

## **15. GINÁSTICAS DE ACADEMIA: PENA QUE GORDINHA NÃO PODE!**

*Ricardo de Oliveira*

O presente trabalho foi desenvolvido com os 8º anos A, B e C da Emef Gen. Alcides Gonçalves Etchegoyen, localizada na zona oeste da cidade de São Paulo, no período de 23 de fevereiro a 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 as vozes aos pais, familiares e alunos(as) da comunidade.

Estas ações anteriormente citadas me incentivaram a considerar outras vozes no meu planejamento. Durante o mapeamento, retomei com os alunos os temas trabalhados, categorizando-os em ginásticas, danças, esportes, lutas e brincadeiras. O que para o meu espanto e dos alunos(as) grande parte dos temas era composta por práticas com 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 academia.

Nos encontros seguintes (duas aulas), propus aos alunos(as) o estudo das ginásticas de academia, o que foi acatado prontamente, pois, no encontro anterior, consegui sensibilizá-los da importância de estudar outras práticas corporais. Isto posto, pedi aos alunos que 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 eles citaram musculação, perguntei se conheciam alguém que praticava musculação e muitos deles me dis-

seram 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 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 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 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 fortalecer 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 ele, já que muitos familiares frequentavam as academias do bairro com o intuito de emagrecer. Logo em seguida, coloquei um vídeo<sup>84</sup> (caseiro) de uma menina “gordinha” fazendo parada de mãos, ou seja, ginástica, para reforçar ainda mais a importância de todos participarem das vivências e deixarem de lado, pelo menos um pouco, a falta de aceitação de seu corpo.

---

84. *Que disse que as gordinhas não conseguem fazer ginástica.* Disponível em: <<http://bit.ly/2Dy4UkQ>>. Acesso em: 20 set. 2018.



Fonte: Acervo do autor.

O segundo vídeo<sup>85</sup> foi de vários tipos de ginásticas: rítmica, artísticas e, por último, de academia (aula de step), e consistiu num bom suporte para trilhar as nossas práticas posteriormente. Ao final deste mesmo encontro, eu questionei as meninas sobre o que acharam, e elas 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: circuito, alongamentos, step, corridas, abdominais, aparelhos de ginásticas.

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

---

85. *Conheça duas modalidades da ginástica: a artística e a rítmica*. CN Notícias. Disponível em: <<http://bit.ly/2N6j0JV>>. Acesso em: 20 set. 2018.



Fonte: Acervo do autor.

Dedicamos quatro aulas a vivenciar a ginástica de alongamento, o que fez surgir inúmeros questionamentos: *qual o nome destes músculos da coxa que doem tanto? Por que eles doem? E por que é importante essa capacidade física?* Durante as aulas, esclareci algumas curiosidades e sugeri que buscassem respostas às suas dúvidas. O assunto era retomado no encontro seguinte, servindo de ligação com o anterior.



Fonte: Acervo do autor.

Na sequência, realizamos circuitos na quadra e as meninas solicitaram para não fazerem em conjunto com os meninos para não se exporem, o que foi prontamente atendido por mim.



Fonte: Acervo do autor.

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 ele se predispunha a realizar, podendo ser para perda de peso, hipertrofia, qualidade de vida, etc., e que faríamos algumas vivências mensurando-as.



Fonte: Acervo do autor.

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

As próximas vivências (8 aulas) se deram no pátio da escola, ocasião em que abordamos a ginástica com step, que contou com músicas para ritmar os passos e também com o auxílio de projetor de imagens. Houve muita aderência por parte dos alunos(as) durante as aulas.



Fonte: Acervo do autor.

Usamos o recurso do projetor de imagens, dada a pouca experiência em ginásticas de academia deste professor atuante.



Fonte: Acervo do autor.

Prosseguindo com as dinâmicas das aulas, saliento que utilizei a mensuração da frequência cardíaca antes e após as atividades com o objetivo de destacar, além das desconstruções de estereótipos de que pessoas gordas não podem fazer ginástica, a importância de conhecer as respostas do corpo ao esforço na medida em que comparamos os batimentos cardíacos no início e ao final da atividade.

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

Reunião antes do passeio e caminhada até o parque.



Fonte: Acervo do autor.



Fonte: Acervo do autor.



Fonte: Acervo do autor.

Foram momentos de muito entusiasmo e motivação e os resultados foram de que, ao me deparar com a frase de que pessoas gordas não podem fazer ginástica, dita por algumas alunas, e que, honestamente, notei que elas tinham superado essa ideia na medida que

participaram de todas as ações com afinco, propus a investigação e fui contemplado com a motivação e empenho dos alunos, o que me incentivou todos os dias a planejar, de forma cuidadosa, cada passo para não deixar ninguém para trás.

Fico muitíssimo agradecido aos professores: 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 em Educação Física escolar (GPEF) que tanto me ajudam e têm paciência comigo, são eles: Marquinhos, Pedro, André, João, Alessandro e Leandro e, principalmente, aos atores principais deste processo: os nossos queridos alunos.