

Revista *EDUCAznia - Educação Sociedade e Meio Ambiente, Humaitá, LAPESAM, GISREA/UFAM/CNPq/EDUA – ISSN 1983-3423 – Ano 4, Vol VII, n 2, jul-dez, 2011, Pág. 110-119.*

EDUCAÇÃO CULTURAL PELA ETNOGINSTICA: NOVA PRAXIS PARA A GINÁSTICA DE ACADEMIA

Marcello Bulhões Martins*

Paula Rossana Seixas do Vale**

RESUMO: A construo coletiva de um novo método de ginástica de academia, em que a identidade cultural  fator fundamental. a busca de um gestual contextualizado, complexo, rítmico, e provido de sentido em sua gestualidade são elementos norteadores da criao do método da *Ethnuginástica*. Buscamos uma nova abordagem, quanto  ginástica de academia contemporânea. Investigamos os seus efeitos na motivao, satisfao, afetividade e sociabilidade das alunas, cujos referenciais rítmicos e expressivo-musicais foram baseados nas danças populares brasileiras. De abordagem qualitativa, com aproximao  pesquisa participante, utilizamos a análise do discurso na inferência e interpretao dos discursos. Os sujeitos eram do gnero feminino, entre os 20-53 anos, com mais de 2 anos de prática em ginástica de academia. Observamos que a ethnuginástica neste grupo, foi bem aceita, quanto  motivao expressa nos discursos e satisfao geral. Quanto aos referenciais expressos nos discursos, os dados apontam para uma melhoria da percepo de sociabilidade e da afetividade intra-grupo, melhoria na apreciao musical e na percepo de significados na gestualidade. A *Ethnuginástica* configura-se, como uma nova maneira de ser da ginástica de academia promovendo um alto grau de integrao sócio-afetiva, satisfao, alegria e bem-estar de seus praticantes.

Palavras chave: Corporeidade, Ginástica, *Fitness*, Atividade Física.

CULTURAL EDUCATION THROUGH ETNOGYMNASTICS: A NEW PRAXIS FOR A FITNESS ACADEMIES' WORKING OUT

ABSTRACT: The search for a new approach on contemporary gymnastics and collective construction of a new method of fitness academies' working out where the cultural identity is a fundamental factor, the search of a contextualized movement, rhythmical complex and with sense in its gestures, are the most important factors of Ethnogymnastics. Their effects in motivation, satisfaction, affection and the sociability of the students were investigated, whose rhythmical and music-expressed references were based on Brazilian popular dances. Through a qualitative approach and a participative-like investigation, we used the analysis of the speech for the inference and the interpretation of the speeches. The subjects were all females, aging from 20 through 53 years old, with two years or more of fitness academies' working out. We observed that this group had a good acceptance of Ethnogymnastics. As for the motivation expressed in the speeches and the general satisfaction, the data pointed out for an improvement in the perception of affection within the social group and better musical appreciation, as well as the perception of the meaning of the movements and gestures. Ethnogymnastics is seen as a new way for practicing gymnastics in fitness academies in a high degree of social-affective integration, satisfaction, joy and the well-being of those who practice it.

Keywords: Corporeality. Aerobics. Fitness. Physical Activity

* Prof. Dr. no Departamento de Educao Física da Universidade Federal de Paraíba. Segundo líder do Laboratório de Estudos e Pesquisas em Corporeidade, Cultura e Educao. Coordenador da linha de pesquisa Manifestao Populares. LEPEC-DEF- CCS-UFPB.

** Prof. Licenciada pela UFPB, orientanda do prof. Marcello Bulhões, atua como professora no SESI-PB.

Introdução

A prática de atividades corporais tornou-se um fenômeno em todo o mundo e neste aspecto, seus praticantes estão em busca de variados objetivos, tais como a melhoria de sua condição física, promoção da saúde, socialização e lazer(1) entre outros.

Dentre os locais destas atividades corporais, um dos mais buscados e em constante crescimento demográfico são os espaços denominados *academias de ginástica*. Conforme Bergallo (2004) a indústria do *Fitness*, move somente nos EUA, um faturamento anual de aproximadamente 14,1 bilhões de dólares, e estima-se que no Brasil, as academias de ginástica superem o ensino particular como o *bem de serviço* mais procurado do país.

Nas academias de ginástica, ainda seguindo Bergallo (2004), a musculação e as várias modalidades e métodos de ginástica localizada e ginástica aeróbica, são as atividades mais requeridas. A musculação nasceu da prática do halterofilismo e consiste hoje na modalidade mais praticada nas academias de ginástica. Segundo Tubino (1992), entende-se por musculação os meios de preparação física relacionadas com as estruturas musculares. Também são chamados de treinamento de força e objetivam principalmente o desenvolvimento dos tipos de forças e da resistência muscular.

A ginástica aeróbica, segunda em preferência nas academias de ginástica, surgiu na década de 80, baseando-se primeiramente na dança aeróbica. Tem como principal objetivo desenvolver os aspectos fisiológicos, elevando a frequência cardíaca, através de movimentos ao som de músicas.

Um dos teóricos da ginástica brasileira, Akiau (1994), define a ginástica aeróbica como uma atividade física realizada em grupo e que tem o seu ritmo determinado pela música escolhida pelo professor, com a finalidade de desenvolver a capacidade aeróbica do indivíduo.

(1) Cultura vivenciada no tempo disponível das obrigações profissionais, escolares, familiares e sociais combinando os aspectos tempo e atitude.” (MARCELLINO, 2000).

(2) MORAIS (2008), idealizada em 1971 pela professora Jack Sorensen, definida como uma dança de conteúdo simples ao som de músicas enfatizando a continuidade.

O planejamento das aulas dessa modalidade é construído a partir de coreografias, que são combinações de passos e exercícios que podem ter um alto ou baixo impacto sobre o sistema cardiovascular, e podem apresentar variações de intensidade e dificuldade que vão de acordo com o nível dos alunos. Um aspecto importante em relação à atuação do professor de Educação Física no campo da ginástica, é a sua capacidade e autonomia de criar novos movimentos, procurando sair da rotina visando a motivação nos alunos.

No entanto, o que se percebe empiricamente na atualidade, são “pacotes” e programas prontos de ginásticas de academia, disponíveis como franquias e marcas mundiais, trabalhadas com grande impacto de mídia e alto investimento em sua divulgação e aceitação no mercado mundial. Estes programas prontos vêm com coreografias formatadas e em geral inamovíveis, utilizando-se de músicas estrangeiras na grande maioria dos casos.

De acordo com Martins (1996), as academias de ginástica brasileiras insistem em importar indiscriminadamente obras musicais utilizadas em países do chamado *primeiro mundo*, persistindo em não considerar o potencial que o Brasil possui, ao utilizarem músicas que não possuem representações e aproximações melódicas/rítmicas com a nossa cultura.

Percebe-se também a escassez de metodologias/programas de aulas de ginástica aeróbica que contemplem, não apenas a nossa cultura musical, como também a gestualidade e sentido de nossas danças populares. Segundo Anchieta (1995, p.44), “a variedade e a diversidade das manifestações folclóricas se transformam num celeiro inesgotável de informações que merecem ser selecionadas e adaptadas para alcançar determinados objetivos pedagógicos na ginástica de academia.”

Este professor propôs na década de noventa e com grande sucesso, um modelo de ginástica de academia denominado *ginástica afro-brasileira*. Metodologia que abordava exclusivamente a cultura afro-brasileira como conteúdo das aulas, com o objetivo de divulgar e praticar essa mesma cultura dentro das práticas da ginástica de academia.

Neste estudo, tratamos da necessidade de apropriação e uso da cultura popular das várias regiões e etnias do Brasil, com sua riqueza gestual e rítmica, através de uma práxis que vem sendo desenvolvida e estudada nas dependências da UFPB, a qual denominou ineditamente de *Ethnuginástica*. Esta terminologia, criada pelo Professor

Dr. Marcello Bulhões, *ethnoginástica*, é oriunda da junção do radical *Ethno*, que no latim significa “costume, caráter”, associado à *Ginástica*, definida aqui como “a arte de exercitar o corpo, para desenvolvê-lo e fortificá-lo” segundo FERREIRA (2001).

Desta forma definimos neste trabalho um termo original e inédito na área da educação física, denominado a partir de então de *ETNOGINÁSTICA*. Configura-se como um método de ginástica baseado no sentido, gestualidade e expressão rítmica, referenciados às danças populares autóctones locais, regionais, nacionais ou mesmo estrangeiras.

A Proposta do Método da Ethnoginástica

No Brasil, ainda existe um longo caminho para desenvolvermos uma identidade cultural própria dentro do espaço da Educação Física Brasileira e em especial no ambiente da academia de ginástica, plagado de modismos estrangeiros e sistemas de treinamento utilizados em regime de franquia. Encontramos facilmente o anglicismo tendencioso e acomodado (*bike in door*, *o step*, *o personal training*, *Body Systems*, *Fit Pro e Fitness entre outros*), cuja terminologia é utilizada pela maioria das academias de ginástica no Brasil. Acreditamos que podemos trabalhar com elementos de outras culturas, mas demandamos determinar o nosso próprio território, propondo uma busca prática da afirmação da identidade cultural brasileira, dentro dos espaços de trabalho da educação física no Brasil e em especial na academia de ginástica, através de métodos brasileiros, que considerem nossa cultura, consistentes, eficientes e sistematizados.

A ethnoginástica está direcionada a este norte. É uma proposta de método de ginástica de academia que está em fase de construção permanente, através das ações de um grupo de estudo e práxis que se reúne duas vezes ao mês, com encontros de 4 h de duração no ginásio de ginástica da UFPB, formado por um grupo de alunos desta instituição e pelo coordenador-autor do projeto experimental da ethnoginástica, pertencente ao Laboratório de Estudos e Pesquisas em Corporeidade, Cultura e Educação.

Construir um método de ginástica de academia em que a identidade cultural seja valorizada na busca de um gestual contextualizado, rico, rítmico e provido de sentido é um dos motores da criação do método da ethnoginástica. Neste processo, o grupo busca vivenciar e analisar as danças do acervo popular, em seus aspectos coreográficos,

[Escolha a data]

rítmicos e gestuais, adaptando a dança à dinâmica da ginástica aeróbica de academia tal como é conhecida. Para a coleta de informações gestuais e rítmicas das danças populares, vivenciamos aulas práticas com mestres da cultura popular convidados para apresentar aulas específicas tais como: coco de roda, caboclinho, o *passo* do frevo e o cavalo marinho, entre outras.

Nesta proposta, as aulas vivenciadas são filmadas durante sua execução e ao final são distribuídas cópias destas filmagens pelos participantes, para avaliação e estudo. No processo de avaliação e estudo, cada integrante tem que desenvolver individualmente uma coreografia de dez minutos baseada nos gestos, sentidos e ritmos utilizados pela dança-base. Ao final de quinze dias ocorre um novo encontro e se apresentam as produções coreográficas próprias. Neste momento são vivenciadas as rotinas coreográficas dos demais participantes e escolhemos os melhores momentos de cada uma, compondo ao final, o que denominamos de aula-guia que entra para o grupo de coreografias-mestras.

A preparação das rotinas coreográficas é tematizada com temas da cultura popular observando-se os rigorosamente os objetivos da ginástica de academia tais como: emagrecimento, fortalecimento músculo-esquelético e condicionamento cardiorrespiratório entre outros.

Na ethnuginástica tratamos as danças populares como elemento básico-constitutivo da composição coreográfica, mas não transformamos a ginástica em dança ou vice-versa. O diálogo cultural é a premissa desta proposta, entre estratos sociais, produtores desta cultura popular e entre os atores sociais que transmitem estes ensinamentos adiante. Torna-se premente a necessidade de observarmos o imenso repertório rítmico e gestual da cultura popular, que vêm sendo utilizado prazerosa e ludicamente por várias gerações, provando seu valor e aceitação, e trazê-lo para o espaço da ginástica de academia, um ambiente tradicionalmente elitizado costumeiramente sujeito à modismos globalizados.

A presença cada vez mais constante e imperativa dos métodos pré-concebidos e fechados, tais como *Fit Pro* e *Body Sisten*, nas academias do Brasil e do mundo inteiro, prova a necessidade de uma retomada cultural da ginástica de academia, entregue ultimamente pela área da educação física à indústria do fitness, com escassa crítica e/ou propostas realmente diferenciadas, numa perspectiva teórica calcada no marketing globalizado e na aceitação passiva de modelos estrangeiros.

A abertura do Método e Sua Prática

A proposta da Ethnoginástica vem na contramão da perspectiva da ginástica de academia atual, com seus majoritários programas globalizados, determinados por uma estética diretiva, uniformizante e estrangeira. Estes programas importados e comprados impedem, por contrato inclusive, que seu praticante e o professor (a) ministrante criem e desenvolvam livremente o método o qual estão praticando.

A Ethnoginástica, em contraponto, possibilita uma flexibilidade muito maior. Seguindo a idéia de *código aberto*, já usado pelo sistema operacional *Linux* como plataforma de programas de informática. Neste sentido o nome (marca), a proposta e a idéia da Ethnoginástica não mudam e tampouco estão abertos a transformações/alterações de nomeclatura. Entretanto a possibilidade de mudanças nas estruturas das aulas e a possibilidade de novas composições coreográficas são presença constante na dinâmica da construção das aulas deste método.

A idéia base do trabalho, utilizando a gestualidade e o ritmo das danças populares do Brasil e do mundo, é a linha mestra deste processo, que por sua vez são também os parâmetros balizadores de todas e quaisquer contribuições de seus estudiosos, instrutores e praticantes. Todos que dele participam podem contribuir dentro de um largo espectro de ações, a partir de uma práxis que garanta a integridade filosófica e a prática do método e dentro de seu âmbito, localizado na academia de ginástica e que também atenda aos objetivos fisiológicos da ginástica de academia, já estabelecidos e consagrados dentro da literatura da área.

Metodologia

A pesquisa caracterizou-se como um estudo de natureza descritiva, de abordagem qualitativa e do tipo pesquisa participante com aproximações com a análise do discurso e à um estudo comparativo. Segundo Gil (1991), os estudos qualitativos consideram que ocorre uma relação dinâmica entre o mundo real e o sujeito, isto é, um vínculo indissociável entre o mundo objetivo e a subjetividade do sujeito que não podem ser traduzidos somente em números. A interpretação dos fenômenos e a atribuição de significados são básicos neste processo. A pesquisa participativa segundo Silva (2004) ocorre quando se desenvolve a partir da interação entre pesquisadores e membros das situações investigadas.

Neste estudo investigamos a aplicação prática da ethnoginástica em duas dezenas de aulas, ministradas em uma academia de ginástica da capital, cujos programas aplicados de ginástica foram baseados nos pressupostos práticos/teóricos da *Ethnoginástica*, comparando os resultados com a ginástica de academia tradicional na mesma quantidade de aulas.

A pesquisa foi realizada na cidade de João Pessoa, durante o ano de 2009, formada por uma mesma turma de ginástica de academia, contando um total de dez sujeitos, todos do sexo feminino, entre 18 a 53 anos de idade e mínimo de 2 anos de prática com a ginástica de academia . Utilizamos como instrumentos para a coleta de dados: entrevistas, questionários semi-estruturados, filmagens seqnciais de todas as aulas e fotografias, que deram suporte a análise qualitativa dos dados mensurados.

Resultados e discussões

De modo geral a utilização do método da ethnoginástica apresentou um elevado grau de aceitação pelos sujeitos da pesquisa. Buscamos avaliar preliminarmente os aspectos relacionados  motivação, a integração do grupo e a aceitação do método.

TABELA 1: Motivação durante as aulas de ethnoginástica

MOTIVAÇÃO	VALOR PERCENTUAL	FREQUÊNCIA DAS RESPOSTAS
Totalmente motivado (a)	100%	10
Em parte motivado (a)	-	-
Pouco motivado (a)	-	-
Não se sentiu motivado (a)	-	-

Com relação  motivação podemos observar no quadro acima um percentual de 100% dos sujeitos apresentando uma avaliação positiva do método, com alto grau motivacional. O grupo de mulheres envolvidos nas aulas apesar de freqüentar aulas de ginástica de academia regularmente apresentou, mesmo após um grupo de 20 aulas e 3 meses de prática, um resultado consistente na apreciação positiva do novo método. A tabela abaixo trata da comparação entre as práticas de socialização da ginástica usual e a ethnoginástica.

TABELA 2 Interação do grupo de alunas

OPÇÕES	RESPOSTAS POSITIVAS
Método tradicional	-
Método da Ethnuginástica	9
Os dois métodos	1
Em nenhum dos métodos	-

Fonte: Questionário / entrevista

A ginástica de academia apesar de ser uma prática corporal comum e mundialmente conhecida, não se configura necessariamente como disciplina corporal socializante. Frequentes relatos de professores e alunos vinculam a ginástica de academia como atividade individual, com claras tendências em sua dinâmica de movimentos ao isolamento de seu praticante dos demais companheiros, quer seja pelo uso de implementos individualizados, quer pela necessidade de acompanhar os movimentos do ministrante, fato que requer uma atenção dirigida. Neste aspecto, os relatos das alunas é esclarecedor:

Porque, sei lá [...] você participa mais descontraída da ginástica e acho que atinge mais isso aí (sic), do que a metodologia tradicional, a interação na ethnuginástica é maior até porque você precisa de um outro colega para participar. Por exemplo, na ciranda, você dá as mãos com os outros colegas, no forró você precisa de uma outra pessoa pra dançar, o galope você galopeia com outra pessoa, enquanto em uma aula tradicional não, na aula tradicional você só faz suar. (SUJEITO, 3)

Porque nas aulas tradicionais a pessoa fica isolada, em um exercício individual e eu pratico estes exercícios por obrigação, totalmente diferente da ethnuginástica onde senti mais a questão social. (SUJEITO, 1)

Por causa da dança que proporciona essa interação com o grupo. (SUJEITO, 4)

Porque esse método proporciona o trabalho em conjunto. (SUJEITO, 5)

Neste aspecto a comparação das respostas entre os dois métodos mostra uma clara tendência de maior socialização dos praticantes da ethnuginástica dado que as músicas podem ser cantadas e os ritmos se prestam a coreografias em duplas e em grupo.

Na tabela abaixo podemos observar os variados aspectos rítmicos da musicalidade utilizada na ethnoginástica e a preferência dos praticantes.

TABELA 3 Ritmos que mais agradaram os participantes

RITMOS	QUANTIDADE DE RESPOSTAS	PERCENTIL DO TOTAL DE PARTICIPANTES
Forró	5	50%
Frevo	4	40 %
Boi-bumbá	3	30 %
Carimbó	2	20%
Xaxado	2	20 %
Maculelê	2	20 %
Galope	1	10 %
Ciranda	1	10 %
Quadrilha	1	10%
Coco de roda	1	10%

Fonte: Questionário

A proximidade cultural dos praticantes envolvidos na pesquisa pode ser considerada como um elemento importante na eleição de suas preferências específicas. O forró e o frevo são mais conhecidos e oriundos de estados vizinhos à Paraíba, facilitando esta aproximação entre os conteúdos ministrados nas aulas e o ethos particular de seus praticantes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em geral as propostas educativas que tratam do corpo, de maneira comum, excluem o espaço da academia de ginástica, como um espaço educativo deste mesmo corpo. Ressaltamos, principalmente, os aspectos de desenvolvimento do desempenho humano nestes espaços, dedicados ao que se conhece como *Fitness*. Esta visão está eminentemente calcada em uma dada visão de mundo e de sujeito e em nossa perspectiva, desperdiça estes momentos de busca de condicionamento físico, que poderiam ser também espaços-tempo de conhecer sua cultura local, suas danças populares e seu Ethos.

Buscando esta superação, a proposta teórica e prática da *Ethnuginástica* pode estabelecer novos parâmetros nesta conhecida prática corporal que é a ginástica de academia. Apesar das categorias inscritas neste artigo, não contemplarem a totalidade da investigação e a sua profundidade, podemos entender nos discursos e dados apresentados, que esta perspectiva de método foi bem aceita, possibilitando uma maior socialização e percepção de bem estar que os demais métodos, superando o método usual/tradicional, ainda que se utilizando dos mesmos implementos e equipamentos.

A ethnuginástica, com suas características únicas de construção e implicações pedagógicas/conceituais, pode contribuir para o desenvolvimento da área em estudo, com novas abordagens, perspectivas e também com conteúdos e objetivos renovados na busca de uma ginástica de academia com um novo gosto, a energia do *ethos* de onde é exercida pensando e exercendo uma prática corporal com identidade e funcionalidade cultural.

REFERÊNCIAS

- AKIAU, Paulo. **Técnicas em Ginástica Aeróbica**. Professional Instructor – V Convenção Fitness Brasil. Santos, 1994.
- ANCHIETA, José. **Ginástica Afro-Aeróbica**. Rio de Janeiro: Editora Shape, 1995.
- BERGALLO, Carlos Heitor. **Uma breve panorâmica sobre a indústria do fitness**. Associação Brasileira de Academias. Disponível em: http://acadebrasil.com.br/artigos_mercado_01.htm, 2004, acessado em 04 de abril de 2008, às 09h27min.
- COSTA, Lamartine P. e Filho. **Perfil preliminar do usuário da Ginástica de Academia. Homo Sportivos**, Rio de Janeiro: Palestras edições esportivas, 1987.
- GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 4ª ed. São Paulo: Atlas, 1994.
- MARCELLINO, Nelson de Carvalho. **Estudos do Lazer: Uma introdução**. Campinas: Autores Associados, 2000.
- MARTINS, C. O. **A influência da música na atividade física**. Brasil. Monografia de conclusão de curso, Florianópolis, SC: Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, 1996.
- MORAIS, Luiz Carlos de O. **O boom das academias**. Brasil, Total Esporte, 200? Disponível em: www.totalsport.com.br/coluna/morais/ed1501/htm Acessado em 12 de abril de 2008, às 16h05m.
- NETTO, Silveira Eduardo; NOVAIS, Jefferson. **Ginástica de Academia: Teoria e prática**. Rio de Janeiro: Editora SPRINT, 1996.

Recebido em 20 de abril de 2011. Aceito em 7 de junho de 2011.