

# **A GINÁSTICA NATURAL COMO CONTEÚDO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR PARA A CRIAÇÃO DE SIGNIFICADOS NUMA ABORDAGEM CULTURAL.**

Regiane Ambrosio Bina

Colégio Marista Arquidiocesano de São Paulo

O relato apresenta o trabalho desenvolvido nas aulas de Educação Física do Colégio Marista Arquidiocesano de São Paulo, no 1º trimestre de 2010, com alunos dos 7º anos do ensino fundamental. A proposta pedagógica da área de Educação Física do colégio, visa potencializar os processos de significação da cultura corporal, a partir de vivências e de experimentações diversas e diferenciadas, entendendo a corporeidade como meio de ser e estar no mundo. Nessa perspectiva, o trabalho realizado utilizou a Ginástica Natural, criada pelo Professor de Educação Física, Álvaro Romano, como conteúdo, proporcionando a reflexão e o diálogo entre alunos e professor sobre o contexto em que vivem, os aspectos culturais, a influência da mídia, o surgimento e a participação em tribos urbanas, os cuidados com a saúde e a importância da atividade física para uma vida saudável, entre outros aspectos que surgiram ao longo das aulas.

Palavras-chave: Educação Física escolar; Ginástica Natural; cultura corporal

## **OBJETIVO**

Compreender manifestações da cultura corporal de movimento, criando significados pela análise de seu papel sócio-histórico, desenvolvendo atitudes éticas, para conscientizar os alunos sobre as transformações corporais e valorizar a inclusão diante do reconhecimento das diferenças individuais.

## **TEMA CULTURAL INTERDISCIPLINAR**

“O passado no futuro: heranças, rupturas e permanências.”

## **CONTEÚDOS**

- Vivência, identificação e desenvolvimento das habilidades e capacidades físicas desenvolvidas pela Ginástica Natural, alongamento e desvios posturais.
- Os significados gerados pela Ginástica Natural e contextualizados histórica e socialmente.

- As relações mercadológicas que permeiam essa manifestação da cultura corporal de movimento.
- A inclusão diante do reconhecimento das diferenças individuais.
- A identificação do corpo adolescente em transformação: preconceitos, moda, saúde, mídia e estereótipos esportivos.

## **JUSTIFICATIVA**

O trabalho em questão foi aplicado para alunos do 7º ano do Ensino Fundamental, com idade média de 12 anos, em uma escola particular de São Paulo, com cerca de 3500 alunos. O grupo, de uma forma geral, pertence a classe média alta e tem características específicas de atitudes e hábitos, porém, como qualquer adolescente, estão em transição emocional, física e social.

Para introduzir o trabalho foi realizada uma discussão sobre a imagem do corpo, contrapondo saúde e influência mercadológica a que é submetido. Aprofundamos a discussão comparando a imagem do passado, do presente e o que será no futuro. Vale ressaltar que as diferenças individuais e a diferença de gêneros foram sempre levadas em questão. Perguntas como: Qual a influência da mídia nas meninas e nos meninos? Quais as semelhanças e as diferenças entre os gêneros percebidas pelos alunos? O que é verdade e o que é preconceito diante das diferenças? Como trabalhar conjuntamente respeitando a ambos? Cuidado do meu corpo para ter saúde ou para estar bonito segundo padrões? Que cuidados são necessários para um corpo saudável? Como lido com o meu corpo adolescente em transformação?

Conforme as oportunidades surgiram ao longo das aulas, conversamos sobre assuntos pertinentes ao dia-a-dia do grupo em questão. Após sua identificação, relacionamos o grupo ao universo externo ao colégio, realidade bem distante segundo a percepção dos alunos. Diante das discussões, foram levantados assuntos como: 1-Corte de cabelo (atualmente, grande parte dos meninos realizam o mesmo corte de cabelo e alguns escova progressiva, antes só admitido para mulheres), para atingir uma aparência ideal e ser aceito no grupo/tribo; 2-Valores humanos e financeiros: para os meninos a moda é usar um boné que custa 1/3 de um salário mínimo, para as meninas bolsas que podem chegar ao valor de um salário mínimo; 3-Higiene: os alunos, apesar de muito dinheiro, não recebem as instruções básicas em casa, sendo necessário orientá-los quanto ao cortar as unhas, usar desodorante e trocar as meias.

O trabalho procura trazer à tona a diversidade da cultura corporal de movimento, inserindo os alunos no mundo de forma crítica e saudável, tornando-o capaz de gerenciar sua

atividade física, cuidar de sua saúde, ser crítico diante da mídia e das tribos que fazem parte, vivendo de forma politizada respeitando as diferenças individuais e inserindo-se no mundo em que vive, não como coadjuvante, mas como indivíduo produtor desta cultura.

## **METODOLOGIA**

O trabalho começa com o estudo do esqueleto humano, a postura bípede do homem e respiração. Utilizamos dois bonecos do corpo humano em tamanho real, um apenas esqueleto onde os alunos podem conhecer a estrutura óssea do corpo e um com músculos para compreenderem a sustentação e a mobilidade do corpo.

É realizada uma explanação a respeito do aparelho locomotor (ossos, músculos e articulações) e a respiração. A atividade tem por objetivo uma compreensão do funcionamento do corpo na atividade física. Não são estudadas as nomenclaturas e nem aprofundado o assunto que será abordado pela área de ciências.

O professor explica a importância e os benefícios da realização do alongamento antes e depois de uma atividade física. Depois os alunos aprendem como realizar um alongamento de forma saudável identificando qual alongamento deve ser realizado para cada grupamento muscular no caso identificados por regiões (parte posterior da coxa, costas, panturrilha,...). Serão necessárias quatro aulas para esta parte do trabalho (discussões e prática).

Para dar continuidade, é apresentado um vídeo referente à Ginástica Natural criada e patenteada pelo Professor de Educação Física Álvaro Romano, no qual é demonstrado como é a origem, importância e prática dessa Ginástica.

*“A Ginástica Natural, fundamenta-se nos movimentos naturais do ser humano, nas técnicas de alongamento, flexibilidade e respiração do Hata-Yoga, na movimentação do Jiu-Jitsu e na imitação de gestos, posturas e movimentos dos animais.” (ROMANO, 1998)*

Tal prática traz imensos benefícios a seus praticantes como: condicionamento físico, força, flexibilidade, equilíbrio e uma postura adequada. Atualmente, ROMANO vive nos E.U.A. difundindo a prática da Ginástica Natural que é muito utilizada por atores e atletas como preparação física.

Antes de iniciarmos a prática, abordamos a evolução das espécies relacionando a postura quadrúpede do animal com a bípede do homem e os problemas gerados por essa evolução postural (desvios posturais). Os alunos recebem um texto explicativo sobre os desvios posturais mais comuns: Hiperlordose, Hipercifose e Escoliose. Com o conhecimento adquirido sobre a postura e o alongamento dos diferentes grupos musculares, será ensinado como evitar o aparecimento

desses desvios e/ou amenizá-los caso já existam, valorizando a importância da atividade física para a manutenção da saúde numa postura bípede.

As aulas práticas são iniciadas sempre com os alongamentos aprendidos e gerenciados pelos alunos, sob a supervisão da professora. A Ginástica Natural é ensinada de forma adaptada a faixa etária e as condições dos alunos. Para tornar as aulas mais dinâmicas são preferidos os movimentos dos animais, além da respiração e do alongamento. Cada aluno realizará os movimentos dentro de suas possibilidades, sendo possível a realização em diferentes níveis de aptidão física.

Durante a realização dos exercícios identificamos as capacidades físicas, as simetrias corporais e as dificuldades mais evidentes em cada movimentação. As diferenças individuais serão observadas como a percepção da influência genética, as capacidades e as dificuldades de quem pratica ou não uma atividade física regular. A dificuldade em realizar alguns movimentos por ser necessária a força dos membros superiores, pouco utilizada por seres humanos bípedes.

Após a aprendizagem dos movimentos sugeridos os alunos são estimulados a criar novos movimentos utilizando as habilidades desenvolvidas durante as aulas. Por estarem na adolescência, período em que as mudanças corporais são bem acentuadas, ao serem estimulados, os alunos vão aos poucos adquirindo a nova imagem do seu corpo que está em transformação. O trabalho visa o conhecimento e o cuidado com o corpo, respeitando as questões físicas e sociais.

Ao término do conteúdo prático, é realizada a análise de quais foram as possibilidades de rupturas (o que eu consegui aprender), as heranças (genéticas e aprendidas) e as permanências (o que não posso mudar). É muito interessante, que os alunos percebem o processo que estão passando e identifiquem suas condições e suas evoluções.

Como avaliação, os alunos elaboram em grupos de seis pessoas, uma sequência coreográfica contendo pelo menos seis movimentações diferentes, sendo três aprendidas em aula e três criadas pelo grupo. Os alunos são avaliados quanto à execução, a criatividade e a organização na realização da sequência coreográfica. Vale lembrar que quanto a execução, é avaliada a capacidade do aluno em controlar seu corpo e não a performance dos movimentos. Não existe um padrão para os movimentos, mas sim a busca pela descoberta do que seu corpo é capaz de fazer. Após a montagem das coreografias, os grupos apresentam para os demais colegas.

Ao longo de todo o processo a professora avaliará os alunos observando a vivência e a identificação das capacidades físicas trabalhadas, a realização consciente do alongamento, o respeito às diferenças individuais e o reconhecimento da influência mercadológica que permeia as manifestações da cultura corporal de movimento.

## **CONCLUSÃO**

Após aproximadamente vinte aulas, os alunos, realizaram como produto final uma apresentação elaborada por eles, respeitando as diferenças individuais demonstraram os significados criados pela compreensão da Ginástica Natural como uma manifestação da cultura corporal de movimento, sendo capazes de uma análise crítica sobre seus papéis sócio-histórico, a importância da realização de atitudes éticas, a conscientização sobre as transformações corporais que estão passando e a valorização da inclusão diante do reconhecimento das diferenças individuais.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

**ROMANO, A.** Ginástica Natural. Ed. Press. Rio de Janeiro.1998

[www.ginasticanatural.com.br](http://www.ginasticanatural.com.br)