série, conhecendo várias técnicas de atividades físicas. Assista e veja porque o profissional brasileiro é o melhor e mais criativo do mundo!”.

*Análise do produto* - A fita abre com imagens urbana e orla marítima de uma cidade.

- FADE –

Apresentação dos professores num hotel da via costeira em Natal/RN. Step Latina – professor 1, começa com marcha e elevação de joelho, “joelho duplo”. Não explica o que é step latina, e continua a aula, usa plano conjunto. Na mudança de movimentos, pede para uma colaboradora executar para ensinar, usa plano médio, nesse momento, desaparece a imagem do professor e fixa só na colaboradora, em seguida destaca o movimento de pernas do professor, já num novo exercício. Na seqüência o professor começa a associar os movimentos já apreendidos, incentivando o público em casa, chama atenção para o trabalho dos membros inferiores. Nessa etapa há imagens ricas em paisagens.

- FADE -

Professor 2 com aerodança ou dança aeróbica. O professor faz uso e explica um pouco da técnica de dança, destaca em quadrado os movimentos e executa para os dois lados. Dá quatro informações de uma vez só para executar uma seqüência complexa de movimentos. Diz palavras de incentivo e o local é rico em paisagens. Na seqüência vai juntando partes de pequenas coreografias, para no final fechar com sua junção numa única coreografia, com bastante movimentos da dança e aeróbica juntos.

- FADE -

Professor 3 com super step, numa academia com duas colaboradores. Diz que a aula tem três seqüências e que o desafio é ao final executarem essa seqüência.

Começa com movimentos coordenados de pernas e braços, usa plano conjunto e médio para destacar o movimento. Pede para deixar ele primeiro executar o movimento e depois as pessoas repetem, como "vocês não mudam". Chama atenção para os cuidados com os movimentos. Ao mudar o exercício explica-o primeiro e começa a contagem do movimento. Ele dá a sugestão de incrementar o movimento de perna com o movimento de braços. Ao terminar a segunda seqüência volta para a primeira e combina as duas, antes de começar a terceira seqüência, ou seja, vai buscar os movimentos para fixa a aprendizagem. Diz que essa aula é para as turmas médias e avançadas.

- FADE -

Professora 4. Há uma apresentação da professor e de suas assistentes. Começa com passos simples de dança e pede para sentir a música, muda os movimentos sem explicar nada e sem avisar da troca. Usa palavras como: "olha a batida", "direita, centro, fora", "agora, agora, fica aqui agora". Usa plano conjunto, médio e americano na execução dos movimentos. Aula espetáculo.

- FADE -

Professor 5 com flash e techno step, com duas assistentes. Começa a aula sem explicação, trabalha movimentos de pernas associados com movimentos de braços indicando com o braço a direção que se deve ir no movimento. Diz: "vou fazer três joelhos", "marcha, chão, quadril". Usa plano conjunto, médio e primeiro plano. A aula é dividida em blocos separadas por fade e não foi explicado no início. No final junto os blocos numa única coreografia.

- FADE -

Professor 6 com jazz funk e stretching. Há apresentação do professor e da aula. Faz um aquecimento e diz que a aula é assimétrica e começa sem explicação e bastante movimentos. Aula com coreografia - espetáculo. Faz um alongamento no final, como volta a calma.

**Fita 16** - VHS - duração 55 min. 1996.

*Informações gerais contidas na fita* - "Fique em forma com Angélica, você encontrará programa variados de exercícios diários, que podem ser realizados em qualquer lugar, e sem necessidade de utilizar equipamentos de ginástica. Como foi desenvolvido para pessoas das mais variadas idades, e de ambos os sexos, você encontrará progressões para cada programa, além de orientações específicas feitas pelo personal trainer".

*Análise do produto* - Orienta para procurar o médico antes de começar os exercícios. No aquecimento diz que é fundamental no início de qualquer atividade física e dá explicações fisiológicas do aquecimento. Cada movimento dura de 10 a 15 repetições. A cena se dá com Angélica executando o movimento sem explicação e com música. Começa o alongamento no sentido cabeça - pé, o professor relatando seu objetivo e demora cerca de 30 segundos em cada posição, não fala da postura que deve ser tomada no alongamento, continua Angélica alongando com música sem comentários, como se ela fosse um espelho.

O professor diz: "agora nos vamos para os localizados", "dois grupos de localizados: um é perna, peito e tríceps e o outro é abdome, ombro, bíceps e costas".

**1º grupo** - começa trabalho de perna usando uma cadeira e fala da progressão das sessões por semana. Muda os exercícios sem explicar e faz trabalho de alongamento em dupla, intercalado com os grupos musculares trabalhados.

**2º grupo** - faz os exercícios sem explicação, bem como sua transição, intercalando com alongamentos. Ao final fala do programa aeróbico, no caso, a corrida e da formula  $220 - \text{idade} = \text{freqüência máxima}$ , que se deve trabalhar na faixa de 60 a 70%. Deve-se correr em terrenos plano para evitar torções, e sai correndo num local parecido com um bosque ou fazenda.

**Fita 17** - duração 60 min.

*Informações gerais contidas na fita* - "Numa iniciativa da Manchete vídeo, Lígia Azevedo traz o sucesso de suas academias para o videocassete. Colocamos nesta fita de 60 min uma aula completa. São exercícios aeróbicos e de alongamento, para a mulher adquirir um corpo mais harmônico. Lígia criou este método a partir do 'workout' - curso que fez com Jane Fonda, nos Estados Unidos. 'Não gosto de mulheres muito musculosas, por isso trabalho com alongamento. Uma ginástica bem dosada especialmente para a mulher', diz lígia. Apesar de exigirem persistência e vigor, os exercícios têm movimentos coordenados que refletem muita beleza, estimulam a prática até se atingir a perfeição, e os resultados são fantásticos. Os exercícios são acompanhados de música instrumental brasileira.

Com este vídeo, você poderá decidir, conforme sua conveniência, o melhor momento de 'trabalhar' seu corpo, e desta forma aperfeiçoar sua beleza, juventude e bem-estar".

*Análise do produto* - Antes de iniciar a professora faz duas observações: se você está começando seu programa hoje, comece devagar e quando falar lado direito é seu esquerdo, pois ela é seu espelho. Primeiro momento é o alongamento e começa sem explicação na contagem, com duas colaboradoras. Usa plano conjunto e primeiro plano. Faz a troca de exercício na contagem. Usa palavras como: "segura o tornozelo e puxa o tronco para baixo"; "caminha para frente"; "molejando"; "mais uma vez"; "agora". Sempre fazendo contagem nos movimentos é o tempo todo exercício sem explicação. Segundo momento trabalha braços. Entra no terceiro momento dizendo: "vamos trabalhar agora a cintura"; "agora os exercícios de perna", é o quarto momento, e começa os exercícios. Os exercícios são todos localizados. No quinto momento "agora vamos a sessão de abdominais"; "barriga para cima". No último momento, que é o sexto, faz exercícios para glúteos. Ao final fala dos benefícios do alongamento e quem faz o alongamento é a filha dela.

### **Fita 18 - 1995**

*Informações gerais contidas na fita* - "Com alto padrão pedagógico e baseada em conceitos de aprendizagem motora, esta aula procura utilizar os mais importantes elementos para a organização de uma coreografia. O objetivo

principal desta fita é proporcionar a você uma visão diferenciada de trabalho, contribuindo para seu desenvolvimento profissional".

*Análise do produto* - Aquecimento, usa planos conjunto, médio, primeiríssimo plano e detalhe. Diz antes o vai fazer, tem dois assistentes. Demonstra antes para posterior acompanhamento.

- FADE -

**1º bloco** - faz movimentos de marcha e deslocamento, sem explicação.

- FADE -

**2º bloco** - também sem explicação faz muito movimentos de braços.

- FADE -

**3º bloco** - movimentos de pernas associados aos movimentos de braços, também sem explicação.

- FADE -

**4º bloco** - movimentos de braços e pernas com gíngua e deslocamentos.

- FADE -

Fase de esfriamento começa a baixar a intensidade da aula, chama atenção para postura no alongamento.

## **Fita 19**

Aula indicada para iniciantes. Faz alerta para procurar um médico antes da atividade e usar roupas leves, e pessoas que tem deficiência em alguma patologia não é aconselhável essa prática. São seis professores dando aula na mesma fita.

**Aquecimento** - começa na marcha e toque duplo, os participantes são os próprios professores. Usa termos como: "com o giro"; "em cima, em cima e o girinho". Faz movimentos de oscilação com pernas unidas e paradas.

**1º bloco** - aeróbica - entra marchando e passo lateral, elevação de calcanhares atrás, plano geral e diz "olha o braço em cima e do lado"; "vem comigo", saltitos em quatro tempos e vai juntando os movimentos; "agora vou fazer a letra U e entra no mambô "(sobre passo); "vamos colocar o giro" e gira logo em seguida; "pra terminar esse bloco vou colocar mais um desafio".

**2º bloco** - não explica e já entra marchando; se desloca à frente e para trás; vai a frente e volta com o passo lateral; saltita alternando o joelho; o desafio é toda a coreografia sem interrupção.

**Step** - já entra com o passo lateral fora do step, dois passos e o terceiro toca no step e começa o passo lateral em cima do step. Inclui movimentos de braços; chute lateral, cruza o step e vai juntando os movimentos. A aula se dá num jardim. Faz uma pequena propulsão na plataforma; passo básico com pernas abertas entre a plataforma. Usa primeiríssimo plano; ao terminar volta aos movimentos que iniciou.

**Dança fank** - entra na marcha e faz movimento de pernas e braços coordenados; ao tocar no joelho faz: "pá, pá, pá". Usa palavras em inglês para chamar o movimento; movimentos de coordenação com membros superiores e inferiores bastante complexos pela quantidade de informação. Saem e voltam em seguida com outra roupa e fazem a coreografia com pequenas modificações.

**Samba aeróbica** - Na beira de uma piscina, faz o aquecimento com passo lateral e movimento de braços, pescoço, ombro; "quero dois", se referindo ao passo lateral; dança sem explicar e muda os movimentos para que as pessoas acompanhe e diz: "olha o braço". Usa primeiro plano, médio e conjunto.

**Localizada** - pegam os pesinhos para começar a aula. Os pés paralelos e agachando, faz correções com uma das moças. Com um joelho no chão faz a remada e o professor faz a correção e explica o movimento com uma das moças. "Agora prepara para o agachamento e preste atenção que vou dá as dicas de correção". Os exercícios são concentrados de bíceps; "preste atenção para os detalhes" e toma como mostra uma das moças; faz exercícios de tríceps. Usa primeiro plano e conjunto. Faz uso do step para trabalho de peitoral com pesos.

**Alongamento** - feito num campo. Pés paralelos e deixa o tronco cair e vai soltando o tronco à frente e lateral; faz movimentos giratórios de quadril; alonga lentamente os membros inferiores e superiores.

## **Fita 20**

**Alongamento** - começa com flesh de uma mulher fazendo alongamento numa sala. A professora começa a explicar quais os benefícios do alongamento e como fazê-lo, usando a respiração e postura adequada. Começa o primeiro bloco explicando detalhes do exercício e cada parte do corpo envolvida, "coloque as mãos sobre os joelhos e vá deitando lentamente"; "trabalhe com a curva natural"; "eleve as pernas retas para o teto"; "leve os braços à frente e oscile-os". Trabalha sempre os exercícios levando em consideração a respiração. Usa plano médio e americano. "Puxe o joelho em direção ao peito"; "segure por trás do joelho e puxe

em direção a testa e concentre-se no abdome". Fala que essa parte inicial foi trabalhado os fundamentos da tonificação.

Faz uma breve explicação do método de tonificação e salienta que com o treinamento os exercícios se tornaram mais fáceis. Começa oscilando os braços que já estão estendidos e pernas estendidas à cima. Faz abdominal completo devagar e detalha todo o movimento. Repete a maioria dos movimentos de forma mais rápida, salientando que mesmo por ter repetido os exercícios continua explicando os detalhes. "Todos os exercícios desse método segue uma seqüência". Explica até como levantar após o exercício. Faz séries de tonificação dos membros inferiores. Fala da postura correta (segura) e volta aos movimentos do início da aula e diz "coloque o peso do corpo nos dedos dos pés e relaxe". Pede para comparar de como começou a aula e depois dela, como está se sentido.

Para uma melhor visualização da análise dos dados, segue o quadro:

| <b>FITA</b> | <b>OBJETIVO</b>  | <b>METODOLOGIA</b>            | <b>CONHECIMENTO<br/>CORPORAL</b> |
|-------------|--|-------------------------------|----------------------------------|
| 01          | Atender às necessidades da mulher, visando resultados cardiovasculares, músculos-articulações, | Estilo de ensino por comando. | Corpo fragmentado.               |

|    |  |  |   |
|----|--|--|---|
|    | estética e saúde.  |  |   |
| 02 | Variar estratégias para o melhoramento da saúde.             | Ensino por comando.  | Corpo mecânico.   |
| 03 | Modelar o corpo.   | É um pouco de ensino por tarefa e por comando.   | Corpo fragmentado, reto e rígido.   |
| 04 | Fortalecimento muscular e estética corporal.                 | Ensino por comando.  | Corpo disciplinado, tornando eficaz seus movimentos.                          |
| 05 | Ensinar novas técnicas do hip hop/funk aeróbico.             | Ensino por comando.  | Corpo que treina, obedece e responde.   |
| 06 | Apresentar o step e exercícios que podem ser feitos com ele. | Ensino por comando tendo o professor como espelho.   | Corpo obediente, técnico e mecânico para perfeição dos movimentos.            |
| 07 | Uso do step nos exercícios.                                  | Ensino por comando, com a didática do simples para o complexo.                             | Há repetição de movimentos para memorização e aprendizagem instrumentalizada. |
| 08 | Apresentar a ginástica afro-aeróbica.                        | Ensino por comando, partindo do simples para o complexo, resgatando movimentos anteriores. | Busca a docilidade do corpo na codificação instrumental do mesmo.             |
| 09 | Trabalho de força com peso.                                  | Ensino por comando e o professor como espelho.   | Corpo submisso, adestrado e mecânico.   |
| 10 | Espetáculo de dança aeróbica com socos.                      | Comando e estilo de aula espetáculo.   | Corpo rígido, sério, disciplinado e reprimido.                                |

|    |   |  |   |
|----|---|--|---|
| 11 | Qualidade de vida através de atividade física.  | Ensino por comando e tem boa seqüência nos movimentos, facilitando a aprendizagem. | Corpo dócil e movimentos codificados.                         |
| 12 | Ginástica com peso.   | Ensino por comando.  | Corpo mecânico.   |
| 13 | Aperfeiçoamento de aeróbica e step.   | Ensino por comando.  | Corpo instrumento de rendimento, sem comunicação com o mundo. |
| 14 | Trabalhar as várias partes do corpo, deixando nas melhores condições no desempenho de suas funções. | Ensino por comando e professor como espelho.                                       | Corpo mecânico, obediente e concentrado.                      |
| 15 | Conhecer várias técnicas de atividade física.   | Ensino por comando.  | Corpo hábil e energético.                                     |
| 16 | Exercícios variados para prática diária.  | Ensino por comando.  | Corpo fragmentado.  |
| 17 | Exercícios aeróbicos e de alongamento para mulher adquirir um corpo harmônico.                      | Ensino por comando.  | Corpo modelado, obediente e dócil.                            |
| 18 | Proporcionar uma visão diferenciada de trabalho, contribuindo para o desenvolvimento profissional.  | Ensino por comando.  | Corpo disciplinado, eficaz e perfeito.                        |

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
| 19 | Apresentar diversos tipos de dança.              | Ensino por comando e professor espelho.  | Corpo mecânico e instrumental.   |
| 20 | Alongamento considerando a postura e respiração. | Ensino por tarefa e um pouco de comando. | Corpo respeitado em suas posturas e atitudes, buscando a consciência do próprio corpo. |

As fitas de vídeo observadas na pesquisa trata o corpo como sendo compartimentalizado, fragmentado, mecânico, instrumental dentre outros. No qual, o conhecimento corporal não acontece por não haver ciclos de percepções-ações. E conseqüentemente não há reflexão da ação corporal exercida pelo aluno, no sentido de interiorização, para que se tenha uma consciência corporal. Ressalta-se a fita 20, que trata de uma ginástica de alongamento, na medida que, respeita o corpo em sua individualidade explicando os benefícios e como fazer o alongamento, bem como, usar a respiração e a postura adequada em cada movimento. Apesar da professora usar uma metodologia com estilo de ensino ultrapassada, do ponto de vista pedagógico, sua aula busca a consciência do corpo próprio.

Um corpo disciplinado, que treina, é adestrado, rígido, sério com movimentos codificados, não pode ser respeitados seus limites. Tendo em vista a performance, a perfeição do movimento, tornando-o hábil, pronto para vencer a vida. Nesse sentido, confunde-se o sentido e significado do conhecimento que está

intimamente ligado ao prazer de saber fazer, para que possa emergir em sua dimensão vitalizadora.

O conhecimento corporal tem como mediador a corporeidade viva, numa atividade física de forma lúdica, que extrapole a representação e fragmentação do corpo, do exercício em si. Que certamente o corpo objeto é submetido, a não consciência do movimento, é um corpo concreto, atado pelo karma (na visão de CAPRA, 1983). O resgate do conhecimento corporal se dá por uma prática transformadora, em que, fornece instrumento para análise da realidade na reflexão da ação prática, em busca de melhor qualidade de vida.

## **Comentando ... e Recomendando**

"... a natureza do todo é sempre diferente  
da mera soma de suas partes ..."

(CAPRA 1982, p.260)

A visão de corporeidade e movimento deve ser unificada, um todo, é pensar em unidade e não na dualidade, que implicaria numa redução do sujeito a regras, a gestos mecânicos inibidores da ação criativa dos movimentos corporais. Certamente, esses gestos mecânicos assemelham-se a máquinas, que são construídas para atividades já determinadas por sua estrutura, e no corpo as atividades são determinadas pelo processo. Esse ponto de vista, segundo CAPRA (1983), é uma visão de mundo holística, que enfatiza o todo em vez das partes. No qual, prefere chamar de visão ecológica de mundo, no sentido mais amplo e profundo do que geralmente empregado.

Pensar no processo, no corpo sujeito, nas palavras de CAPRA (1982), é vê a concepção sistêmica do mundo de forma integrada, onde as propriedades não podem ser dissecadas, porque se assim for, as propriedades sistêmicas são destruídas em elementos isolados. MERLEAU-PONTY (1999, p.135), comunga com esse pensamento, quando relata que: "Quando digo que meu corpo é sempre percebido por mim, essas palavras não devem então ser entendidas em um sentido simplesmente estatístico e deve haver na apresentação do corpo próprio algo que torne impensável sua ausência ou mesmo sua variação".

Com base nas fitas analisadas não se pode ter um conhecimento corporal, quando se trata o corpo como objeto manipulável. A recomendação se dá no sentido de uma aula que reconheça o corpo como sujeito de sua própria vivência cotidiana, com aulas prazerosas. Usando a mídia-fita juntamente com o professor utilizando uma metodologia adequada nas vídeo-aulas, que não seja a de

reproduzir, mas construir o movimento de forma sensível na tentativa de resgatar o humano do homem. É este o desafio!

A sugestão para futuros trabalhos se faz ao analisar as aulas presenciais em ginástica de academias, no sentido de como são realizadas metodologicamente para construir o conhecimento corporal de sua clientela.

## BIBLIOGRAFIA

ALMEIDA, Candido. **O que é Vídeo**. São Paulo, SP: Editora Brasiliense, 1985.

ARMES, Roy. **On Video. O significado do vídeo nos meios de comunicação**.

São Paulo, SP: Summus, 1999.

ASSMANN, Hugo. **Metáforas Novas para Reencantar a Educação: Epistemologia e Didática**. São Paulo: Editora Unimep, 1996.

ASSMANN, Hugo. **Reencantar a Educação: Rumo à sociedade aprendente**.

Petrópolis, RJ: Vozes, 1998.

BARBANTI, Valdir. **Aptidão Física: Um convite à saúde**. São Paulo, SP: Manole, 1990.

BEE, Helen. **A Criança em Desenvolvimento**. São Paulo, SP: Ed. Harba, 1996.

CAMUS, Le. **O Corpo em Discussão. Da reeducação psicomotora às terapias de mediação corporal**. Porto Alegre, RS: Artes Médicas, 1986.

CAPRA, Fritjof. **O Ponto de Mutação**. São Paulo, SP: Cultrix, 1982.

CAPRA, Fritjof. **O Tao da Física**. São Paulo, SP: Cultrix, 1983.

CARMO, A. **Educação Física: competência técnica e consciência política em busca de um movimento simétrico**. Uberlândia, ES: UFV, 1985.

CASTELLANI FILHO, Lino. **Educação Física no Brasil: a história que não se conta**. Campinas, SP: Papyrus, 1991.

CHIZZOTTI, Antônio. **Pesquisa em Ciências Humanas e Sociais**. São Paulo, SP: Cortez, 1995.

CRUZ, Dulce e FIALHO, Francisco. **Mídia e Cognição: o que muda na aula interativa?**. Florianópolis, SC: LED-UFSC, 1996. Trabalho acadêmico, Área de mídia e conhecimento, UFSC.

DAOLIO, Jocimar. **Educação Física Escolar: Uma abordagem cultural**, in : PICCOLO, Vilma. **Educação Física Escolar: ser... ou não ter?**. Campinas, SP: Unicamp, 1993.

DEMO, Pedro. **Avaliação Qualitativa**. São Paulo, SP: Cortez, 1991.

ENGUITA, Mariano. **A Face Oculta da Escola**. Porto Alegre, RS: Artes Médicas, 1989.

FERRÉS, Jean. **Vídeo e Educação**. Porto Alegre, RS: Artes Médicas, 1996.

FONTANELLA, Francisco. **O Corpo no Limiar da Subjetividade**. Piracicaba, SP: Unimep, 1995.

FOUCAULT, Michael. **Vigiar e Punir**. Petrópolis, RJ: Vozes, 1987.

FREIRE, João Batista. **Educação de Corpo Inteiro. Teoria e prática da Educação Física**. São Paulo, SP: Scipione, 1991.

GEBARA, Ademir. **Educação Física e Esportes no Brasil: Perspectivas (na história) para o século XXI**, in: MOREIRA, Wagner. **Educação Física e Esportes: Perspectivas para o século XXI**. Campinas, SP: Papyrus, 1992.

GIRARDI, Maria. **Brincar de Viver o Corpo**, in: PICCOLO, Vilma. **Educação Física Escolar: ser... ou não ter?**. Campinas, SP: Unicamp, 1993.

GONÇALVES, Maria. **Sentir, Pensar, Agir: Corporeidade e Educação**. São Paulo: Papyrus, 1994.

GUEDES, Cláudia. **O Corpo Desvelado**, in: MOREIRA, Wagner. **Corpo Presente**. Campinas, SP: Papyrus, 1995.

JÚNIOR, A.G. de F.; CORRÊA, E. da S.; BRESSANE, R. da S. **Prática de Ensino em Educação Física - Estágio Supervisionado**. Rio de Janeiro: Ed. Guanabara, 1987.

JÚNIOR, Paulo. **Educação Física Progressista**. São Paulo: Loyola, 1989.

KREBS, Rui. **Desenvolvimento Humano: teorias e estudos**. Santa Maria, RS: Casa Editorial, 1995.

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

MACHADO, Arlindo. **A Arte do Vídeo**. São Paulo, SP: Editora Brasiliense, 1995.

MAGILL, Richard. **Aprendizagem Motora: Conceitos e aplicações**. São Paulo, SP: Edgard Blücher, 1984.

MANACORDA, Mário. **História da Educação: da antigüidade aos nossos dias**. São Paulo: Cortez, 1992.

MANOEL, Edison [et al]. **As ciências do Esporte no Brasil**. Campinas, SP: Autores Associados, 1995.

MARINHO, Inezil. **História da Educação Física no Brasil**. São Paulo, SP: Brasil Editora, s.d.

MATSUDO, Victor. **Esporte, Lazer e Qualidade de Vida**, in: MOREIRA, Wagner (org.). **Fenômeno Esportivo no Início de um Novo Milênio**. Piracicaba, SP: Unimep, 2000.

MERLEAU-PONTY, Maurice. **Fenomenologia da Percepção**. São Paulo, SP: Martins Fontes, 1999.

MINAYO, Maria (org.). **Pesquisa Social**. Petrópolis, RJ: Vozes, 1994.

MORAN, José. **Interferências dos Meios de Comunicação no nosso Conhecimento**. São Paulo, SP: Revista Brasileira de Comércio, vol. XVII, nº 2, pág. 38-49, jul/dez, 1994.

MOREIRA, Wagner. **Corpo Presente**. São Paulo, SP: Papyrus, 1995.

NÓBREGA, Terezinha. **Aprendendo com o Corpo: pressupostos filosóficos da corporeidade na Educação Física**. Natal, RN: UFRN, 1995, Dissertação, Área de Educação.

OLIVIER, Giovanina. **Um Olhar sobre o Esquema Corporal, a Imagem Corporal, a Consciência Corporal e a Corporeidade.** São Paulo, SP: Unicamp, 1995, Dissertação, Unicamp, Área de Educação Motora.

PIAGET, Jean. **Psicologia e Pedagogia; a resposta do grande psicólogo aos problemas do ensino.** Rio de Janeiro, RJ: Editora Florense Universitária, 1969.

PIAGET, Jean. **O Nascimento da Inteligência na Criança.** Rio de Janeiro, RJ: Editora Guanabara, 1987.

POSTMAN, Nicholas. **Tecnopólio: a rendição da cultura à tecnologia.** São Paulo, SP: Nobel, 1992.

SANTIN, Silvino. **Educação Física: Uma Abordagem Filosófica da Corporeidade.** Ijuí, RS: Unijuí Editora, 1987.

SANTOS, Carlos. **Cinema e TV no Ensino.** Porto Alegre, RS: Sudna, 1972.

\_\_\_\_\_ **Educação Física: temas pedagógicos.** Porto Alegre, RS: EST/ESEF, 1992.

SOARES, Carmen. **Educação Física: Raízes Européia e Brasil.** Campinas: Autores Associados, 1994.

SOARES, Carmen [et al]. **Metodologia do Ensino de Educação Física.** São Paulo, SP: Cortez, 1992.

SOUZA, Márcio. **Mídia e Conhecimento: a educação na era da informação.** Florianópolis, SC: UFSC, s.d.

TANI, Go. et alü. **Educação Física Escolar: uma abordagem desenvolvimentista.** São Paulo: EPU, 1988.

TEVES, Nilda. **Corpo e Esporte: símbolos da sociedade contemporânea**, in:  
MOREIRA, Wagner (org.). **Fenômeno Esportivo no Início de um Novo Milênio**.  
Piracicaba, SP: Unimep, 2000.