

INSERÇÃO DAS GINÁSTICAS DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL NA ESCOLA

Arythuza Furtado da Paixão¹ & Ana Carolina Costa Cruz²ⁱ

UNIRJ & UNIVERITAS

RESUMO

Este estudo trata da inserção das ginásticas de conscientização corporal nas escolas e como as mesmas *são* abordadas por profissionais do município do Rio de Janeiro. A coleta de dados se deu a partir de entrevistas semiestruturadas, efetivadas em regime virtual, com profissionais formados em Educação Física. Os resultados foram de concordância mútua quanto à importância

da inserção de ginásticas que buscam uma visão mais holística do corpo no cotidiano escolar dos alunos, principalmente nesse momento de pandemia que estamos vivendo. Houve divergências de opiniões quanto a quais práticas oferecer aos alunos e como. Enfim, houve concordância de que se torna imprescindível a inserção de ginásticas de conscientização corporal em suas aulas de Educação Física escolar.

Palavras-chave: Ginásticas de conscientização corporal. Educação Física escolar. Educação Física no cotidiano.

ABSTRACT

This study deals with the inclusion of body awareness gymnastics in schools and how that subject is approached by professionals in the city of Rio de Janeiro. Data collection took place through semi-structured interviews, carried out through remote means of communication, with professionals trained in Physical Education. The results were mutually agreeable on the importance of including gymnastics that

seek a more holistic view of the body in the students' daily school life, especially during this pandemic that we are experiencing. There were divergent opinions as to what practices to offer students and how. Nonetheless, all agreed that it is essential to include body awareness gymnastics in their physical education classes at school.

¹ Graduanda de Educação Física no Centro Universitário do Rio de Janeiro/UNIRJ

² Professora da UNIVERITAS. Mestre em Educação Física pela UFRJ. Graduada em Educação Física pela UNICAMP.

Keywords: Body awareness gymnastics. School Physical Education. Physical Education in daily life.

1. INTRODUÇÃO

Oliveira e Nunomura (2012) subdividem o campo da ginástica em cinco subcampos: ginásticas de condicionamento físico, ginásticas competitivas, ginásticas de conscientização corporal, ginásticas fisioterápicas e ginásticas demonstrativas. Este artigo pretende disseminar informações sobre as variadas modalidades de ginásticas de conscientização corporal na atualidade e suas possibilidades de uso em cotidiano escolar do Ensino Fundamental e Ensino Médio.

Como as ginásticas de conscientização corporal são tratadas nas escolas? Como os alunos vivenciam essas experiências no cotidiano, quais os significados que lhe são atribuídos e como essas escolhas são construídas? Este estudo trata da inserção das ginásticas de conscientização corporal nas escolas e como as mesmas são abordadas por profissionais do município do Rio de Janeiro. A coleta de dados se deu a partir de entrevistas semiestruturadas, efetivadas em regime virtual, com profissionais formados em Educação Física (licenciatura) que atuam como professores no município do Rio de Janeiro.

Este artigo se torna bastante significativo por elucidar a importância de trabalhar com as ginásticas de conscientização corporal na escola. Essas ginásticas levam os indivíduos a reestruturarem seus *ethos*, visões de mundo e estilos de vida, em decorrência, sobretudo, da produção de sentido e de pertinência no mundo. Na ginástica de conscientização parece existir um ideário de transformação pessoal e social, a busca do autoconhecimento e o desenvolvimento da espiritualidade como importantes recursos culturais. Este ideário emerge no contexto de diversas experiências, práticas e vivências marcado por uma linguagem onde circulam fortes conotações de religiosidade, mudanças de orientação e valores sobre o sagrado, ou seja, na maneira como os indivíduos constroem seus mundos. Mudanças de orientação estão sempre presentes nos discursos e nas práticas das ginásticas de conscientização corporal.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

Entre outras funcionalidades e aspectos que a Ginástica auxiliou ao longo dos tempos, atualmente, a Ginástica é bem diversificada e foi direcionada em áreas distintas. Isso permitiu a ampliação de sua aplicação (OLIVEIRA; NUNOMURA, 2012).

As ginásticas de conscientização corporal possuem em comum: a interdependência entre as partes do corpo; tornar o movimento consciente; despertar a sensação de movimento; respeito

à individualidade. Podemos elucidar as ginásticas de Conscientização Corporal através da Eutonia (o corpo a base do ser, desenvolve a sensibilidade e a auto-observação), Antiginástica (exercícios que não embruteçam, trabalham com o ritmo do corpo, com a energia necessária para a realização do movimento), bioenergética (o que ocorre na mente influencia no corpo e vice-versa e os processos energéticos atuam tanto sobre a mente quanto sobre o corpo), ioga (matrimônio entre o espírito e a matéria), ginástica holística (conhecimento de si), entre outras (OLIVEIRA; NUNOMURA, 2012).

Oliveira, Lopes e Nobre (2019) trabalharam os fundamentos da Bioginástica na Educação Física infantil com o intuito de ilustrar a execução de movimentos consecutivos e esportivos nesta fase de ensino. A proposta foi considerada favorável, pois propiciou às crianças aprenderem novos métodos de se movimentar, conhecer o próprio corpo e dos demais colegas. A bioginástica é uma modalidade moderna, com grandes possibilidades para desenvolver habilidades em todas as idades e podendo ser praticadas em qualquer lugar. Utiliza técnicas de diferentes práticas terapêuticas, além de alongamento, relaxamento, movimentos típicos dos animais, meditação e respiração (SIMON, 2010).

A bioginástica é um método de exercícios que faz parte de uma pesquisa desenvolvida ao longo de 40 anos por Orlando Cani. Através das atividades, o praticante aprende a usar e descobrir sua força, resistência e coordenação neuromuscular, de uma forma prazerosa, proporcionando autoconhecimento do corpo. A cada aula, são realizados novos movimentos e variações, sem cair nas exaustivas séries repetitivas ou jogos competitivos onde podem ocorrer valorização e premiação dos mais aptos. Os resultados com a prática da bioginástica são percebidos rapidamente, como ganho de força, equilíbrio corporal, flexibilidade, melhoria na coordenação motora e sociabilidade. Os exercícios podem ser realizados por pessoas de qualquer faixa etária (CANI, 2007).

O Yoga, que significa *união* em sânscrito, e que faz alusão à junção entre corpo, mente e espírito, é uma filosofia que considera o ser humano como um todo, e é com esse pensamento que é inserido na educação. Os exercícios de yoga podem ajudar os alunos no proveito de sua energia, relaxando quando for preciso e escutando melhor. Fazer com que os alunos percebam como controlar o estresse, a estimular sua criatividade e adquirir autoconfiança em seu cotidiano. O Yoga possui suas raízes na Índia, foi sistematizado e estruturado por Patanjali (aproximadamente 2000 a.C.), que aparentemente escreveu os Sutas exibindo os oito membros ou práticas do Yoga, sendo eles: Yamas (conceitos morais), Nyamas (conceitos éticos), Ásanas (posturas), Pranayamas (técnicas de controle respiratório), Pratyahara (técnicas de abstração dos sentidos), Dharana (técnicas de concentração), Dhyana (meditação), e Samadhi (iluminação) (FEUERSTEIN, 2006; GULMINI, 2003; MEHTA, 1995).

Há várias áreas no Yoga. Dentro da divisão clássica temos sete setores: Hatha Yoga (Yoga do corpo físico), Karma Yoga (Yoga da ação), Jnana Yoga (Yoga do conhecimento), Bhakti Yoga (Yoga da devoção), Tantra Yoga (Yoga “comportamental”), Mantra Yoga (Yoga dos sons) e Raja Yoga (Yoga da mente ou real). Mesmo seguindo caminhos diferentes todos esses ramos levam o indivíduo ao autoconhecimento (BASSOLLI, 2006; GAROTE, 2000).

No ambiente escolar, exercícios de respiração e de relaxamento podem ser praticados, alguns minutos, durante as aulas. Segundo Flak (1997), estes exercícios beneficiam a atividade cerebral, aumentando a concentração e a memória. Os alunos, cansados de ficarem sentados em sala de aula, logo descobrem seus benefícios e solicitam sua prática. Já para os docentes, que muitas vezes chegam tensos na sala de aula, o yoga lhes proporciona um importante momento de relaxamento.

De acordo com Faria (2014), a prática de Yoga é muito importante para todas as idades, inclusive para as crianças. A total relação dos princípios e valores do yoga com a educação faz com que essa prática seja um excelente conteúdo de aulas, merecendo sua inclusão nas escolas de maneira geral. Os valores e princípios que estão orientados nos currículos das escolas podem ser totalmente relacionados aos princípios do Yoga, seus conceitos morais e éticos, sua técnica e sua prática. Não somente para as aulas de Educação Física, mas em todas as áreas escolares.

Vale ressaltar, também, a importância do alongamento. Segundo DANTAS (1999, p. 325), “alongamento é a forma de trabalho que visa a manutenção dos níveis de flexibilidade obtidos e propicia a realização dos movimentos de amplitude normal com o mínimo de restrição física (mecânica) possível”. A sua aplicabilidade proporciona que a força seja utilizada somente em proveito do movimento, evitando-se, assim, lesões e estiramentos, além de aprontar a musculatura para esforços posteriores, de maneira que os exercícios de alongamentos são desempenhados dentro do arco articular, não pressionando a articulação, operando prioritariamente sobre os elementos plásticos por meio do estiramento da musculatura e dos ligamentos. Geralmente no aquecimento é utilizada a execução de alongamentos com o intuito de preparar os sistemas para o esforço, prevenir lesões e amplificar o desempenho subsequente. Abundantes modelos de aquecimentos retratam efeito positivo a respeito do funcionamento de distintas tarefas motoras em crianças e adolescentes. Por outro lado, quando o aquecimento é realizado através de alongamento estático, há um decréscimo do desempenho motor, particularmente em tarefas que dependem do componente de força.

Enfim, as dores lombares afetam cerca de 37% das crianças brasileiras, devido às associações consideráveis entre uma baixa flexibilidade e dores lombares. Nessa perspectiva, os exercícios de alongamento têm sido aplicados para a prevenção de lombalgias em adultos e crianças (COLEDAM et al, 2012). Além disso, já foi evidenciado que o treinamento de

alongamento pode aprimorar a performance nos exercícios de força abrangendo o ciclo alongamento-encurtamento (WILSON et al,1992). Assim, mais dedicação deve ser incorporada ao conteúdo de alongamento da sessão de aquecimento que habitualmente antecede a prática destas atividades (PAULO; TRICOLI, 2002).

Conforme Coledam (et al, 2012), apesar do efeito agudo do aquecimento realizado por meio de alongamento diminuir o desempenho subsequente, a queda do desempenho acontece logo após a realização dos exercícios de alongamento, com o efeito negativo sendo eliminado após a realização de outros exercícios dinâmicos. Sendo assim, o alongamento estático pode prejudicar o desempenho durante competições de curta duração, o que não é o caso das aulas de Educação Física escolar. Estima-se que ao adotar a efetuação de exercícios de alongamento no cotidiano escolar, pode-se adquirir, além da prevenção de dores localizadas, uma melhora na saúde das crianças, tornando-as mais aptas e também mais conscientes sobre seus corpos, movimentos e potencialidades. Para que saibam a importância do exercício físico na produção de uma vida mais saudável, fato que contribui na melhora de sua qualidade de vida, por isso, o alongamento se torna fundamental na contribuição dessa realização.

Outra ginástica que podemos citar é a holística, que, segundo MENDONÇA (2000), tanto quanto as outras ginásticas de conscientização corporal, ela é um método de cuidados corporais, tem suas origens na Europa, no início do século XX, quando o movimento corporal passou a ser objeto de pesquisas de numerosos estudiosos especialistas. Baseada nesses trabalhos e nos ensinamentos que recebera em Berlim, de Elsa Gindler (1885-1961), a médica e professora de reeducação motora alemã Lily Ehrenfried desenvolveu o método quando chegou à França. O método de Ehrenfried apresenta três níveis: o pedagógico, o preventivo e o terapêutico. Trata-se de um trabalho corporal ao mesmo tempo concreto e sutil, que visa, pelo movimento, à harmonia e à inteligência do corpo. Não se deve pensar que só as pessoas que já gozam de boa saúde corporal possam fazer a ginástica holística, ou ainda que se trata de um trabalho de luxo.

A ginástica holística valoriza e prioriza a qualidade do movimento. Por meio de atividades que estimulam a sensibilidade e a percepção, o aluno é conduzido à melhor utilização de seu potencial perceptivo, sensorial e motor, e à melhor coordenação de sua atitude corporal. Os movimentos propostos sempre levam em conta as particularidades anatômicas, fisiológicas e biomecânicas de cada um. As aulas realizam-se individualmente ou em grupos. Numa entrevista preliminar, o professor procura definir necessidades, expectativas e possibilidades do aluno. O ritmo suficientemente lento para a fruição integrada dos movimentos é entrecortado por tempos de pausa. Esses momentos de repouso favorecem a percepção e a análise das sensações individuais resultantes da atividade. Ao longo de cada sessão são colocadas em prática

atividades que estimulam o relaxamento ativo, a boa colocação osteoarticular e a tonificação muscular (MENDONÇA, 2000).

Em crianças, a verticalidade é importante na estabilidade postural, nas informações sensoriais e na orientação espacial (GAERTNER et al, 2013). As queixas musculoesqueléticas em crianças com idades entre 10 e 12 anos são comuns, com prevalência de até 32%. A inclinação do tronco para a frente está relacionada à dor nas costas (LUDWIG, et al, 2016). A dor pode acarretar diminuição na frequência escolar, lazer, contatos sociais e alterações no sono. Se essa situação permanecer até a idade adulta, resultará em um problema de saúde pública (HULSEGGE et al, 2011).

Dentre as propostas de terapia corporal, a ginástica holística se destaca por constituir um método de educação somática que atua na prevenção e/ou tratamento das alterações posturais em crianças e adultos (ZEBERTO, et al, 2015). Conforme EHRENFRIED (1991), essa prática favorece o aguçamento da sensibilidade por meio do relaxamento muscular e articular e, ao chegar nesse estado de relaxamento, o movimento realizado pelos praticantes passa a ser feito através de um esforço justo, com o tônus muscular equilibrado. Os movimentos são realizados num estado de atenção elevada, com harmonia entre o movimento e a respiração. Os alongamentos realizados nas aulas são feitos em ritmo lento, sem dor e no limite da extensão tolerada pela musculatura. Essa atividade estimula o aumento da consciência corporal, uma vez que não se trata de adestramento ou da repetição mecânica de um movimento, mas sim de aguçamento sensorial. Leva-se em conta que a mudança de hábitos posturais inadequados só ocorre quando se tem consciência de que algo deve ser mudado. Além disso, o corpo tem memória e a experiência agradável tende a ser repetida de forma automática, tornando-se postura involuntária. A partir da conscientização dos hábitos errados, o aluno percebe que seu bem-estar é de sua responsabilidade e que as mudanças dependem dele. A ginástica holística abrange em torno de 800 movimentos, somando habilidades motoras e utilizando grande variedade de materiais que são responsáveis por aulas variadas, mesmo após anos e anos de prática.

Cogitando que as variações posturais em crianças de dez a doze anos podem se tornar patológicas quando adultos, levando a desconfortos e dores, BATISTA e NIARADI (2016) constataram que a prática de ginástica holística poderá tornar possível que o quadro seja revertido, prevenindo e corrigindo pequenas modificações posturais futuras e diminuindo o ônus social e financeiro no serviço de saúde, além de promover uma melhora na qualidade de vida dos cidadãos.

Segundo os estudos de Aranda e Petruy (2015) as ginásticas de conscientização são pouco faladas em pesquisas científicas quando se estuda ginásticas em ambiente escolar, pois as

ginásticas de competição e demonstração ganham mais visibilidade quando tal assunto é abordado.

Carbinatto et al. (2016) afirmam que as produções em ginástica são significativamente maiores no campo de atuação relacionado ao condicionamento físico, com destaque para as atividades dentro de academias de ginástica e empresas (indústrias e escritórios). Os autores mostraram que de 340 produções no campo da ginástica, menos de 1% é sobre ginástica de conscientização corporal. Esses dados revelam a importância de mais estudos sobre esse tema.

Em outro estudo, Barbosa; Rinaldi, Oliveira e Pizani (2020) constataram que 55% das produções sobre ginástica não tratam de um campo de atuação específico. A maioria dos estudos, ainda segundo os autores, tratam do histórico dessa manifestação. Nessa perspectiva, o aparecimento da área da ginástica como tema mais explorado, infere uma visão mais holística por parte dos autores. Com relação aos estudos que se alocam em algum campo de atuação específico, constatou-se, através das pesquisas de 100 artigos: ginásticas de competição (27,5%), ginásticas de demonstração (15%) e ginástica de condicionamento físico (2,5%). Os autores não encontraram estudos que tratassem exclusivamente dos campos: ginásticas de conscientização corporal e ginásticas fisioterápicas associadas à escola.

3. METODOLOGIA

Nesse trabalho, usamos a metodologia da pesquisa qualitativa, por considera-la a mais apropriada aos nossos objetivos para com este artigo, bem como a melhor solução para se chegar a resultados mais profundos e dentro da realidade atual.

Vem se tornando mais assídua a realização de pesquisas científicas orientadas por avaliações qualitativas. Podemos entendê-la por sua descrição, compreensão e interpretação de fatos e fenômenos. Trata-se de uma investigação em que o pesquisador não possui domínio sobre eventos e variáveis, procurando apreender a totalidade de uma circunstância e, criativamente, descrever, compreender e interpretar a complexidade sobre um assunto. As avaliações qualitativas são mais aplicáveis em conjunturas onde se deseja desenvolver teorias (MARTINS; THEÓPHILO, 2009).

Ainda conforme MARTINS e THEÓPHILO (2009), o trabalho de campo de uma pesquisa orientada pela estratégia de entrevistas semiestruturadas é precedido pela exposição do problema de pesquisa - questões orientadoras - do enunciado de proposições - teses - que compõem a teoria preliminar que será avaliada a partir dos achados da pesquisa de uma plataforma teórica: de um detalhado planejamento de toda a investigação, destacando-se a construção de um protocolo do caso, contendo descrição dos instrumentos de coleta de dados e evidências, estratégias de coleta e análise dos dados, possíveis triangulação de dados, prováveis

encadeamentos de evidências e avaliações da teoria previamente admitida, com a finalidade de se construir uma teoria para a explicação do objeto de estudo. Considerações sobre critérios que possam garantir confiabilidade e validade ao estudo são fundamentais para se ter qualidade e segurança quanto aos achados do estudo e de possíveis intervenções.

Considerada mais apropriada ao objetivo da pesquisa, a metodologia escolhida e aqui apresentada é qualitativa descritiva. De acordo com BERVIAN e CERVO (1996), a pesquisa descritiva se caracteriza por observar, registrar, analisar e correlacionar fatos ou fenômenos sem manipulá-los, procurando assim descobrir a frequência de ocorrência de um fenômeno, a relação e conexão com outros, sua natureza e características.

A coleta de nossos dados se deu a partir de entrevistas virtuais com seis profissionais formados em Educação Física (licenciatura) que atuam como professores no município do Rio de Janeiro e se dispuseram à essa troca de informações sobre o seu cotidiano no ambiente escolar, assim fornecendo as informações necessárias que tornaram em parte a realização desse artigo possível.

Entrevistado A: Professor, 40 anos e trabalha há mais de 11 anos com Educação Física escolar, utilizando as modalidades: pilates, alongamento e ginástica geral em suas aulas.

Entrevistado B: Professora, 44 anos e trabalha desde 2003 com Educação Física escolar, utilizando a modalidade yoga em suas aulas.

Entrevistado C: Professor, tem 47 anos e trabalha há mais de 27 anos com Educação Física escolar, utilizando a modalidade ginástica natural em suas aulas.

Entrevistado D: Professora, 31 anos e trabalha há mais de 4 anos com Educação Física escolar, utilizando as modalidades de yoga e ginástica artística em suas aulas.

Entrevistado E: Professor, trabalha há mais de 17 anos com Educação Física escolar, utilizando ginásticas de condicionamento.

Entrevistado F: Professor, 48 anos e trabalha há mais de 17 anos com Educação Física escolar, utilizando a modalidade de alongamento em suas aulas.

Primeiramente pedimos para que os entrevistados se apresentassem, posteriormente perguntamos sobre como era a gestão e a comunidade escolar das instituições em que trabalhavam, depois foi perguntado o que os professores entendiam como “consciência corporal” e como ela podia ser desenvolvida nas aulas de Educação Física. Também foi indagado se os profissionais trabalham algum tipo de ginástica em suas aulas e de que forma trabalham, além do questionamento sobre quais são as dificuldades para trabalhar a consciência corporal na escola, a importância e os benefícios da prática de ginástica nas aulas de Educação Física. Seguindo com as entrevistas, foi perguntado quais fundamentos da ginástica os

professores consideravam mais importantes para serem trabalhados e como é a recepção dos alunos em relação ao conteúdo de ginástica quando ele é abordado nas aulas.

4. RESULTADOS

A respeito da gestão e comunidade escolar, cada entrevistado teve um ponto de vista. O entrevistado A diz que encontra problemas, pois os alunos vêm de casa sem a educação necessária e a falta de materiais prejudica bastante. O B alega ter bastante autonomia e isso ajuda no desenvolvimento de suas aulas, já o C diz que por atuar em uma escola em um âmbito rural, onde a gestão escolar é ótima e os alunos são educados e calmos. Contudo, os entrevistados D e E alegam que a falta de infraestrutura e a condição financeira dos alunos são precárias e por isso a atuação do profissional de Educação Física se torna mais difícil em suas escolas. E o entrevistado F afirma que trabalha em uma comunidade boa e os alunos "apresentam uma boa participação".

Quando convocados a definirem consciência corporal e como se pode desenvolvê-la nas aulas de educação física escolar, de acordo com os professores, o entrevistado A diz que a consciência corporal é entendida pelo conhecer do próprio corpo e nesse sentido ele acredita que através das práticas corporais é que se passa a conhecer o próprio corpo, muito mais do que lendo e estudando. O entrevistado B relaciona a conscientização corporal a importância de trabalhar o yoga, porque envolve a respiração e concentração: "O aluno vai adquirir a consciência, mas o yoga traz a consciência de forma mais ativa, então se fala, leva a consciência para o seu pé, faz isso com seu pé, leva a consciência para sua respiração" (entrevistado B). E amplia a discussão, apontando que não percebe esse tema sendo trabalhado dessa forma por colegas próximos. Em vista que o entrevistado C encara como reconhecimento do corpo: "Posso citar como exemplo um reequilibrar do corpo, isso é algo fundamental. A que eu mais aplico, é o movimento do lagarto, ele tira uma pata para frente depois ele tira o pé contrário para o outro, e a criança vai percebendo que conforme cada membro seu vai movimentando, vai proporcionar um desequilíbrio, que tem que ser rapidamente recuperado com o equilíbrio, e ela vai entendendo como é que seu corpo se desloca, então acho que tem muitos benefícios dentro dessas ideias". Bem como o entrevistado D afirma "eu entendo que consciência corporal é o entendimento que o aluno tem do seu corpo, ele reconhecer as diferenças, né? Dele com o outro, ou dele com ele mesmo. Eu tento trabalhar essa consciência corporal dos alunos através de conteúdos que eu consiga abordar as capacidades físicas, as habilidades motoras, as próprias estruturas corporais também". Tal como o entrevistado E considera "consciência corporal no meu ponto de vista é a imagem que você tem de si mesmo, nós, profissionais de Educação Física, quando atuamos com as turmas, a nossa preocupação maior é transmitir à criança essa

conscientização corporal, eles reconhecerem o corpo deles, as limitações dele, as qualidades dele, então a consciência corporal ela está presente sempre nas nossas aulas". E o entrevistado F diz: "nessa escola, não sei se eles já vêm com essa consciência, mas eles trabalham de maneira acho que até inconsciente, essa questão de movimento (correndo, pulando, pipa) então já vêm um pouco mais preparado. Evidentemente lá na escola a gente tem essa aula, a parte teórica também e fala sobre o que você pode fazer com o seu corpo? O que você pretende com o seu corpo, qual o lugar do seu corpo dentro do coletivo e da sociedade? Então nós trabalhamos um pouquinho essa consciência corporal que é muito ampla, que é a questão social, a questão virtual, a questão coletiva".

As dificuldades para trabalhar a consciência corporal na escola, para os professores, segundo o entrevistado A, são gigantescas. Trabalhar em escola que possui alunos muito agitados já é considerado uma dificuldade, e afirma que a ginástica de conscientização corporal poderia ser uma excelente ferramenta para poder acalma-los, porém falta um ambiente adequado para executar esse trabalho. Entrevistado B diz "em geral, não vejo muito sendo trabalhado, a própria parte de descontração e de limpezas. O yoga traz isso, mas não é trabalhado porque faz parte da filosofia essa parte de limpeza. Nesses termos de limpeza, temos técnicas de limpezas oculares, gástricas, o próprio tipo de alimentação, a consciência das suas emoções, então tudo isso a gente limpa ou suja o nosso corpo, através das emoções". O entrevistado C alega falta de consciência nos professores para poder chegar a um entendimento sobre essas ginásticas, para poder aplica-las. "Isso, a maioria, sobretudo dos homens professores, não tem"(entrevistado C). Enquanto o entrevistado D afirma "eu gosto tanto do que eu faço sabe, eu tenho tanta vontade de fazer, sempre dar o meu melhor que em relação a isso eu não vejo dificuldade. Eu acho que é até fácil trabalhar a consciência corporal deles, é aquilo, a gente nunca tem grandes materiais na escola, mas eu sempre tento utilizar o que eu tenho". E o entrevistado E fala que o professor ele tem que ter recurso, mas na realidade dele aponta que esses recursos muitas vezes são buscados por ele mesmo. "Hoje em dia com a informática, com essa coisa de informações, não é muito complicado de você criar atividades para favorecer cada segmento que você está atuando. Um professor, se ele tiver atenção, se ele for uma pessoa que busca informação além dos livros, se ele for uma pessoa assim, de mente aberta, consegue elaborar boas propostas de atividades para a criançada, sempre respeitando a individualidade de cada aluno, sempre observando a resposta que o aluno dá. Porque é lógico que cada criança tem uma resposta própria, cada ser é um ser único, mas as respostas têm uma certa semelhança, então as crianças de uma determinada turma as respostas na atividade ela guarda uma certa semelhança, e em alguns momentos pode ser que você perceba que uma criança ou outra não está dando aquela resposta semelhante às demais, e aí vai depender da tua sensibilidade de

procurar saber o que está se passando, você chegar até ela para ver se você consegue perceber isso". Por fim o entrevistado F conclui "eu já estou lá há muito tempo, então eu consigo ainda fazer alguma coisa sim, eu já trabalhei Judô, eu já fiz também trabalhos com tênis adaptado, mas eles sofrem com o estoque de material. Já fiz trabalho com eles de alongamento, um pouco de teatro, já trabalhamos também essa questão que é o conhecimento do corpo, o que é o seu corpo, como ele se movimenta e se posiciona, sua participação e a sua representação na sociedade, a gente trabalha um pouquinho".

Também foi perguntado se os professores trabalham ou trabalharam algum tipo de ginástica em suas aulas e de que forma. As respostas foram que, de acordo com o entrevistado A, ele trabalha o bloco de ginástica e dentro desse bloco tenta pincelar as formas de ginásticas nas aulas. Já trabalhou alongamento, pilates e ginástica geral, mas tudo dentro do âmbito escolar e o entrevistado B trabalhou Yoga, em aulas esporádicas, não era uma coisa rotineira porque no meio da aula de Educação Física ele escolhia uma aula que era para dar, aí naquela aula eles tinham uma vivência de yoga. Já o entrevistado C disse "eu trabalho muito pouco. Trabalho fazendo gestos naturais, posso citar aqui uma ginástica que me marcou muito, de um cara chamado Álvaro Romano, ele criou o método da ginástica natural, cujo imita os animais e dali ele fez um sucesso internacional", enquanto o entrevistado D afirma "de diversas maneiras, desde yoga à circuitos, para trabalhar as capacidades físicas, a própria ginástica artística, trabalhar alguns movimentos básicos como vela né, as crianças menores aprenderem a dar cambalhota, é muito amplo isso. O método do entrevistado E é de fazer um aquecimento, de dez, quinze, vinte minutos, fazer a atividade proposta, alguns movimentos de grandes grupamentos e aí alguns trabalhos de ginástica nessa situação, e o entrevistado F relata "trabalhar ginástica propriamente dita não, mas alongamento sim. Tem que haver a negociação com o grupo para conseguir implementar certos tipos de atividades".

Quando foi perguntada a opinião de cada um sobre a importância da prática de ginástica nas aulas de Educação Física o entrevistado A afirmou: "são importantíssimas, pois fazem parte do currículo da Educação Física escolar, precisam ser abordadas e ganham o mesmo destaque que os esportes". O entrevistado B disse: "considero elas super importantes, porque elas dão uma boa base de desenvolvimento motor, ela é bem completa", o C alega "são fundamentais, até pela forma como ela trata o corpo e eu vejo algo de muito primitivo nelas, ou seja, você permite que esse corpo realize algo que é próprio do homem primitivo e isso não pode ser esquecido". O entrevistado D diz: "eu acho ótimo, quanto mais cedo a gente estimula esses alunos, mais consciência corporal eles vão adquirindo. Eu acho que quando a gente trabalha essa consciência corporal, eles já crescem adultos mais ativos". O entrevistado E constatou que é muito bom porque "você tem a oportunidade de trabalhar a questão corporal, melhorar a

condição, o vigor, a tonicidade muscular, flexibilidade. Isso tudo você trabalha com a ginástica e pelas dificuldades do público que a gente atende dentro da escola pública, a gente tem que saber negociar". Por fim o entrevistado F contou que considera bem interessante, mas existe uma cultura bem forte do esporte na escola, há uma certa dificuldade no retorno desses alunos.

Os benefícios da ginástica para a aula de Educação Física para o entrevistado A é que o conteúdo de ginásticas é muito relevante, principalmente por compor um bloco de conteúdo. O entrevistado B considera o conteúdo de ginástica super relevante para as aulas de Educação Física, "ela dá uma bagagem motora muito grande para consciência corporal, para as crianças, elas aprendem tudo que é importante para o desenvolvimento motor e intelectual dela, pois todos os fundamentos da ginástica são importantes para ser trabalhado nas aulas de Educação Física: empurrar, puxar, rolar, saltar". Bem como o entrevistado C considera que a ginástica promove o reconhecimento do corpo, "pois engloba diversas coisas: onde é que está cada parte do seu corpo, qual gesto conseguem fazer". Já o entrevistado D considera: "É estimular, é melhorar capacidades físicas, desenvolver as habilidades motoras, aumento de qualidade de vida. Tem aluno que não tem consciência de espaço-tempo no caso e as habilidades motoras. Na verdade, eu acho que é isso, melhorar o desenvolvimento do físico mesmo e cognitivo, porque para mim está tudo interligado". O entrevistado E conclui que a ginástica sempre foi e sempre será a diferença na aula de Educação Física, e "o benefício dela é que você melhora a condição cardiorrespiratória, você melhora o teu vigor físico, a tonicidade muscular, coordenação. Ela é muito completa, uma boa aula de ginástica consegue suprir todas as necessidades orgânicas de uma pessoa". Por fim, de acordo com o entrevistado F, "se a gente pensar de uma maneira geral, o movimento físico ele é importantíssimo porque o aluno fica na sala a maioria do tempo, então ele precisa, ainda mais um aluno novo, uma criança, trabalhar com o movimento. Acho importantíssimo como a questão da energia, descarregar um pouco a energia, nesse tempo todo que eles ficam ali".

Os fundamentos que os professores consideram mais importantes a serem trabalhados nas aulas de Educação Física são, na opinião do entrevistado A, trabalhar a conscientização corporal, o alongamento, a flexibilidade, a força, a resistência aeróbica e muscular, e tudo isso é possibilitado dentro da ginástica. De acordo com o entrevistado B "todos os fundamentos da ginástica são importantes para serem trabalhados nas aulas de Educação Física: empurrar, puxar, rolar, saltar. E os alunos sempre adoram esse conteúdo de ginástica, sempre é festa, tudo que tem a ver com ginástica é alegria, ainda mais trabalhando de forma lúdica, é sempre prazeroso". Já o entrevistado C diz "vou citar o que vamos chamar de resistência muscular localizada, estou querendo falar da isometria, movimentos que exigem que você se ponha em uma posição e sustente seu corpo naquela posição, então esse é um dos fundamentos, a

isometria". Assim como o entrevistado B, o entrevistado D acredita que todos os fundamentos da ginástica são importantes para serem trabalhados na aula de Educação Física. "Assim, tanto de fazer atividades em dupla quanto os fundamentos de ginástica ou ginástica artística ou fazer as atividades de equilíbrio. Eu acho que sempre tudo é válido em relação à ginástica". De acordo com o entrevistado E: "Flexibilidade é uma coisa que a gente tem que trabalhar sempre. Força muscular, também. Função cardiorrespiratória, também. A ginástica tem que oferecer a melhoria em todos esses fatores, ela tem que atender todos esses fatores, todas essas situações ela tem que atender. Se ela não melhorar a tua tonicidade muscular, ela não teve efeito. Se ela não melhorar tua condição respiratória, tua condição cardiopulmonar ela não foi bem proposta". E o entrevistado F citou o aquecimento, uma movimentação inicial deles. Também tem a volta calma, porque muitos professores reclamam da volta dos alunos para a sala de aula depois da Educação Física, eles voltam mais agitados, nesse sentido, todos trabalham um pouco de respiração, mas argumentam também não conseguirem por muito tempo manter essa atividade com a turma.

A recepção e a relação dos alunos com o conteúdo de ginástica, de acordo com os professores entrevistados, conforme o entrevistado A, existe uma certa resistência por parte dos alunos quando a ginástica é trabalhada em quadra, principalmente por parte dos meninos, equivalente a resistência que se encontra quando se tenta trabalhar a dança em aula, pois preferem praticar esportes do que realizar outras atividades, já por parte das meninas a recepção, o entrevistado aponta que a recepção é muito boa. O entrevistado B afirma que os alunos adoram. O entrevistado C diz "eu trabalho a ginástica numa ideia de desafio, quem é que consegue fazer isso? e aí a criança se estimula e quando ela vê, ela já se envolveu e ela se deixa levar porque criança também o bom isso, às vezes até aquilo que ela não gosta, se você souber como introduzir, ela se permite e vai levando". Bem como o entrevistado D diz "acho que sempre quando a atividade e o conteúdo são trazidos de forma lúdica, tem uma receptividade melhor com as crianças. Então realmente se a gente faz, se eu pego com eles e falo 'vamos fazer aqui uma ginástica pensando na ginástica em academia' vamos fazer uns agachamentos, com avanço, levanta o braço, aí eles não vão gostar. Mas se eu falar 'vamos dar 5 saltos de estrela, agacha, toca no chão e toca no céu' e aí para eles isso já vira uma festa. Então acho que tudo é a maneira como é abordado". Enquanto o entrevistado E fala "a gente trabalha ginástica com as crianças, mas normalmente a pré-disposição deles é pra atividades mais livres, os meninos só querem futebol, as meninas querem jogar queimada, querem pular corda. Então para você trabalhar uma aula de ginástica é uma coisa que requer uma certa negociação, um certo manejo, você tem que ter a turma sob controle para você chegar e só dar uma aula de ginástica, mantê-los ali interessados, motivados na tua atividade o tempo inteiro". E o entrevistado F ressalta que se

deve levar em consideração um pouquinho do gênero, "ainda hoje a maioria da participação é das meninas, então, se for alongamento, que eu já trabalhei, a maioria que participou e participa quando eu faço são meninas. Mas também tem ruído aí, uma questão também cultural, novamente corpo e cultura, corpo como cultura. Também tem meninos que participam, tem um pouco mais de dificuldade, mas participam".

4.1. Discussão dos Resultados

Diante do que foi exposto, podemos concluir que sobre a gestão e a comunidade escolar, três entrevistados têm opiniões equivalentes a respeito da falta de recursos materiais nas escolas. Quanto aos demais entrevistados, cada um tem uma opinião particular a respeito, um relata o benefício de ter autonomia para elaborar suas aulas, outro fala sobre uma ótima gestão escolar e boa educação por parte dos alunos e por fim, o último diz que a comunidade é boa para se trabalhar e os alunos apresentam uma boa participação.

No que consiste consciência corporal e como se pode desenvolvê-la nas aulas, quatro entrevistados afirmaram que é sobre ter conhecimento sobre o próprio corpo. Já os outros entrevistados, cada um mostrou ter uma opinião diferente, um alega que o aluno vai adquirir uma consciência corporal de forma mais efetiva se o professor trabalhar yoga com os alunos e o último diz que os alunos já vêm com uma certa consciência corporal, mesmo que de forma inconsciente.

Quanto a dificuldades para trabalhar a consciência corporal na escola, metade dos entrevistados afirmaram ter algum tipo de dificuldade e a outra metade alega que não há dificuldades se o professor gosta do que faz, se empenha e busca conhecimento. Embora todos os professores afirmaram que em algum momento já trabalhou ginástica em suas aulas, mesmo que rapidamente.

Sobre a importância da prática de ginástica de conscientização corporal nas aulas de Educação Física, os entrevistados afirmaram por unanimidade que é demasiadamente importante sua inserção e desenvolvimento. Assim como todos os entrevistados responderam que as aulas de ginástica são muito importantes e benéficas para os alunos nas aulas de Educação Física.

Quanto à recepção e à relação dos alunos com o conteúdo de ginástica, de acordo com os professores entrevistados, dois afirmaram ter dificuldades por conta dos meninos, outros dois alegam que utilizam a ludicidade como recurso para facilitar a aceitação dos alunos perante o conteúdo, já outro diz que trabalha a ginástica em forma de desafio para que consiga aplicá-la e o último afirma que para trabalhar ginástica deve haver uma negociação com os alunos.

Sendo assim, os professores de Educação Física do município do Rio de Janeiro têm opiniões parecidas em relação a vários aspectos da prática de ginástica em suas aulas. E que, ao mesmo tempo, cada um tem suas próprias experiências e singularidades de acordo com seu público de alunos, a comunidade e a gestão do município em que trabalham.

5. CONCLUSÃO

Todas as ginásticas desenvolvem a consciência corporal, mas para este trabalho delimitamos as ginásticas que têm sua particularidade voltada para a solução de impasses físicos, mas com propostas de abordagem do corpo holístico. Estas ginásticas envolvem procedimentos alternativos e visam oferecer soluções para problemas de saúde e posturais através de uma visão integral do ser humano. Essas ginásticas têm como origem básica a busca do autoconhecimento através da percepção do próprio corpo. As técnicas utilizadas são diversas, mas, o objetivo é único, ou seja, conhecer o próprio corpo, sua constituição, seu funcionamento, suas possibilidades de movimento e seus limites. Além de desenvolver nos alunos a capacidade de buscar a sua totalidade na convivência com o outro e a natureza.

A modernidade e suas consequências cada vez mais radicalizadas e universalizadas reforçam nos indivíduos a busca de novos significados, de novos canais de participação e de construção de identidades. Nesse sentido, uma das premissas gerais é de que um novo tipo de ginástica, forjada através do projeto de busca da espiritualidade, configura-se como uma perspectiva para se desvendar as relações consigo mesmo e com aquilo que o transcende, tendo como núcleo central de sua experiência o *self*.

O objetivo do estudo foi cumprido visto que conseguimos a realização de entrevistas com professores que nos forneceram os resultados necessários para a consolidação desse trabalho. Os entrevistados mostraram unanimidade em relação à importância da inserção das ginásticas nas aulas de Educação Física e assim podemos concluir que de acordo com eles, esse bloco de conteúdo é demasiadamente relevante para se trabalhar em aula.

A questão de gênero foi apontada por 50% dos professores entrevistados, sendo assim, um fato a ser observado para que os professores tenham em vista as dificuldades do público masculino para se envolver com esse tipo de atividade e, buscar métodos que facilitem e os incentivem a participarem e gostarem das aulas. Cabe ao professor o trabalho de explorar diversas maneiras e abordagens para que suas aulas sejam equivalentemente efetivas aos gêneros que compõem a turma e, torne suas aulas mais pertinentes à todos os participantes da mesma.

Esse estudo se torna relevante por mostrar os diversos benefícios que a ginástica de conscientização corporal pode trazer para àqueles que a praticam e, cabe aos profissionais de

Educação Física terem noção das melhorias que essas ginásticas podem trazer para o corpo humano e aplica-las em aula. Apesar do número de entrevistados não ser alto e as entrevistas terem sido virtualmente, essas limitações não impediram nosso estudo e não diminuem sua importância, pois apresenta a necessidade de se conhecer os benefícios físicos e mentais que as ginásticas de conscientização podem proporcionar aos alunos, principalmente em momentos pandêmicos. O estudo tem uma relevância científica devido às inúmeras reflexões que podem surgir com vista à realização de novos estudos, buscando a evolução e aprimoramento do tema, com mais profissionais da área, novas escolas, novos alunos e novos municípios.

6. REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

ARANDA, R. A; PETRUY, C. **A ginástica na escola**. 8º CONPEF: Congresso Norte Paranaense de Educação Física Escolar. Paraná, 2015.

ARRUDA, G. A.; COLEDAM, D. H. C.; OLIVEIRA, A. R. **Efeito do alongamento na flexibilidade das crianças**. Revista Brasileira Cineantropometria e Desempenho Humano, 2012.

BARBOSA-RINALDI, I. P.; OLIVEIRA, L. M.; PIZANI, J. **Produção de conhecimento sobre ginástica na escola: uma análise de artigos, teses e dissertações**. Movimento: Revista de Educação Física da UFRGS. Porto Alegre, v. 26, e26017, 2020.

BASSOLLI, R. M. (2006). **Yoga: um caminho para a luz interior**. 3 ed. Campinas: Átomo, 130 p.

BATISTA, C. G.; NIARADI, F. S. L. **Efeito da Ginástica Holística na postura de meninas de 10 a 12 anos**. ConScientiae Saúde, vol. 15, núm. 4, 2016, pp. 575-583 Universidade Nove de Julho, São Paulo.

BERVIAN, P. A.; CERVO, A. L. **Metodologia científica**. São Paulo, Makron Books, 1996.
CANI, Orlando. **Bioginástica**. Rio de Janeiro, 2010. Disponível em: <http://www.orlandocani.com.br/main.htm>, acesso em: 06 de abril de 2010.

CARBINATTO, M. V.; CHAVES, D. A.; MOREIRA, W. W.; SANTOS, S. P.; SIMÕES, R. R. **Campos de atuação em ginástica: estado da arte nos periódicos brasileiros**. Movimento: Revista de Educação Física da UFRGS. Porto Alegre, v. 22, n. 3, 917-928, jul./set. de 2016.

DALLO, Alberto R.. **A ginástica como ferramenta pedagógica: o movimento como agente de formação**. São Paulo: EDUSP, 2007.

DANTAS, E. H. M. **Flexibilidade: Alongamento e Flexionamento**. 4ª Ed. Rio de Janeiro: Shape, 1999.

EHRENFRIED, L. **Da educação do corpo do corpo ao equilíbrio do espírito**. São Paulo: Summus; 1991.

FARIA, A.C; DEUTSCH, S; DAMASCENO, F; FRAIHA, A.L; CASTRO, M. **Yoga na escola: por uma proposta integradora em busca do autoconhecimento**. Congresso

Iberoamericano de Ciencia, Tecnología, Innovación y Educación, 15p. Buenos Aires, Argentina. 2014.

FEUERSTEIN, G. (2006). **A tradição do Yoga: história, literatura, filosofia e prática**. São Paulo: Pensamento, 576 p.

FLAK, Micheline et de Coulon, Jacques.1997. Niños que triunfan. **El yoga en la escuela**. Santiago de Chile:Editorial Cuatro Vientos.

GAERTNER, C; BUCCI, M. P; OBEID, R; WEINER, V. S. **Subjective visual vertical and postural performance in healthy children**. PLoS ONE. 2013; 8 (11):e79623.

GHAROTE, M. L. (2000). **Técnicas de Yoga**. São Paulo: Phorte.

GULMINI, L. C. et al. (2003). **Estudos sobre o Yoga**. São Paulo: CEPUSP, 160 p.

HULSEGGE, G; OOSTROM S. H; PICAVET, H. S; TWISK, J. W; POSTMA, D. S, KERKHOF, M; SMIT, H. A, WJIGA, A. H. **Musculoskeletal complaints among 11-year-old children and associated factors: the PIAMA birth cohort study**. Am J Epidemiol. 2011; 174(8): 877-884.

KUNZ, Elenor. **Educação Física: Ensino e Mudança**. 3ª ed. Ijuí: Unijuí, 2004. 208p.

LOPES, P; NOBRE, J. N. P; OLIVEIRA, M. T. **Ginástica na Educação Infantil: uma análise das publicações do Fórum Internacional de Ginástica Para Todos**. Conexões: Educação Física, esporte e saúde. Campinas: SP, v. 17, e019010, p. 1-19, 2019. ISSN: 1980-9030.

LUDWIG, O; MAZET, C; MAZET, D; HAMMES A; SCHMITT, E. **Age-dependency of posture parameters in children and adolescents**. J Phys Ther Sci. 2016; 28(5):1607-1610.
MARTINS, Caroline de Oliveira. **Ginástica laboral: no escritório**. 2. ed. Várzea Paulista: Fontoura, 2011.

MARTINS, G. A.; THEÓFILO, C. R. **Metodologia de investigação científica para ciências sociais aplicadas**. 2. ed. São Paulo: Atlas, 2009.

MEHTA, R. (1995). **Yoga: a arte da integração**. Brasília: Teosófica, 312 p.

MENDONÇA, M. E. **Ginástica holística: história e desenvolvimento de um método de cuidados corporais**. Summus. São Paulo. 2000. ISBN: 85-323-0739-6.

NUNOMURA, Myrian. **Ginástica artística**. São Paulo: Odysseus, 2008.

OLIVEIRA, Mauricio Santos; NUNOMURA, Myrian. **Conexões**: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 10, n. Especial, p. 80-97, dez. 2012. ISSN: 1983-9030.

PAULO, C. A.; TRICOLI, V. **Efeito agudo dos exercícios de alongamento sobre o desempenho de força máxima**. Atividade física e saúde, v.7, n.1, p.13, 2002.

PUBLIO, N. S. **A evolução histórica da Ginástica Olímpica**. 2ª ed. São Paulo: Editora Phorte, 2002.

SIMON, Heloísa dos Santos et al. **Soltando os bichos na Educação Física Infantil**. Lecturas Educación Física y Deportes. Buenos Aires, v. 151, p. 1-6, 2010. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd151/soltando-os-bichos-na-educacao-fisica-infantil.htm>.

SOUZA, E. P. M. **Ginástica Geral: uma área do conhecimento da Educação Física**. 1997. 163 f. Tese (Doutorado em Educação Física)-Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1997.

WILSON, G. J. et al. **Stretch shortening cycle performance through flexibility training**. Medicine and Science in Sports and Exercise, v.24, n.1,p.116-23, 1992.

YIN, R.K. **Estudo de caso: planejamento e método**. Tradução de Daniel Grassi. 2.ed. Porto Alegre: Bookman, 2001.

ZERBETO, A. B; LOPES, F. F. S; MONTILHA, R. C. I; GASPARETTO, M. E. R. F. **Atuação de equipe interdisciplinar com escolar que apresenta baixa visão por hipótese diagnóstica de doença de Stargardt**. Rev CEFAC. 2015; 17(1): 291-299.

ⁱ Data de recebimento: 09 /03 /2023. Aceito para publicação: 10 / 04/ 2023.