

Ginásticas de academia: pena que gordinha não pode!!

Ricardo de Oliveira

EMEF Gen. Alcides Gonsalves Etchegoyen.

O presente trabalho foi desenvolvido com os 8º anos A; B e C da EMEF. Gen. Alcides Gonçalves Etchegoyen, localizada na zona oeste de São Paulo, no período de 23 de fevereiro á 15 de maio de 2018.

Neste ano de 2018 o coletivo de professores e a gestão estão se esforçando para que a comunidade e os alunos (as) estejam cada vez mais representados pelo Projeto Político Pedagógico da escola e para viabilizar essas ações, foi elaborado um questionário com o objetivo de ouvir e dar voz aos pais, familiares e alunos (as) da comunidade.

Estas ações anteriormente citadas me incentivou a considerar outras vozes no meu planejamento de ação para o semestre de 2018. Com isto, ao elaborar o mapeamento retomei com os alunos os conteúdos anteriormente investigados, e os separei nas seguintes ordens: ginásticas; danças; esportes; lutas; jogos. O que para o meu espanto e dos alunos (as) grande parte dos conteúdos e temas das aulas eram compostas com atividades com bola e a minoria com atividades sem o objeto bola.

Vendo o quão as vivências sem bola foram ignoradas e mapeando o local em que a escola é localizada, notei que existiam muitas academias de musculação e conseqüentemente estes dois fatores me motivaram a propor aos alunos (as) o estudo das ginásticas de academias.

Nos encontros seguintes (duas aulas), propus aos alunos (as) o estudo das ginásticas de academia e para o meu espanto, os mesmos acataram de pronto, pois, no encontro anterior consegui sensibilizá-los da importância de considerar outros conteúdos em nossas aulas .Isto posto, pedi aos alunos citassem os seus conhecimentos e o nome de algumas ginásticas , e foram ditas: alongamento, musculação e flexão, neste momento não quis entrar em detalhes e deixei que fluíssem vários outros nomes de exercícios e foram posteriormente ditos (corridas, agachamentos, saltos, etc.). Ao perceber que os mesmos citaram musculação, perguntei se conheciam alguém que praticava musculação e muitos deles me disseram que os pais, mães ou tios frequentavam as academias do bairro e praças com aparelhos. Ao término deste mesmo encontro, notei que três meninas conversavam e perguntei a elas o que as mesmas achavam de estudarmos as ginásticas de academia, a resposta de uma delas foi “ é legal , mas pena que gordinha não pode!”, não entrei em detalhes mas anotei posteriormente a fala e com isto acabou a aula. Confesso que fiquei incomodado com a fala da aluna.

Em casa, ao refletir sobre o tema ginástica de academia e a fala das alunas (pena que gordinha não pode), separei algumas atividades e vídeos para que nos encontros seguintes pudesse ampliar e aprofundar os conhecimentos prévios que os alunos tinham sobre as ginásticas e discutir com a turma sobre a afirmação de que pessoa gorda não pode fazer ginástica.

Nos encontros seguintes, levei dois vídeos para que pudéssemos ampliar a nossa visão de ginásticas e senti também a necessidade de fechar um conceito para não fugirmos ao tema, já que, existem vários tipos de ginásticas. Para tanto peguei na internet o seguinte conceito de ginástica para trabalhar com os alunos; Técnica ou arte que por meio de exercícios especializados, visa fortificar e/ou dar maior elasticidade ao corpo e podem ser divididas em ginásticas competitivas (artísticas, rítmicas, trampolim) ou não competitivas (academias). Perguntei para a turma, se somente pessoas magras podiam fazer ginásticas? E logo fui surpreendido com o óbvio, o aluno Gustavo disse que ginásticas eram principalmente para os “gordinhos” pois, fazia emagrecer e a turma concordou com o mesmo já que muitos familiares frequentavam as academias do bairro com o intuito de emagrecerem. Logo em seguida, coloquei um vídeo (caseiro) de uma menina “ gordinha” fazendo parada de mão, ou seja, ginástica para reforçar ainda mais a importância de todos participarem das práticas e deixarem de lado pelo menos um pouco a falta de aceitação de seu corpo.

O segundo vídeo foi de vários tipos de ginásticas; rítmica, artísticas e por último de academia (aula de step), foi bastante esclarecedor para realmente trilhar as nossas práticas posteriormente. Ao final deste mesmo encontro, eu questioneei as meninas sobre o que acharam, e as mesmas disseram que fariam um esforço para participarem das aulas práticas, o que confesso que foi muito comemorado por mim.

Para os próximos encontros, elaborei inúmeras aulas práticas para daí sim aprofundar os conhecimentos práticos: circuito, alongamentos; step; corridas; abdominais; aparelhos de ginásticas.

No encontro seguinte, reunimo-nos no pátio da escola para fazermos algumas vivências de ginásticas de alongamentos e foi disponibilizados colchonetes para cada dupla que ajudando uma as outras fizeram várias sequências de alongamentos por meio das suas experiências motoras e por alguns exemplos que fui mostrando na frente para os mesmos. Nestas aulas (três no total) ao final, pedi para que os alunos descrevessem o que sentiam e os mesmos me relataram que estavam sentindo muitas dores quando forçavam os movimentos de abertura das pernas e braços. Enfatizei que esta sensação era normal vide o fato de muitos deles nunca terem se exercitado desta forma.



Aulas de alongamentos com o auxílio do colega.



Vivenciamos quatro aulas com este conteúdo ginásticas de alongamentos, e inúmeros questionamentos foram surgindo, como por exemplo: qual o nome destes músculos da coxa que doem tanto ? Por que eles doem ? E por que é importante esta capacidade física? Durante estas mesmas aulas eu fui esclarecendo algumas curiosidades e passei para que eles mesmos pesquisassem suas dúvidas e de uma aula para outra nós retomávamos o que foi dito e partíamos destes pontos de conhecimentos.

Seguindo em diante nos encontros seguintes, elaborei algumas aulas de circuito na quadra e as meninas solicitaram para não fazerem em conjunto com os meninos para não se exporem, o que foi prontamente atendidas por mim.



Como podemos perceber pela imagem acima, os alunos me questionaram o porquê de se medir a frequência cardíaca? Então expliquei que este é um método de mensuração de esforço físico que servia para direcionar o indivíduo para os seus objetivos mediante a atividade que o mesmo se predispunha a realizar, podendo ser para; perda de peso; hipertrofia; qualidade de vida, etc e que faríamos algumas vivências mensurando as mesmas.





Estas vivências foram realizadas em 8 aulas , por causa da motivação e engajamento dos alunos (as), por relacionarem este formato de aula com competição os mesmos se sentiram motivados !!!

As próximas vivências (8 aulas), se deram no pátio da escola e o conteúdo foi ginástica com step, contou com músicas para ritmar os passos e também com o auxílio de data show, houveram muita aderência por parte dos alunos(as) durante as aulas.



Usamos o recurso do data show, dada a pouca experiência em ginásticas de academia deste professor atuante!!!





Prosseguindo com as dinâmicas das aulas e salientando que, utilizei da mensuração do método de medição da frequência cardíaca antes e após às aulas com o objetivo de destacar além das desconstruções de estereótipos de que pessoas gordas não podem fazer ginásticas, a importância de uma maior consciência corporal na medida em que comparamos os batimentos cardíacos do início e ao final da atividade.

Senti-me motivado a alçar novos voos com meus queridos alunos e planejei com os mesmos uma visita ao parque esportivo Vila Olímpica que fica na encosta do km 15 da rodovia Raposo Tavares, a cerca de 40 minutos da escola. Elaborei em conjunto com a direção as autorizações, marcamos um dia do mês de maio e lá fomos nós, agora com a proposta de fazermos ginásticas ao ar livre nos aparelhos do parque, corridas e depois um belo pique nique!!!

Reunião antes do passeio e caminhada até o parque.



Chegada
aparelhos e
do



atividade
parque!!! nos

Foram momentos de muito entusiasmo e motivação e os resultados foram de que ao me deparar com a seguinte frase de que: " pessoas gordas não podiam fazer ginásticas" ditas por algumas alunas e que honestamente notei que as mesmas tinham superado esta ideia na medida que participaram de todas as ações com afinco, propus a investigação e fui contemplado com a motivação e empenho dos alunos(as), o que me incentivaram todos os dias a planejar de forma cuidadosa cada passo para não deixar ninguém para trás. Fico muitíssimo agradecido aos professores (as): Nathália, Rafael, Cemi e Paulo (meu amigo de fé e irmão camarada) da EMEF. Gen. Alcides Gonçalves Etchegoyen, juntamente com meus irmãos do grupo de pesquisas que tanto me ajudam e tem paciência comigo, são eles: Marquinhos, Pedro, André, João, Alessandro e Leandro e principalmente aos atores principais deste processo os nossos queridos alunos.

disponível em:< <https://www.youtube.com/watch?v=24rCZyu9B0A>

disponível em :< <https://www.youtube.com/watch?v=kqkFpXt1-U0>