

Ginástica para saúde: “gordo só faz exercício para emagrecer”

Everton Arruda Irias

Carlos Alberto Oliveira Gomes

Jorge Luís de Oliveira Júnior

Luiz Alberto dos Santos

A tematização ocorreu no segundo semestre de 2021, em meio à pandemia do novo coronavírus, na EMEF Raimundo Correia, localizada em São Miguel Paulista, zona leste de São Paulo, com duas turmas de 3º ano do Ensino Fundamental I.

Antes de chegarmos ao tema, havíamos estudado as brincadeiras. Grande parte dessa experiência aconteceu com a divisão das turmas, seguindo os protocolos estabelecidos para o ensino híbrido emergencial.

No início dos trabalhos, identificamos as práticas corporais abordadas nos anos anteriores. Observamos que as brincadeiras e as danças tinham sido contempladas. Pensando nos protocolos de segurança¹ que deveriam ser seguidos por todas as pessoas da escola, elenquei a ginástica como tema de estudo para o terceiro bimestre².

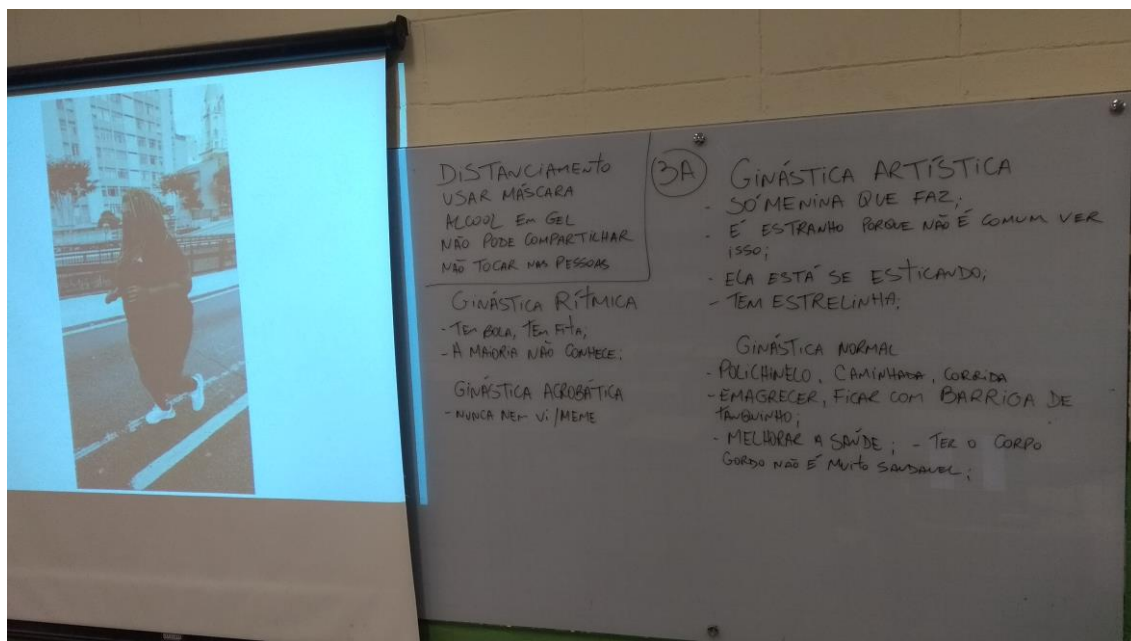
Isso posto, dialogamos com as turmas para poder entender o que pensavam ser a ginástica com a seguinte pergunta: “O que é ginástica para vocês?” As respostas mencionaram as ginásticas que fazem parte dos Jogos Olímpicos³ (artística e rítmica), as ginásticas de academia, caminhada e corrida.

Para continuar nossa conversa, organizamos imagens das ginásticas apontadas pelas turmas e desafiamos as turmas: “apontem o que vocês enxergam das imagens e seus conhecimentos sobre cada ginástica”.

¹ A rede municipal de São Paulo adotou protocolos de segurança baseados no distanciamento físico, número reduzido de crianças na escola, uso de álcool em gel, máscara etc.

² O estudo se estendeu até o 4º bimestre.

³ Em 2021, aconteceram os Jogos Olímpicos e Paraolímpicos de Tóquio 2020.



As falas sobre cada tipo de ginástica chamaram bastante a atenção, mas as que representavam a ginástica para melhoria da saúde⁴ foram as que motivaram a iniciar os estudos sobre o tema com a turma, já que para as crianças, o foco das pessoas que procuram essa ginástica é o emagrecimento e a aquisição de um “corpo perfeito”. Para grande parte das crianças, o corpo perfeito masculino teria que ser “musculoso, com todas as partes definidas e magro”. Já o feminino, nos dizeres do Elton (3ºB), teria que ser “magro, com peitos e bunda grande e a barriga de tanquinho”.

Anotadas essas falas no caderno de campo, estabelecemos alguns objetivos que, assim como nossos diálogos, também pautaram o planejamento das atividades:

- Participar da ginástica para saúde, identificando as potencialidades e os limites do corpo, respeitando as diferenças individuais e de desempenho corporal;
- Experimentar/vivenciar e fruir, de forma coletiva e lúdica, combinações de diferentes elementos da “ginástica para saúde”, propondo situações com diferentes temas do cotidiano.

Para que pudéssemos experimentar a ginástica para saúde, realizamos conversas em que cada turma demonstrasse o que conheciam dessa prática corporal. Surgiram alongamentos, abdominais, flexões de braço, prancha, agachamento, polichinelo, polissapato, musculação, corrida, caminhada, tiro. Muitas crianças citaram o que seus

⁴ Num primeiro momento, as turmas intitularam “ginástica normal”, mas percebemos que se tratava da prática da ginástica voltada para a melhoria da saúde. A partir daqui, passaremos a mencioná-la na sua forma reduzida “ginástica para saúde”.

familiares realizam em casa, academias, praças e, então, experimentávamos cada manifestação, a fim de entender suas implicações no corpo. As crianças que conheciam os exercícios eram convidadas a explicar e demonstrar como realizá-los.



Em cada momento de contato com a ginástica para saúde, as crianças demonstravam suas dúvidas: por que se sentirem doloridas no dia seguinte? Por que a gente sua? Qual o nome do músculo do nosso braço? O osso também fica forte? Essas questões foram objeto de pesquisa. Algumas respondidas em roda de conversa pós-experimentação da ginástica, as mais complexas geraram a preparação de slides para que

as turmas pudessem conhecer os sistemas esquelético e muscular e os efeitos do exercício físico sobre eles.

Para tentar desmistificar a ideia que o corpo gordo só faz exercício para emagrecer, observamos vídeos do canal “Atleta de peso”⁵, da youtuber Ellen Valias, que luta contra a gordofobia e para que a atividade física não seja castigo, punição e não exclua a pessoa gorda, e sim o contrário de todos esses males que afastam pessoas como ela da atividade física, pura e simplesmente por pensarem que seu corpo não é capaz, nem saudável.

Observamos os vídeos⁶, as crianças externaram muita empatia com os depoimentos de Ellen Valias. Muitas, por serem gordas, se reconheceram nas falas dela e citaram momentos em que sofrem preconceito, seja em casa, escola, rua. As crianças citaram também as personagens “Laura, Jaime e Rafael”⁷ que também sofrem com comentários e brincadeiras preconceituosas de seus e suas colegas devido ao corpo gordo. Reforçamos que nosso corpo é perfeito da forma que ele é, e que em outros momentos de nossa sociedade, o corpo gordo foi o corpo padrão, tido como saudável, em detrimento do corpo magro, tido como não saudável.

Com esse objetivo, organizamos a leitura de uma matéria⁸ sobre os padrões de beleza e suas mudanças no decorrer do tempo. Pudemos ver fotos e relacionar com nossa atualidade, onde a magreza é sinônimo de saúde, mas que não nos é mencionado o quanto é abusiva a relação do corpo com essa norma social. Também citamos uma experiência com o irmão do professor Luiz, pois em sua adolescência ele sofria com o olhar das pessoas sobre seu corpo, então, todas as vezes que comia, ele se trancava no banheiro para expulsar o que ele tinha acabado de comer, ou seja, sofria de bulimia⁹. Algumas crianças perguntaram se o irmão dele havia morrido. Explicamos que ele atualmente é feliz com o corpo que tem e não liga para o julgamento que as pessoas fazem sobre seu peso.

Outra atividade proposta consistiu em escrevermos “corpo de pessoa bonita” e “corpo de pessoa feia” na barra de pesquisas do Google. As crianças puderam perceber

⁵ <https://www.youtube.com/channel/UCHhgxyWwa4Rmy7CLLgs2dkw>

⁶ “Depoimento de uma pessoa gorda” - <https://www.youtube.com/watch?v=HYmnYk1L1yw> e;

“Pessoas gordas x academias” - <https://www.youtube.com/watch?v=FrFwIacOkpo>

⁷ A primeira e segunda personagem faz parte da novela infantil Carrossel; a terceira da novela infantil Chiquititas. Ambas, transmitidas pelo Sistema brasileiro de televisão (SBT) em canal aberto e, no canal pago de streaming de filmes, séries e novelas Netflix.

⁸ <https://novaescola.org.br/conteudo/3414/como-o-conceito-de-beleza-se-transformou-ao-longo-dos-seculos>

⁹ Psicopatologia marcada pela compulsão alimentar e métodos para não ganhar peso.

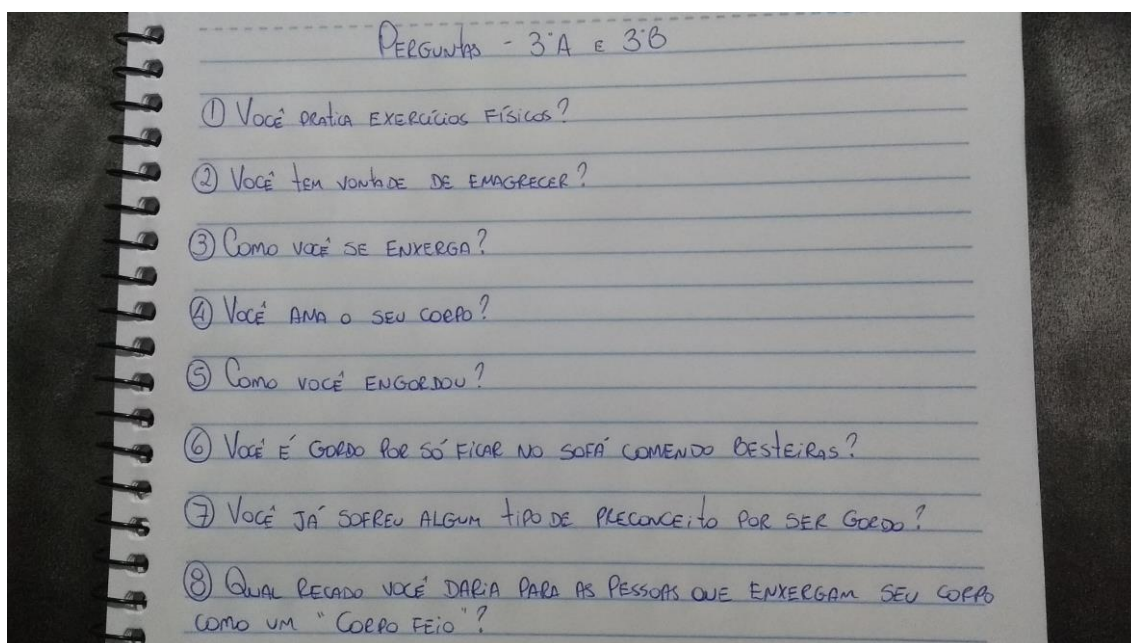
que na primeira sempre aparecem imagens de pessoas (mulheres e homens) brancas e magras, já na segunda, os corpos sugeridos são gordos, geralmente de pessoas negras e com algum tipo de deficiência. Algumas crianças ficaram muito sentidas e revoltadas, como o Luis Miguel que chegou a chorar dizendo que sua mãe é feia para a internet. Explicamos que muito do que acreditamos ser feio/bonito parte de uma ideia imposta como correta. Isso com os resultados da pesquisa.

Dando continuidade, propusemos a corrida, caminhada e a musculação junto com os demais exercícios que a turma mencionou no início do estudo. Organizamos estações para execução de exercícios com os materiais disponíveis na escola, fruto do combinado para uma melhor participação de todas as crianças.

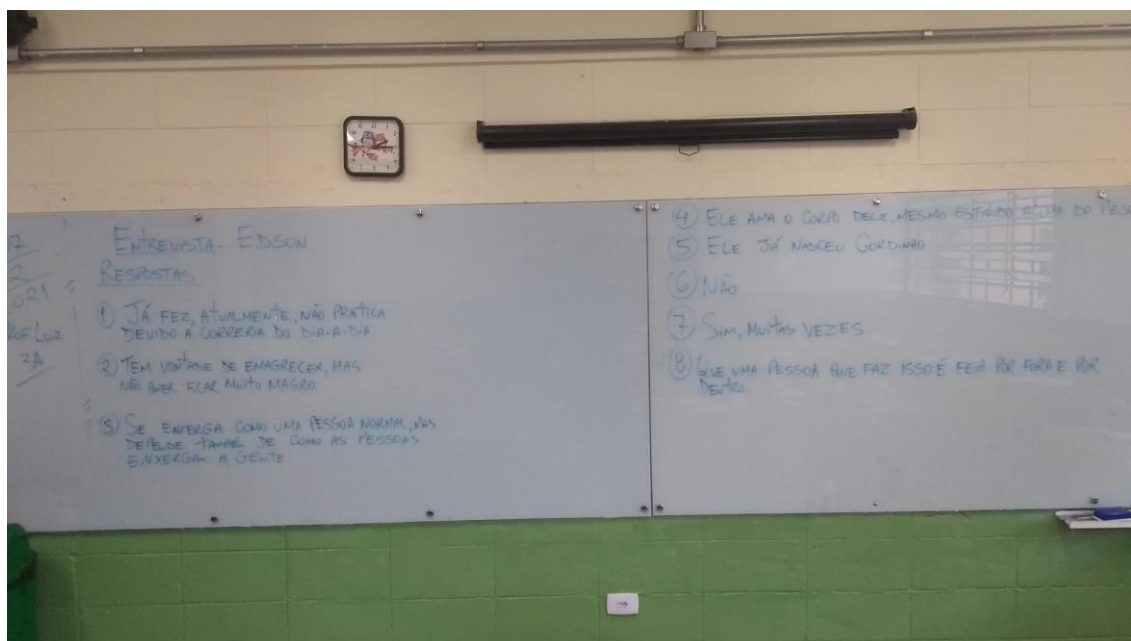




Nesse momento, julgamos ser importante conhecer o ponto de vista de uma pessoa gorda para que observássemos outros discursos, além dos vídeos assistidos. Em conversas com nossa coordenadora pedagógica, ela mencionou que seu companheiro poderia participar de uma entrevista com as turmas, mas que ele era muito tímido e não viria à escola. Apresentando a situação às crianças, resolveram elaborar e encaminhar perguntas ao Edson.



As respostas consistiram em gravações encaminhadas pelo aplicativo WhatsApp. Ele relatou experiências tristes por conta da forma como as pessoas o enxergam. Cada resposta era registrada a partir do olhar da turma, que interpretavam as falas do entrevistado enquanto registrávamos na lousa.



Julgamos importante entender como as atividades realizadas até o momento afetaram as crianças, como o planejamento poderia dar conta, ou não, dos objetivos inicialmente traçados, além de refletir sobre as ações realizadas no decorrer da tematização. Para isso, em conversas com as turmas, levantamos o que havíamos observado sobre a ginástica para saúde e, em seguida, pedimos para que registrassem o que conseguiram entender do estudo, seja em forma de desenho, seja na forma escrita. As repostas deram algumas pistas de como cada criança, ao seu modo, compreendeu e elaborou leituras distintas daquelas inicialmente apresentadas.



GINASTICAS PARA A SAUDE

EU APRENDI COM AS GINASTICAS Q NAO
E' APENAS PARA EMAGRECER TBM E' PRA
DIVERSAO TER SAUDE E MUITO MAIS

EU APRENDI TBM QUE NUNCA PODEMOS JULGAR ALGUEM
Q E' GORDA OU ALGO DO TIPO.

Uabelly 3^oa

Ginástica Para Saúde

Eu aprendi que a ginástica
não só serve para emagrecer
mas também para a saúde
e que não se pode fazer
bullying com as pessoas
só porque elas são gordas
eu também aprendi a fazer
ginástica como pular corda
fazer agachamento, prancha,
carrinho, caminhada.

