

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

PAULA ROSSANA SEIXAS DO VALE

**ETHNOGINÁSTICA COMO UMA NOVA PRÁXIS NA GINÁSTICA DE
ACADEMIA**

**JOÃO PESSOA
2008**

PAULA ROSSANA SEIXAS DO VALE

**ETHNOGINÁSTICA COMO UMA NOVA PRÁXIS NA GINÁSTICA DE
ACADEMIA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Educação Física
do Centro de Ciências da Saúde da
Universidade Federal da Paraíba como
requisito parcial para a obtenção do grau
de Licenciatura Plena em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Marcello Fernando Bulhões Martins

**João Pessoa – PB
2008**

PAULA ROSSANA SEIXAS DO VALE

**ETHNOGINÁSTICA COMO UMA NOVA PRÁXIS NA GINÁSTICA DE
ACADEMIA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Educação Física
do Centro de Ciências da Saúde da
Universidade Federal da Paraíba como
requisito parcial para a obtenção do grau
de Licenciatura Plena em Educação Física.

Aprovada em ____ de _____ de _____

BANCA EXAMINADORA

Orientador - Prof. Dr. Marcello Fernando Bulhões Martins
(Universidade Federal da Paraíba - UFPB)

Prof.^a Mst. Sandra Barbosa Costa
(Universidade Federal da Paraíba - UFPB)

Prof. Dr. Ricardo Lucena
(Universidade Federal da Paraíba - UFPB)

*A minha filha Eduarda, motivo da minha
alegria e aos meus pais, Carlos Vale e
Maria Helena, que me deram a vida e à
Patrícia, minha segunda mãe.
Dedico.*

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar a Deus por me amar e estar sempre do meu lado em todos os momentos, principalmente naqueles momentos mais difíceis.

Aos meus pais, Carlos Alberto do Nascimento Vale e Maria Helena de Oliveira Seixas, pela dedicação e por serem meus primeiros educadores.

A Ana Patrícia, Flávia Regina, Sandra Cristina, Ana Carla,... Enfim a toda a minha família.

Ao meu orientador professor Dr. Marcello Fernando Bulhões Martins, pela competência, dedicação e amizade, agradeço.

Aos professores desta Banca examinadora Prof^a. Mst. Sandra Barbosa Costa e Prof. Dr. Ricardo Lucena.

Aos demais professores do Curso de Educação Física que tanto contribuíram na minha formação acadêmica.

A academia Corpo Livre, alunos, professores e diretores por ter proporcionado a realização deste trabalho.

Aos colegas e amigos de turma que contribuíram de forma direta e indireta, pela contribuição, pelo companheirismo e pela não competitividade, a toda turma 2004.2.

Aos amigos Luciano Oliveira e Telma Mels de Oliveira, sempre contribuíram para a minha formação acadêmica.

Ao Sr. Aparício Gama de França e toda sua família, pela dedicação, carinho, e cuidado pela minha filha durante os meus momentos de estudo.

A alegria está na luta, na tentativa,
no sofrimento e não na vitória
propriamente dita.

Mahatma Gandhi0

RESUMO

A ginástica de academia é uma modalidade de exercício físico realizada em todo mundo, podendo ser considerada um fenômeno mundialmente conhecido. Este estudo investiga este fenômeno através de uma abordagem qualitativa do tipo participativa. Descrevemos a evolução histórica da ginástica, analisando os modelos atuais e os efeitos resultantes da utilização de uma nova proposta de ginástica de academia. Proposta esta, que utiliza o gestual, o ritmo e a musicalidade da cultura popular em sua metodologia de trabalho, denominada em caráter inédito aqui neste trabalho como Ethnoginástica. Através da análise do discurso de seus participantes identificamos e comparamos os efeitos resultantes da utilização desta, observando a interação do grupo, a socialização e os aspectos de sua motivação por parte dos praticantes desta modalidade. Foram aplicadas dez sessões de aulas, em um grupo de alunos composto por 10 sujeitos, todos do sexo feminino, em uma academia de ginástica localizada na cidade de João Pessoa. Identificamos que a ginástica evoluiu ao longo da história em novas modalidades, porém as maiores das metodologias atuais ainda trazem características antigas, repetitivas e que não fazem relação com a nossa cultura local. Em relação aos efeitos resultantes da proposta aplicada conclui-se que a mesma obteve total aceitação pelos sujeitos desta pesquisa, respostas motivacionais altas e uma grande interatividade entre seus participantes.

Palavras-chave: Ginástica de Academia; Cultura Popular; Metodologia de Trabalho.

ABSTRACT

The academy gymnastics is a modality of physical exercise practiced in all the world, it could be considered a globally known phenomenon. This study investigates this phenomenon through a qualitative approach of participative type. We described the historical evolution of the gymnastics, analyzed the current models and the resulting effects of the use of a new proposal of academy gymnastics. This proposal uses the gestural, the rhythm and the musicality of the popular culture in its work methodology, denominated in unpublished character here in this work like Ethnoginástica. Through the analysis of their participants' speech we identified and compared the resulting effects of the use of this, observing the interaction of the group, the socialization and the aspects of its motivation by the apprentices of this modality. It was applied ten sessions of classes, in a students group composed for 10 subjects, all female, in a gym located in João Pessoa city. We identified that the gymnastics has developed along the history in new modalities, however most of the current methodologies still brings old characteristics, repetitive and that don't make relationship with our local culture. In relation to the resulting effects of the applied proposal it is concluded that the it obtained total acceptance for the subject of this research, high motivational answers and a great interactivity among their participants.

Keywords: Academy Gymnastics; Popular culture; Methodology of work.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Motivação durante as aulas de Ethnoginástica	33
Tabela 2 – Integração de grupo.....	34
Tabela 3 – Preferência pelos ritmos apresentados	34
Tabela 4 – Ordem dos ritmos que mais agradaram os participantes	35
Tabela 5 – Como o participante se sentiu durante as aulas	37
Tabela 6 – Opiniões: musicalidade e gestualidade do método tradicional de academia.....	37
Tabela 7 – Opiniões musicalidade e gestualidade do método da Ethnoginástica	38
Tabela 8 – Interação do grupo.....	39
Tabela 9 – Fazer amigos	40
Tabela 10 – Motivação	42
Tabela 11 – Códigos em relação à categoria motivação.....	42
Tabela 12 – Códigos: opiniões dos alunos em relação às danças populares	43

LISTA DE APÊNDICES

	Página
APÊNDICE A – Termo de consentimento.....	55
APÊNDICE B – Planejamento.....	56
APÊNDICE C – Planos de aula.....	57
APÊNDICE D – Modelo do questionário.....	58
APÊNDICE E – Modelos das entrevistas.....	59
APÊNDICE F – Transcrição da entrevistas.....	60

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
1.1 PROBLEMA DA PESQUISA	13
1.2 OBJETIVOS	13
1.2.1 Geral	13
1.2.2 Específicos	13
2 REVISÃO DE LITERATURA	14
2.1 CONCEITO DE GINÁSTICA	14
2.2 EVOLUÇÃO DA GINÁSTICA	14
2.3 HISTÓRIA DA ACADEMIA DE GINÁSTICA	16
2.3.1 Academia de ginástica no mundo, no Brasil e no Nordeste	17
2.4 MÉTODOS DE GINÁSTICA	18
2.5 GINÁSTICA DE ACADEMIA COMO NEGÓCIO	20
2.5.1 Métodos e franquias nacionais e multinacionais	21
2.5.2 Trustes e métodos atuais	22
2.5.3 Ethnoginástica: proposta do método	22
2.5.3.1 Flexibilidade do método	24
2.5.4 Danças e ritmos da cultura popular das Regiões Norte e Nordeste do Brasil	25
2.5.5 Interação, socialização e motivação	29
3 METODOLOGIA	31
3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA	31
3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA	31
3.3 INSTRUMENTO E MATERIAIS	31
3.4 PROCEDIMENTOS PARA A COLETA DE DADOS	31
3.5 TRATAMENTO E ANÁLISE DOS DADOS	32
3.6 RESULTADOS E DISCUSSÃO	32
3.6.1 Hábitos dos praticantes de ginástica de academia	32
3.6.2 Efeitos resultantes da utilização da Ethnoginástica	33
3.6.3 Análise dos discursos dos participantes enquanto aos efeitos da utilização da Ethnoginástica	38
3.6.3.1 Código integração do grupo	38
3.6.3.2 Código fazer amigos	40
3.6.3.3 Categoria motivação	41
3.6.3.4 Código aceitação	45
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	48
REFERÊNCIAS	51
APÊNDICES	54
ANEXOS	61

1 INTRODUÇÃO

A adesão à prática de atividades físicas tornou-se um fenômeno em todo o mundo. Os indivíduos estão cada vez mais preocupados em praticar uma atividade física, em busca de diferentes objetivos, condição física, promoção da saúde, ou simplesmente por lazer¹.

São inúmeras as opções de locais para a prática de atividades físicas como os espaços públicos (praças, ruas, parques, etc.), as equipes esportivas de todos os níveis e, as academias de ginástica (ambiente fechado e em geral privado para a prática do exercício físico). Estes se constituem em uma das várias opções inseridas no rol das possibilidades de uso sistematizado e organizado do exercício físico.

Dentre as modalidades físicas mais praticadas nas academias de ginástica, encontramos a musculação e as várias modalidades e métodos de ginástica aeróbica.

A musculação, antes chamada de halterofilismo consiste na modalidade mais praticada nas academias de ginástica. Segundo Turbino (1984, p. 238), entende-se por musculação os meios de preparação física relacionadas com as estruturas musculares, também chamados de treinamento de força, objetivam principalmente o treino da força e a resistência muscular.

A [ginástica aeróbica](#)² (anexo II) é considerada neste trabalho como uma modalidade de exercício físico que tem como objetivo desenvolver o sistema cardiorrespiratório, através de aulas ritmadas ao som de música. 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 ter variações que vão de acordo com o nível dos alunos. Um aspecto importante em relação ao professor de Educação Física 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 na atualidade são “pacotes” de ginásticas de academia disponíveis no mercado. Estes programas prontos vêm com coreografias

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

² Hiperlink: este recurso serve para ser visualizado no DVD ROM. Aperte a tecla CTRL + clique com o botão direito do mouse. Apartir de então toda referência de tinta azul terá o caráter de hiperlink contendo fotos e vídeos e outros materiais (N. A.).

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 de primeiro mundo, persistindo em não considerar o potencial que o Brasil possui, ao utilizarem-se de músicas que não possuem relação afetiva, textual e melódica com a nossa cultura.

Percebe-se a escassez de metodologias/programas de aulas de ginástica aeróbica que contemplem, não apenas a nossa cultura musical, como também a gestualidade e ritmo 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”.

O professor de educação física José Anchieta (1995), propôs um modelo de ginástica de academia denominado por ele como a *Ginástica Afro-Brasileira*, metodologia que aborda exclusivamente a cultura afro-brasileira, com o objetivo de divulgar e praticar essa cultura dentro de práticas de exercício físico como a ginástica de academia. Este autor afirma que seu método ainda que trate exclusivamente da cultura afro-brasileira, não impede que outros trabalhos venham utilizar a cultura popular, e que sua idéia pode ser aplicada em outras culturas não se restringindo apenas a cultura afro-brasileira.

Este estudo trata da necessidade de apropriação e uso da cultura popular brasileira com sua riqueza gestual e rítmica na ginástica de academia, e neste estudo específico - mas não excludente de outras culturas populares ao largo do planeta-. Propomos aqui um estudo baseado na pesquisa participativa, utilizando de procedimentos da análise do discurso, onde investigaremos a possibilidade de aplicação da cultura popular local em programas de ginástica de academia, através de uma práxis que vem sendo desenvolvida e estudada nas dependências do ginásio de ginástica da UFPB desde 2007, a qual denominamos como Ethnoginástica, um termo inédito, em processo de registro e ainda não grafado na literatura da área.

1.1 PROBLEMA DA PESQUISA

Diante dos questionamentos apresentados, da consulta em sites especializados, dos grandes eventos da área do fitness e do cotidiano da ginástica local, fica evidenciado que neste país quase não se utiliza a musicalidade e gestualidade própria de sua cultura, dentro do contexto da ginástica de academia. A literatura existente demonstra que no Brasil, não são utilizados os elementos da sua cultura popular, e ainda não se tem referências bibliográficas de uma tentativa de introdução ampla desses elementos culturais na ginástica aeróbica no Brasil.

A partir desta lacuna do conhecimento, questionamos se uma proposta metodológica de aulas de ginástica de academia que utilize as danças populares do acervo cultural será melhor aceita e se verificará um melhor desempenho dos alunos, comparados com o uso da metodologia tradicional, com especial enfoque quanto à interação, socialização e motivação e seus praticantes.

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Geral

Analisar os efeitos resultantes da utilização de uma proposta diferenciada de ginástica de academia, a qual denominamos de Ethnoginástica.

1.2.2 Específicos

- Descrever a evolução histórica da ginástica de academia no mundo e no Brasil;
- Analisar os métodos de ginástica de academia atualmente utilizados e sua bibliografia publicada;
- Comparar os efeitos resultantes da utilização de um método de ginástica de academia diferenciado, a Ethnoginástica, com relação ao método tradicional utilizado, observando a interação, socialização e motivação dos alunos participantes da pesquisa.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 CONCEITO DE GINÁSTICA

A ginástica pode ser definida como uma série de exercícios de forma sistematizada, podendo ser de características aeróbias, anaeróbias ou mista. Os aeróbios necessitam do sistema cardiorrespiratório. Os anaeróbios exigem contrações musculares que dependem do sistema neuromuscular e os mistos utilizam estes dois sistemas simultaneamente.

A caminhada, o ciclismo, a natação e a dança aeróbica são exemplos de exercícios de ginástica aeróbica, caracterizando-os como exercícios moderados e duradouros, enquanto que alguns fundamentos do voleibol, os saltos do atletismo e a musculação são exercícios ginásticos de características anaeróbicas, já que são breves e de alta intensidade.

González e Fensterseifer (2005) usam a nomenclatura “ginástica geral”, como a ginástica que envolve uma série de atividades que normalmente são desenvolvidas nos diferentes âmbitos da atuação da educação física. Diante deste conceito de ginástica geral destacam-se os esportes, a educação física escolar, o lazer, as práticas alternativas e as ginásticas de condicionamento físico entre outras modalidades da Educação Física.

A ginástica de condicionamento físico teve um grande destaque, em se tratando da utilização do termo “ginástica”. A ginástica de academia ficou popularmente conhecida como a [ginástica aeróbica](#) e [localizada](#). A primeira visa o condicionamento físico e a segunda o condicionamento neuromuscular realizadas em grupo e orientadas por um professor de Educação Física.

2.2 EVOLUÇÃO DA GINÁSTICA

Ramos, J. J. (1982), na obra *Os Exercícios Físicos na História e na Arte* afirma: “A ginástica como prática do exercício físico vem da pré-história, afirma-se na antiguidade, estaciona na idade média, fundamenta-se na Idade Moderna e sistematiza-se nos primórdios da Idade Contemporânea”. Neste contexto, a ginástica na Pré-História, como uma atividade física, teria um caráter de sobrevivência em que

os homens primitivos lutavam com animais em busca de alimentos. O exercício rudimentar era transmitido através das gerações em forma de jogos, rituais e outras festividades.

Na Antiguidade, os exercícios físicos já aparecem de outras formas: como a luta, a natação, o remo e a corrida entre outras modalidades. Marinho (1981), relata que na Índia os exercícios físicos eram tidos como uma doutrina através das “Leis de Manu”, uma espécie de código civil, político, social e religioso. Buda atribuía aos exercícios físicos o caminho da energia física, a pureza dos sentimentos, a bondade e o conhecimento das ciências para a suprema felicidade no Nirvana. Ainda na Índia o livro “Yajur Veda”, um tratado de medicina, menciona os exercícios ginásticos, assim como as manobras massoterápicas, abluções e as formas de respirações.

Na China e no Japão a atividade física estava relacionada ao treinamento dos samurais com caráter de ordem higiênico, fisiológico, moral e religioso. Assim como no Japão, as atividades físicas também eram praticadas pelos guerreiros samurais e tinham aspectos utilitários, higiênicos, recreativos e espirituais.

Os Jogos Olímpicos antigos destacam o exercício físico na Grécia, época em que nascia o ideal de beleza, registrados em obras de artes da época. Ainda na Grécia, os filósofos como Sócrates, Platão, Aristóteles, e Hipócrates contribuíram para a evolução da Educação Física.

O filósofo Sócrates criou vários conceitos sobre os exercícios ginásticos, tais como a “ginástica dá saúde ao corpo”, entre outros. Platão, discípulo de Sócrates, acreditava no conceito do corpo em equilíbrio com o espírito. Fundou a célebre escola em Atenas, nos jardins de Academo, que se tornou a atual “Academia”. Aristóteles fez parte da academia platônica e discordava de algumas teorias de seu mestre. Ele acreditava que a alma era a essência do corpo. Hipócrates, considerado o “pai da medicina”, direcionava seus conhecimentos em saúde no caminho científico, e rejeitava qualquer prática inexplicada. Dedicou-se profundamente aos estudos sobre anatomia humana. Tubino citado por Costa (1998), afirma que foi na Grécia que as atividades físicas foram reconhecidas como histórica e socialmente importantes.

Na Idade Média, os exercícios físicos tiveram um caráter militarista como preparação para os conflitos da época. Nesta época, qualquer forma de culto ao corpo era considerada um pecado pelo cristianismo. Segundo Pavlovic (1987), na

Idade média, um anátema era lançado contra os exercícios físicos e apenas eram aceitos os torneios entre cavaleiros como prática de exercício físico.

Com o Renascimento, o culto ao corpo e as diversas práticas de atividades físicas ressurgem. Marinho (1981), citado por Costa (1998), ressalta o Renascimento como um raio de luz no obscurantismo que a Idade Média asignara para as manifestações culturais. Ressurgem também, após estas datas históricas, os Jogos Olímpicos idealizados pelo francês Pierre de Coubertain. Estes jogos ficaram conhecidos como os Jogos Olímpicos Modernos.

Conforme Costa (1987), o verdadeiro renascimento da cultura e da educação física são conseqüências da revolução industrial, neste período consta o iluminismo, movimento que teve meta a valorização da ideologia e da razão.

Após o ano de 1800, surgem na Europa formas diferentes de encarar os exercícios físicos. As escolas de ginástica ou “métodos ginásticos”, cujas nomenclaturas correspondem aos quatro países que deram origem às primeiras sistematizações sobre a ginástica nas sociedades burguesas: a escola alemã, a escola sueca, a escola francesa e a escola inglesa.

A ginástica alemã teve como mentor Guts Muths e Jahn, e tinha como propósito usar os exercícios físicos para formar homens fortes, robustos e saudáveis. A Escola sueca teve como o responsável Ling, bastante parecida com a Escola alemã, a diferença entre a primeira é que esta tinha como propósito eliminar os vícios da sociedade, como por exemplo, o alcoolismo. Este método ficou conhecido como o método da regeneração do povo. A Escola francesa idealizada por Rousseau incluiu a ginástica feminina. Esta escola enxergava o exercício físico como pratica indispensável para a educação do homem. Uma destas escolas que teve um caráter particular, foi a escola inglesa, que tinha o esporte como a sua principal ferramenta.

2.3 HISTÓRIA DA ACADEMIA DE GINÁSTICA

O termo Fitness, segundo Nobre (1999), se refere a um conjunto de atividades ou exercícios físicos orientados, aptidão física e bem estar proporcionados pela atividade física, podendo ser definido também por tudo aquilo que se é praticado dentro de um templo maior do Fitness: a academia de ginástica e suas variações bem como, condomínios, clubes, empresas, praças publicas, etc.

A história do Fitness é bastante parecida com a dos esportes no mundo, no final do século XIX, quando os Jogos Olímpicos foram resgatados por o Barão de Coubertan, ressurgiram a preocupação com o desempenho dos atletas, e a preocupação com a preparação física dos mesmos.

Além dos Jogos Olímpicos Modernos outros acontecimentos que influenciaram o movimento do Fitness foram as guerras mundiais, a primeira e a segunda guerra. Desenvolvendo-se o treinamento desportivo com bases nas escolas européias.

A partir daí surgem os laboratórios de fisiologia, biomecânica, cinesiologia, entre outros laboratórios, no sentido de substituir o empirismo pelas ciências dos esportes.

Nos anos 60, o Dr. Kenneth Cooper, médico militar dos Estados Unidos, desenvolveu um método para verificar o nível de condicionamento físico dos indivíduos, método que ficou conhecido como o Teste de Cooper, que consiste em determinar em qual distancia em metros um individuo percorre em 12 minutos. Este teste foi um marco na história da atividade física no mundo. Costa (1987), afirma que o Teste de Cooper tornou-se popular no Brasil nos anos 70 e teve como alavanca a sua utilização no treinamento da seleção brasileira de futebol para a Copa do Mundo do México, trazendo prestígio para o Brasil que consolidou definitivamente o treinamento desportivo associado à medicina do esporte no país. Na mesma década de 70 o governo brasileiro lança a campanha publicitária chamada “MEXA-SE”, convidando a população daquela época a praticar exercícios físicos.

Segundo Nobre (1999), o termo *academia* surgiu ou se estabeleceu completamente no Brasil com a explosão da atividade física para fins comerciais. Estas atividades orientadas por profissionais específicos tiveram seu *boom* no inicio dos anos oitenta, apesar de nesta época já haver alguns registros de algumas instituições que trabalhavam com a forma física, “institutos de modelação”, “centros de fisiculturismo”, “clubes de calistenia”, e outras instituições com finalidades parecidas a mais de 40 anos.

2.3.1 Academia de ginástica no mundo, no Brasil e no Nordeste

Nos Estados Unidos, é utilizada a expressão “*club*” e se refere às academias de ginástica. Estes são os criadores e maiores praticantes destas instituições.

“*Palestra*” é o nome das academias para os italianos. Nos países de idioma espanhol na América Latina o termo utilizado é “*gimnasio*” e no Brasil o termo é simplesmente “academia de ginástica”.

No Brasil a primeira academia de ginástica surgiu em meados de trinta. Segundo Netto e Novais (1996), em mil novecentos e trinta e seis, foi instalado um consultório médico e uma academia de ginástica, na Rua Duvivier, número oitenta e seis, no bairro de Copacabana, Rio de Janeiro por um médico chamado Jorge Bandeira, este convidou a professora Grete Hillefeld para ministrar aulas de ginástica.

O website Trama Comunicação (2006), afirma que o Brasil em 1999 possuía aproximadamente quatro mil academias, e em 2005 já era o segundo em números de academias, ficando atrás apenas dos Estados Unidos.

Segundo Ramos D. S. (2007), em 2004 cerca de 3,6 milhões de brasileiros praticavam atividades físicas em aproximadamente 20 mil academias de ginástica, ficando o Brasil em primeiro lugar em número de academias no mundo. Em segundo lugar estão os Estados Unidos com cerca de 18 mil academias.

Os dados acima confirmam sua grandeza, mas também a inexatidão da contagem de academias no Brasil e pelo mundo. Podemos inferir também que o número de academias de ginástica cresce de forma extraordinária no Brasil dificultando a exatidão de sua extensão social.

Em relação às academias de ginástica nas regiões brasileiras, segundo o site Trama Comunicação (2006), na região sudeste concentram-se 50% das academias no país, em seguida na região sul do país o percentual de 25% das academias de ginástica, enquanto os outros 25 %, ficam divididos entre as regiões Norte, Nordeste e Centro-Oeste do País. Ainda não existem dados exatos em relação ao percentual das academias de ginástica no Nordeste.

2.4 MÉTODOS DE GINÁSTICA

Vários métodos de origem estrangeira influenciaram a ginástica de academia no Brasil. De acordo com Novais (1991), a ginástica no Brasil foi influenciada por diferentes métodos estrangeiros. A Calistenia iniciada nos anos sessenta e setenta, a Ginástica Aeróbica (alto e baixo impacto) iniciada nos anos oitenta e a Ginástica Estética também conhecida como a Ginástica Localizada.

A Calistenia, nome que significa *força bela*, é um método praticado desde a Grécia e em Roma. Este método servia de aquecimento preparatório para os Jogos Olímpicos. Este método ficou às escuras por um período. Segundo Novais (1991), a Calistenia ressurgiu em 1829, graças a alguns professores da época como Liuy e Nachtegal entre outros. Neste mesmo período o professor Clais publica o livro chamado “Kalistenie”. Nos Estados Unidos esta proposta foi introduzida em 1960, com outro nome “A Nova Ginástica”, por Dio Lewis.

A metodologia das aulas desta proposta era a divisão de aula em partes diferentes para serem trabalhados as três unidades: braços, troncos e pernas. Estes tinham como objetivo movimentar todos os músculos ainda não trabalhados no dia-a-dia das pessoas. Deste modo a proposta foi crescendo e ganhando adeptos pelo mundo.

O segundo método de ginástica supracitado, a ginástica aeróbica, teve início nos anos oitenta, divulgada pela professora Jack Sorensen, que desenvolveu este método a partir de aulas que possuíam coreografias simples ao ritmo de músicas, e movimentos cíclicos com características de movimentos aeróbicos, tendo como principal objetivo enfatizar os aspectos fisiológicos: a elevação da frequência cardíaca, através de movimentos ao som de músicas.

Um dos teóricos da ginástica brasileira, o professor 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.

A ginástica aeróbica pode ser de [alta](#) ou [baixa intensidade](#). Na baixa intensidade, os membros superiores trabalhados durante a aula ficam entre o ombro, ou abaixo da linha do ombro. Enquanto que em uma aula de alta intensidade os membros superiores trabalhados ficam acima da linha do ombro.

A ginástica aeróbia possui alguns princípios, com características diferentes e também podem ser influenciados pela intensidade da aula. Segundo Akiau (1994), os princípios da ginástica aeróbica são: o princípio do baixo impacto, princípio do médio impacto e o princípio do alto impacto.

O [baixo impacto](#) é caracterizado pelo fato do praticante manter pelo menos um dos pés em contato com o solo ou mais perto possível do mesmo. O princípio do médio impacto consiste no praticante tirar os dois pés do solo e voltar tocando ao solo primeiro com os calcanhares, por último com as pontas dos pés, este princípio

também pode ser caracterizado, pela não-retirada dos pés do solo totalmente. Já o princípio do [alto impacto](#) é caracterizado pela retirada dos dois pés do solo alternadamente ou ao mesmo tempo.

O [Step Training](#) surgiu nos Estados Unidos nos anos noventa, conhecido também como exercício pliométrico que utiliza os implementos como a plataforma do proporcionando a subida e descida do indivíduo. O método consiste em subir e descer de uma plataforma. Este método foi estudado pela multinacional Reebok, e durante seu estudo, observou-se que o gasto energético é semelhante ao gasto energético de uma corrida, porém o impacto nas articulações durante o Step Training não foi identificado, caracterizando-o como uma atividade de baixo impacto.

A ginástica estética ou localizada teve como base os exercícios da musculação com suas inúmeras técnicas tais como: agonista, antagonista, de subséries, das repetições e outras características. Estes exercícios podem ser realizados com o auxílio de cargas externas bem como, halteres, caneleiras, entre outros.

Outros métodos criados em seguida a estes apresentados são: o [Jump](#), desenvolvido sob um mini-trampolim, o [Ciclismo Indoor](#), desenvolvido através de bicicletas ergométricas; e o Pump, que utiliza implementos como barras, anilhas e outros.

2.5 A GINÁSTICA DE ACADEMIA COMO NEGÓCIO

A ginástica de academia atualmente configura-se como uma atividade conhecida e consagrada no rol das atividades físicas no Brasil e no mundo, como um conteúdo da atividade física. Dada a sua multitudinária aprovação, a ginástica de academia pode ser considerada, junto à caminhada, à atividade física mais praticada pela população, dentro do espaço reservado ao exercício. Segundo Costa (1987, p. 72), “A proliferação das academias de ginástica constitui um fenômeno internacional...”.

Segundo Bergallo (2004), a indústria do Fitness move nos Estados Unidos um faturamento anual de aproximadamente 14,1 bilhões de dólares. No Brasil ainda não dispomos ainda de dados estatísticos precisos.

A necessidade de novidades no mercado a indústria do Fitness alimenta também outro tipo de mercado. As empresas que criam programas de computador

para avaliação física, empresas de gerenciamento de negócios para as academias e para os personal trainings, incluindo as fábricas de materiais como: halteres, caneleiras, colchonetes, bastões, mini-trampolins entre outros materiais. Segundo Rossi (2001) o mercado de equipamentos movimenta cerca de 300 milhões por ano. A empresa Reebok mantém uma universidade nos Estados Unidos, com o objetivo de testar novas modalidades de exercícios. Uma das modalidades testadas pela empresa Norte americana foi o Step Training. A empresa não vendeu a técnica e tampouco cobrou pelos treinamentos dos professores. O lucro para a empresa vem por meio da venda de roupas e tênis apropriados para a prática do Step Training ou seja, produtos de consumo.

A venda de aulas prontas reforça a sofisticação do mundo do Fitness. A empresa da Nova Zelândia, *Le Mills*, segundo Rossi (2001), está presente em 6.000 academias distribuídas em 42 países. No Brasil esta empresa é representada pela Body Systems e seus clientes são cerca de 720 academias, que pagam uma taxa de mensalidade para poderem utilizar este nome e oferecerem estas aulas prontas e treinamento de instrutores, assim são chamados os professores que ministram estes tipos de aulas. Este fato carrega um verdadeiro paradigma na área. Os professores são transformados em meros reprodutores de aulas prontas, incluindo os textos verbais a serem ditos por estes durante as aulas.

2.5.1 Métodos e franquias nacionais e multinacionais

Segundo Nobre (1999), nos Estados Unidos o sistema de franquias de academias de ginástica é bastante comum. As *Golden Gym*, *Word Gym* e a *Ballys* são as mais famosas. Sendo que a *Ballys* sozinha totaliza mais de 340 unidades espalhadas pelo território americano.

A *Curves*, empresa de franquia norte americana segundo o seu próprio site, possui mais de 10.000 academias espalhadas por todo o mundo. Segundo Lacerda (2007), a empresa possui no Brasil aproximadamente duzentas e oito academias de ginástica da rede *Curves* academias exclusivas para mulheres e oferece um treino exclusivo de 30 minutos para estas.

Apesar do sucesso da *Curves*, ainda o projeto de franquias ainda não está muito difundido no Brasil. O que vem sendo difundido no País com maior frequência,

são os métodos de ginástica que as academias compram e pagam *royalties* para poder utilizar destas propostas de ginástica.

Um exemplo de empresa nacional que trabalha com este tipo de metodologia de aulas prontas que precisam ser compradas, com academias cadastradas e pagando mensalidades é a *Fit Pro*, idealizada pela professora Cida Conti. É válido ressaltar que esta professora desenvolveu o método do Step Training, programa de ginástica atual que será citado posteriormente. A Fit.Pró vem participando de eventos da aérea para divulgar seu trabalho e vender seus produtos (aulas com coreografias prontas).

2.5.2 Trustes e métodos atuais

Os trustes são conglomerados financeiros que operam a fusão de várias firmas em uma única empresa, tornando-as grandes organizações. É o que acontecem com as empresas que oferecem métodos prontos de ginástica de academia tais como a *Fit. Pro* e a *Body Systems*, que são as empresas que mais faturam no mercado de metodologias prontas no Brasil, com vídeos-aulas com coreografias exclusivas para professores que participam de seus cursos. Nestes cursos os professores ou instrutores, assim denominados, recebem um diploma de aptidão para estas aulas, sendo que as mesmas não podem ser alteradas pelos professores, podendo apenas reproduzi-las, o que tendem tornar estas aulas “mecanizadas” e geram por sua vez uma dependência extrema tanto da academia como do professor que ministra estas aulas.

O *Body Pump*, o *Body Jump*, o *Body Step*, o *Body Combat* são exemplos de programas prontos da *Body Systems Company*. Todos estes são programas baseados em vídeo-aulas, que são vendidas e reproduzidas pelo mundo todo. Outras versões destes modelos, muito parecidos uns com os outros estão espalhados pelo Brasil e pelo mundo.

2.5.3 Ethnoginástica: proposta do método

Neste trabalho propomos um estudo baseado na pesquisa participativa, onde investigaremos a possibilidade de aplicação da cultura popular em programas de

ginástica, através de uma práxis que vem sendo desenvolvida e estudada nas dependências da UFPB, a qual denominamos de Ethnoginástica (ver anexos III, IV, V e VI nas páginas).

A Ethnoginástica é um método de ginástica baseado na gestualidade e expressão rítmica referenciada nas danças populares autóctones locais, regionais, nacionais ou estrangeiras. O termo Ethno vem do latim e significa “costume, caracter”, o termo ginástica pode ser considerado como a “arte de exercitar o corpo. O método surgiu na disciplina de manifestações culturais do curso de Educação Física da UFPB, idealizado pelo Prof. Dr. Marcello Bulhões no ano de 2007.

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, plaga do de modismos estrangeiros e sistemas de treinamento utilizados em regime de franquia. O anglicismo tendencioso e acomodado (*Bike in Door, Step, Personal Training, Body Systems, Fit.Pro e Fitness*), cuja terminologia é utilizada pela maioria das academias de ginástica no Brasil. Neste método também trabalha-se com elementos de outras culturas, mas, neste estudo em específico e demandando determinar o nosso território, propomos uma busca prática 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, consistentes e sistematizados.

A [Ethnoginástica](#) é um modelo de ginástica de academia que está em fase de construção, o grupo de estudo e práxis se reúne duas vezes ao mês, em encontros de 4 h de duração no ginásio de ginástica da UFPB, formado por um grupo de alunos desta instituição, coordenado pelo Prof. Dr. Marcello Fernando Bulhões Martins³, autor do termo.

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 uma dos motivos da criação do método da Ethnoginástica. Neste processo o grupo busca vivenciar e analisar as [danças do acervo](#) popular, em seus aspectos coreográficos, 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, vivenciamos aulas práticas com mestres da cultura popular convidados

³ Professor do Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba.

para apresentar aulas específicas tais como: coco de roda, caboclinho, passo do frevo e 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. Neste 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 e esta entra para o grupo de coreografias mestres.

A preparação das rotinas coreográficas é tematizada com temas da cultura popular juntamente a objetivos da ginástica de academia clássica (emagrecimento, condicionamento cardiorrespiratório entre outros fatores).

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 premissa desta proposta. Entre estratos sociais, produtores desta cultura popular e entre os atores sociais que mantém viva a cultura popular. Torna-se premente e a necessidade de observarmos o imenso repertório rítmico e gestual da cultura popular e trazê-lo para o espaço da ginástica, um espaço tradicionalmente elitizado e de acordo com as seguidas transformações dadas nos seus últimos anos, em processo de estagnação de propostas e ávido por novidades seja de onde vierem ou como foram realizadas. A presença cada vez mais constante dos métodos Fit.Pro e Body Systems 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, ao Trust do Fitness, sem qualquer tipo de crítica ou proposta diferenciada, numa perspectiva teórica “do que está posto e funcionando, está bem”.

2.5.3.1 Flexibilidade do método

A proposta da Ethnoginástica vem na contramão da perspectiva da Ginástica de Academia atual, com seus majoritários programas globalizados, determinados por uma estética diretiva, globalizada, uniformizante, em geral estrangeira, e desprovida

da possibilidade de seu praticante e professor, de criar e desenvolver 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 Linux como plataforma de programas de informática. O nome, a proposta e a idéia da Ethnoginástica não mudam e tampouco estão abertos a transformações. Sua linha geral, de utilização da gestualidade e do ritmo das danças populares do Brasil e do mundo, são as linhas mestras deste processo, e são parâmetros balizadores de todas e quaisquer contribuições de seus estudiosos, instrutores e praticantes. Todos que dele participam podem contribuir dentro de determinadas ações a partir de uma práxis que garanta a sua integridade filosófica e prática, dentro de seu âmbito, localizado na academia de ginástica e dos seus objetivos fisiológicos/ corporais já estabelecidos dentro da literatura da área.

2.5.4 Danças e ritmos da cultura popular das Regiões Norte e Nordeste do Brasil

De acordo com Côrtes (2000), a cultura popular não é apenas um conjunto homogêneo de atividades e sim um conjunto heterogêneo com caráter multifacetado e único. Abordaremos neste tópico apenas as danças e ritmos populares trabalhados durante esta pesquisa, buscando relatar de forma educativa e ilustrativa (Links), algumas das riquezas culturais das regiões Norte e Nordeste do Brasil:

a) Carimbó: Dança típica da região Norte do Brasil, o nome da dança deriva de um dos instrumentos acompanhantes, um tambor (curimbó). Segundo Cortês (2000), a dança do [Carimbó](#) é de origem negra, brasileira, típicas da região do Marajó, dança de pares com formação em círculo.

b) Siriá: Dança típica do estado do Pará, segundo Cortês (2000), onde se conta a história de uma enorme aparição de siris nas praias da cidade, em uma noite de lua cheia. Esta [dança](#) simula a colheita de siris pelo chão, como no Carimbó a dança também é marcada por uma forte percussão.

c) Boi-Bumbá: Segundo o dicionário *Tesouro de folclore e de Cultura Popular brasileira*, este é um [folgado do boi](#), encontrado especialmente nos estados do Amazonas e do Pará. Registrado nessa região desde os primórdios do século 19, ocorre por ocasião das festas juninas, tendo-se fundido com a cultura local e regional, tomando cores próprias. No Pará, aproximou-se das comédias juninas. No

Amazonas, incorporou músicas, [danças](#)⁴ e palavras ameríndias e caboclas. A base da história alude à morte e ressurreição do boi, sempre cercado de variados personagens, tais como o Senhor da Fazenda, sua esposa e a [filha \(moça branca\)](#).

d) Forró: [Baile](#) geralmente animado por triângulo, zabumba e "pé de bode", popular sanfona de oito baixos. Nele ocorrem vários tipos de dança, como o Baião, o Coco, a Quadrilha e o Xote.

e) Xaxado: [Dança](#) de origem sertaneja nordestina, segundo o material didático da disciplina Manifestações culturais, do curso de Educação Física da UFPB, Esta dança os cangaceiros de lampião, o Virgulino Ferreira da Silva, dançavam e cantavam nas suas poucas horas de folgas que tinham entre os tiroteios e as andanças nas caatingas, possivelmente o nome desta dança surgiu devido aos barulhos do arrastar das sandálias de couro dos *cabras de Lampião*, no solo seco do nordeste.

f) Xote: Segundo o Dicionário *Tessauro de Folclore e de Cultura Popular Brasileira*, este ritmo é uma variação do Forró, sua [dança](#) é realizada com pares, que fazem movimentos laterais, popularmente o "dois pra cá e dois prá lá".

g) Frevo / passo: Segundo Côrtes (2000), o Frevo é uma dança de rua e de salão principal exaltação do carnaval pernambucano, se tratado de uma marcha de [ritmo frenético](#) e violento. O nome correto da dança é o [passo](#) realizado ao som da música que é o frevo. A formação pode ser em círculo ou em marcha; no primeiro caso admite a entrada de um passista que sola coreografias como *saca-rolhas*, *tesoura*, *parafuso*, *dobradiça* e outras inventadas conforme o dançarino. Não existem combinações coreográficas, nem parcerias. Ocorre em tempo binário e com andamento rapidíssimo.

h) Araruna: Segundo o material didático da disciplina Manifestações culturais do curso de Educação Física da UFPB (2007), [dança](#) conhecida no Rio Grande do Norte, os seus movimentos imitam um pássaro chamado Araruna, e o canto que sugerem a preocupação das pessoas com a plantação de arroz que o pássaro insiste em comer.

i) Camaleão: [Dança](#) de pares encontrados nos festejos de colheita, alusiva ao lagarto, no sertão da Paraíba, zona rural do Rio Grande do Norte e no Amazonas. É dança de pares enlaçados com feições dos fandangos sulistas, embora possua

⁴ Os dois vídeos deste sub tópico (Boi Bumbá), são de autoria da própria discente Paula Rossana Seixas do Vale, câmera de uso doméstico. Manaus : 2008.

características peculiares da região nordestina. Os casais desenvolvem coreografia constituída por sete diferentes passos, chamados jornadas. Em fileiras executam passos laterais de deslize, palmas na mão do parceiro, trocam de lugares, sapateados rítmicos, requebros, palmeados das mulheres e dos homens entre si terminando com o passo inicial. O acompanhamento musical é feito por viola, cavaquinho, rabeca e violão. Chegou aos centros urbanos, embelezando as festas de São João.

j) Caninha-verde: [Dança](#) de pares de origem portuguesa, popular em vários estados brasileiros onde adquiriu formas locais, produzindo variantes da original. A coreografia é formada com duas rodas, umas de homens, outra de mulheres, que dançam em sentido contrário sem se tocarem, revezam de lugar, formando novos pares. Cada vez que se defrontam, dão uma batida de palmas. Pode integrar os bailes do fandango e da ciranda. Excepcionalmente ainda pode ocorrer uma pequena representação com trechos em prosa, no qual o personagem padre apresenta de maneira cômica os sacramentos da confissão, da comunhão e do casamento.

k) Caboclinhos: Segundo o Dicionário *Tesouro de Folclore e de Cultura Popular Brasileira*, [folgedos](#) cujos foliões usam vestimentas com inspiração ameríndia, empunham arco e flecha e executam bailados que simulam ataques e defesas. Desfila no carnaval, com registro nos estados da Paraíba, de Pernambuco, do Rio Grande do Norte, de Alagoas e Minas Gerais.

l) Coco: de acordo com o dicionário *Tesouro de Folclore e de Cultura Popular* [dança](#) de conjunto e de umbigada conhecida em todo o Norte e Nordeste do Brasil, em cuja coreografia básica os participantes formam filas ou rodas e executam o sapateado característico, respondem o coco, trocam umbigadas entre si e com os pares vizinhos, e batem palmas, marcando o ritmo. É comum também a presença do mestre, que puxa os [cantos](#) já conhecidos dos participantes ou de improviso. Apresenta grande variedade de formas, sendo as mais conhecidas o coco-de-amarração, coco-de-embolada, balamento e pagode. Os instrumentos mais utilizados são os de percussão: ganzá, bombos, zabumbas, caracaxás, pandeiros e cuícas. A ausência destes instrumentos, entretanto, não impede a formação da roda de coco, para o que bastam as palmas ritmadas dos participantes. Com o aparecimento do baião, o coco sofreu algumas alterações. Hoje os dançadores não

trocam umbigadas, dançam um sapateado forte, como se estivessem pisoteando o solo ou em uma aposta de resistência.

m) Maracatu: ainda no dicionário *tesauro de folclore e de cultura popular brasileira*, é [folgado](#) inspirado na tradição africana, com seus cortejos. Desfilam nos dias de carnaval e possuem personagens como o rei e a rainha. Estes desfilam sob um *pálio* e com uma boneca que é levada por "*dama da corte*", cantando e dançando, ao som de instrumentos, geralmente, de percussão. A realização de sua dança é caracterizada pelo balanço dos quadris, inclinação do tronco para frente, movimentos de braço simbolizando referências ao Rei e a Rainha, entre outros movimentos.

n) Quadrilha: [Dança de pares](#) de origem européia que no Brasil passou a ser dançada nas festas do mês de junho em louvor aos santos juninos. Os participantes obedecem às marcas ditadas por um organizador da dança. Conserva algumas denominações e movimentações tradicionais e incorpora criações adaptadas pelos marcadores. A música, geralmente de ritmo marcado, é executada com o acompanhamento tradicional da sanfona.

o) Maculelê: [Dança](#) desenvolvida em conjunto por homens, usando bastões de madeira, que são batidos uns nos outros, em ritmo firme e compassado. O Maculelê, segundo o material didático produzido pelo Prof.º Dr. Marcello Bulhões, é um bailado guerreiro que se apresenta na cidade de Salvador na época da festa de Nossa Senhora da Conceição.

p) Capoeira: Segundo Wikipédia (2008), a capoeira é uma expressão cultural que mistura luta, dança cultura popular e música. Desenvolvida no Brasil por escravos africanos, considerada [um jogo](#) que utilizam os pés, as mãos e elementos ginásticos acrobáticos.

q) Axé: Segundo Wikipédia (2008), [o Axé Music](#), ou simplesmente Axé, é um gênero musical surgido no estado da Bahia na década de 1980, durante as manifestações populares do carnaval de Salvador, que mistura as percussões baianas com as guitarras e baterias do rock/pop com batidas eletrônicas ou até teclados. A palavra "axé" é uma saudação religiosa usada no candomblé e na umbanda, que significa energia positiva. Expressão corrente no circuito musical soteropolitano, ela foi anexada à palavra da língua inglesa *music* pelo jornalista Hagamenon Brito para formar um termo que designaria pejorativamente aquela

música dançante com aspirações internacionais. Os movimentos das danças do Axé music, e todos os gestos deste estilo são oriundos das danças dos orixás.

r) Danças afro-brasileiras (Orixás): As danças afro-brasileiras como a [dança](#) dos Orixás, são realizadas para exaltarem os orixás. Exemplos destas são a dança de Iemanjá, dança de Ogum, dança de Iansã entre outras danças das divindades oriundas do Candomblé.

S) Ciranda: [Dança](#) que predomina a formação em círculos com a marcação do ritmo nos pés, bastante conhecida em todas as regiões do nordeste, principalmente nos estados da Paraíba, Pernambuco e Rio grande do Norte.

2.5.5 Interação, socialização e motivação

A interação, socialização e motivação, referem-se um dos objetivos específicos desta pesquisa: “Comparar os efeitos resultantes da utilização de um método de ginástica de academia diferenciado a Ethnoginástica com o método tradicional observando à interação, socialização e motivação dos alunos.”. Desta forma e segundo o Dicionário de Sociologia do Programa Prof2000 (2008), Interação é a ação social, mutuamente orientada, de dois ou mais indivíduos em contato, ou seja, o envolvimento de significados e expectativas em relação as ações de outras pessoas, no entanto a interação é a reciprocidade de ações sócias. A socialização segundo Rocher, citado pelo Dicionário de Sociologia do Programa Prof2000 (2008):

[...] é o processo pelo qual ao longo da vida a pessoa humana aprende e interioriza os elementos sócio-culturais do seu meio, interagindo-os na estrutura de sua personalidade sob a influência de experiências de agente sociais significativos, adaptando-se ao meio ambiente social em que deve viver.

Segundo o Dicionário de Sociologia do Programa Prof2000 (2008), Interação é a ação social, mutuamente orientada, de dois ou mais indivíduos em contato, ou seja, o envolvimento de significados e expectativas em relação às ações de outras pessoas, no entanto a interação é a reciprocidade de ações sócias.

A motivação é definida por Cratty (1984), como um processo que leva aos indivíduos a uma ação ou inércia em diversas situações.

Para Samulski (2002), citado por Queiroga (2007): “A motivação é caracterizada como o processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende de fatores pessoais intrínsecos e extrínsecos”.

Os fatores intrínsecos a que Samulski se refere podem ser definidos como os fatores internos, ou fatores proprioceptivos que estão relacionados ao interesse do indivíduo em realizar uma determinada tarefa. Enquanto que os fatores extrínsecos estão relacionados com os fatores ambientais, por exemplo, o indivíduo pode ter um interesse em realizar uma tarefa e não a realiza por que o meio não os permite.

3 METODOLOGIA

3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

A pesquisa caracteriza-se como um estudo de natureza qualitativa participativa. Segundo Gil (1991), os estudos qualitativos consideram que há uma relação dinâmica entre o mundo real e o sujeito, isto é, um vínculo indissociável entre o mundo objetivo e a subjetividade do sujeito não podendo ser traduzidos em números. A interpretação dos fenômenos e a atribuição de significados são básicas neste processo. Não requer o uso de métodos e técnicas de estatísticas.

A pesquisa participativa segundo Silva (2004), quando se desenvolve a partir da interação entre pesquisadores e membros das situações investigadas.

3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A pesquisa foi realizada na cidade de João Pessoa, formada por uma turma de ginástica da Academia Corpo Livre, localizada na Av. Almirante Tamandaré, 672 no Bairro de Tambaú, nesta capital. 10 indivíduos participaram da pesquisa, do sexo feminino, entre 18 a 53 anos de idade.

3.3 INSTRUMENTO E MATERIAIS

Os instrumentos para a coleta de dados foram questionários contendo questões objetivas e subjetivas, entrevistas, filmagens e fotografias que deram suporte a análise qualitativa dos dados.

3.4 PROCEDIMENTOS PARA A COLETA DE DADOS

Antes de iniciar o estudo, os participantes da pesquisa assinaram um termo de consentimento para a participação na pesquisa. Em seguida responderam um questionário denominado de “questionário físico sócio cultural”, com o objetivo de conhecer os hábitos dos praticantes de ginástica desta pesquisa.

Em seguida foram aplicadas 10 aulas de ginástica de academia utilizando a proposta diferenciada a Ethnoginástica. As aulas obedeceram a um planejamento

contendo as 10 sessões de aulas, possuíam de entre 2 e 4 temas diferentes baseados na cultura popular, respeitando os princípios da ginástica de academia.

As aulas foram [fotografadas](#) e [filmadas](#), estes últimos deram suporte na análise dos aspectos: motivação, socialização e interação de grupo durante as aulas. No final das dez sessões de aulas de Ethnoginástica foram realizadas entrevistas individualmente contendo questões sobre estes aspectos, procurando identificar os efeitos resultantes da proposta aplicada no que diz respeito à motivação, socialização e integração de grupo.

3.5 TRATAMENTO E ANÁLISE DOS DADOS

Os objetivos da pesquisa qualitativa segundo Thomas (2007) são principalmente, a descrição, a compreensão e o significado. O estudo qualitativo, não tem como objetivo a obtenção de maior número de informações iguais, e sim na consistência e variabilidade das respostas.

Ainda Thomas (2007): “A categorização de dados é um aspecto chave da verdadeira pesquisa qualitativa. Em vez de optar pela simples descrição”.

Neste estudo foi identificados categorias e códigos nos discursos dos sujeitos nas entrevistas realizadas, também foram analisadas fotografias e filmagens que deram suporte as análises e reforçaram as idéias das categorias e códigos.

3.6 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.6.1 Hábitos dos praticantes de ginástica de academia

Foi identificado através de um questionário que teve a finalidade de conhecer os hábitos dos alunos de ginástica de academia pertencentes à amostra do grupo desta pesquisa. Os resultados obtidos através deste questionário: as danças populares mais conhecidas pelos sujeitos desta pesquisa foram o Forró, Xaxado e Frevo. Estes três ritmos foram unânimes em todas as respostas. Em relação às outras danças os sujeitos pouco as conheciam. Ao se tratar da danças populares já dançadas pelos participantes destacam-se novamente o forró e o frevo.

Em relação ao tempo que os participantes praticam está atividade, 60 % dos participantes responderam que treinam há menos de seis meses, 10% respondeu

que praticam a ginástica no período entre três a seis meses, outros 10% responderam que praticam a ginástica entre o período entre seis a doze meses e 20% dos sujeitos praticam a ginástica de academia há mais de doze meses.

Enquanto perguntados em relação aos seus objetivos, os mais citados foram o emagrecimento e a tonificação dos músculos que ficaram empatados. Ao se tratar da motivação com os praticantes em relação à ginástica de academia tradicional, 40% dos participantes responderam que sentem totalmente motivados, outros 40% dos praticantes responderam estarem em parte motivados, enquanto os outros 20% responderam que se sentem pouco motivados para as aulas tradicionais.

Em relação às expectativas dos praticantes, para com o método da Ethnoginástica, todos responderam que esperavam uma aula bastante alegre e divertida, e que trouxessem em seus conteúdos as mais variadas danças possíveis.

3.6.2 Efeitos resultantes da utilização da Ethnoginástica

Os dados a seguir mostram os efeitos resultantes da do método aplicado durante as sessões de aulas desta pesquisa:

Tabela 1 – Motivação durante as aulas de Ethnoginástica

Opções	Percentual	Número de respostas
Totalmente motivado(a)	100%	10
Em parte motivado(a)	0%	—
Pouco motivado(a)	0%	—
Não se sentiu motivado(a)	0%	—
Total	100%	10

Fonte: Entrevista

Todos os dez sujeitos desta pesquisa responderam que se sentiram totalmente motivados durante as aulas de Ethnoginástica.

A tabela 2 refere-se à integração de grupo, esta tabela teve como referência a questão 2 do questionário final desta pesquisa: *Como o Sr.(a) se sentiu quanto à integração do durante as sessões de Ethnoginástica?*

Tabela 2 – Integração de grupo

Opções	Percentual	Número de respostas
Sentiu-se fazendo parte de um grupo	90%	9
Sentiu-se em parte compondo um grupo	10%	1
Sentiu-se um pouco fazendo parte de um grupo	0%	–
Não se sentiu fazendo parte de um grupo	0%	–
Total	100%	10

Fonte: Entrevista

Nove sujeitos responderam que se sentiram fazendo parte de um grupo durante as aulas de Ethnoinástica. Apenas um sujeito desta pesquisa respondeu que se sentia em parte motivado, pois não tinha muito entrosamento com algumas pessoas do grupo.

Tabela 3 – Preferência pelos ritmos apresentados

Ritmos	Frequência nas respostas
Carimbo	2
Síria	–
Forró	5
Xaxado	2
Xote	–
Frevo	4
Coco de roda	1
Boi-bumbá	3
Caboclinhos	–
Galope	1
Araruna	–
Caninha verde	–
Camaleão	–
Dança dos orixás	–
Axé	–
Capoeira	–
Maculelê	2
Quadrilha	1
Total	21

Fonte: Entrevista

A tabela acima mostra todos os ritmos musicais trabalhados nesta pesquisa, mostrando em valores percentuais os ritmos citados como os que mais agradaram, respondendo em conjunto a Questão 3: *Quais dos ritmos musicais apresentados durante as aulas de Ethnoinástica o Sr.(ª) mais gostou?*

Baseado nas respostas dos sujeitos os ritmos musicais que mais agradaram os sujeitos desta pesquisa foram em ordem de preferência: Forró, Frevo, Boi-Bumbá, Carimbó, Xaxado, Maculelê, Galope, Ciranda, Quadrilha e Coco de roda.

Tabela 4 – Ordem dos ritmos que mais agradaram os participantes

Ritmos	Quantidade de respostas
Forró	5
Frevo	4
Boi-bumbá	3
Carimbo	2
Xaxado	2
Maculelê	2
Galope	1
Ciranda	1
Quadrilha	1
Coco de roda	1
Total	22

Fonte: Entrevista

A tabela acima mostra em ordem decrescente os ritmos que mais agradaram os sujeitos desta pesquisa. Destacam-se:

a) Forró: juntamente com outros ritmos ou individualmente sua frequência ocorre nas respostas em relação à preferência com 50%, representando o primeiro estilo mais citado.

b) Frevo: este ritmo aparece com a segunda maior frequência nas respostas dos sujeitos, em valores percentuais de 40%, citado de forma individual e juntamente com outros estilos, além de algumas das respostas explicarem o motivo da preferência.

c) Boi-Bumbá: aparece nas respostas dos participantes com a frequência juntamente com outros ritmos de 30% Nas respostas dos sujeitos.

d) Carimbó: ritmo citado nas respostas dos sujeitos deste estudo com 20% das respostas enquanto a preferência dos ritmos apresentados durante esta pesquisa. As duas respostas que citam este o Carimbó de forma individual, quer dizer que estes sujeitos não apenas gostaram deste ritmo, como colocaram este em primeiro lugar na frente dos outros ritmos, em relação a aqueles sujeitos que ficaram divididos nas respostas citando mais de um ritmo nas respostas.

e) Xaxado: com 20% das respostas afirmaram que mais gostaram deste junto com outros ritmos musicais.

f) Maculê: com valores de 20%, este ritmo aparece na lista dos dez mais citados juntamente com outros ritmos.

g) Galope: este ritmo recebeu 10% das respostas sendo citado por um sujeito desta pesquisa o que não desmerece este ritmo que aparece dentre os estilos que os participantes mais gostaram.

h) Ciranda: do modo do item anterior este ritmo recebeu 10% das respostas das entrevistas, compondo os dez itens que os participantes mais gostaram. Apenas um sujeito respondeu a ciranda como um dos que mais gostou durante a pesquisa. Desta forma é importante ressaltar que este tipo de estudo independe de quantidade e sim da qualidade das respostas, e mesmo com apenas uma resposta, a ciranda está entre os ritmos favoritos apresentados durante as dez sessões de aulas de ginástica de academia. Por ser um ritmo mais lento e tranquilo em relação às batidas das músicas trabalhadas habitualmente na ginástica de academia, este estilo foi trabalhado durante as sessões de ginástica, quanto à estrutura da aula: alongamento, aquecimento, parte principal e volta à calma. A ciranda foi trabalhada na volta à calma, um momento também de descontração e de integração do grupo. Por esse motivo foi pouco trabalhada em apenas alguns minutos durante as aulas correspondendo a esta descontração no final das sessões.

i) Quadrilha: este ritmo aparece nas respostas das entrevistas assim como o ritmo anterior com o valor de 10% das respostas acompanhados por outros estilos.

j) Coco: com o valor percentual de 10%, dos ritmos que os participantes mais gostaram ficando na frente de oito estilos que não foram citados, este ritmo foi pouco trabalhado por exigir bastante demanda energética dos participantes que não estavam treinados o suficientes para tal exercício. Foi observado que este estilo através do método *simples palpatório* elevou muito a frequência cardíaca dos participantes baseando-se na escala de BORG⁵, passando dos 20, número que corresponde ao aluno que não agüentou a aula pela intensidade ser bastante alta. Outro motivo deste estilo ter sido pouco trabalhado é que este exige dos alunos muita coordenação motora, tornando este estilo complexo. Este pode ser o motivo de que apenas está presente em uma das respostas, assim como a ciranda, não

⁵ BORG, G; NOBLE, B. **Perceived Exercise and Sport Sciess**, Reviews. Vol. 2. Academic Press, New York, 1974.

desmerecendo-os, pois estão em uma lista de dez estilos mais citados, por serem envolventes e atraentes.

Tabela 5 – Como o participante se sentiu durante as aulas

Opções	Quantidade de respostas
Um pouco cansado (a)	3
Fortemente cansado (a)	5
Bem, sem sentir cansaço	–
Bastante disposto	–
Mediamente cansado (a)	2
Outros (quais)	1
Total	11

Fonte: Entrevista

Cerca de 30% (3), dos participantes sentiram-se um pouco cansados durante as aulas de Ethnoginástica, 50% (5), dos participantes responderam que se sentiram fortemente cansados durante as aulas, 20% (2), responderam que se sentiram mediamente cansados e 10% (1), respondeu a opção outros, por achar relativo o cansaço depende do estímulo de cada aula.

Tabela 6 – Opiniões musicalidade e gestualidade do método tradicional de academia

Opções	Quantidade de respostas
Gosta pouco	1
Gosta bastante	5
Não gosta	2
Outros (indiferente)	2
Total	10

Fonte: Entrevista

A tabela 6 refere-se à Questão 9 da Entrevista: *Qual a sua opinião se tratando da musicalidade e gestualidade do método tradicional de ginástica de academia?*

Os números na tabela referem-se à quantidade de respostas de cada pergunta, ressaltando que neste estudo dez indivíduos responderam aos questionários e à entrevista e também durante todo o processo da pesquisa.

Das respostas dos participantes, 10% deles responderam que *gosta pouco* da musicalidade e gestualidade do método tradicional de ginástica de academia, e 50% dos sujeitos da pesquisa responderam que *gostam bastante*. E apenas 20% respondeu que *não gosta* e 20% respondeu a opção *outros*.

As respostas encontradas apontam para um equilíbrio entre *um gostar e não gostar* do ritmo e gestualidade. As aulas tradicionais não vinham tendo um grande percentual de aceitação anterior à pesquisa com este novo método.

Tabela 7 – Opiniões musicalidade e gestualidade do método da Ethnuginástica

Opções	Quantidade de respostas
Gosta pouco	0
Gosta bastante	10
Não gosta	0
Outros (indiferente)	0
Total	10

Fonte: Questionário

Esta tabela refere-se à Questão 10 da entrevista: *Qual a sua opinião se tratando da musicalidade e gestualidade do método da Ethnuginástica?*

As respostas desta questão foram unânimes, todos os 10 sujeitos do estudo responderam que gostam bastante da gestualidade e musicalidade do método da Ethnuginástica. Os resultados encontrados remetem à conclusão de que o gestual e a musicalidade utilizados no método em questão vem de encontro à demanda gestual e rítmica dos alunos envolvidos na pesquisa. Provavelmente teremos de avançar na pesquisa destes dados pois a novidade do método pode ser confundida com sua eficiência na medida de avaliação do *gostar*.

3.6.3 Análise dos discursos dos participantes com relação aos efeitos da Ethnuginástica

3.6.3.1 Código integração do grupo

Neste código tratamos de identificar os aspectos relacionados com a socialização e integração dos participantes do grupo estudado. A integração e a socialização, neste trabalho, se referem aos processos sociais de relacionamento entre o reduzido *ethos* da aula de ginástica, em que se situam as conversas, os encontros, os toques corporais, etc.

A Tabela 8 se refere a uma comparação entre a percepção dos integrantes da pesquisa com relação a sua integração e socialização intra-grupo.

Tabela 8 – Interação de grupo

Opções	Frequência das respostas
Método tradicional	0
Método da Ethnoginástica	9
Os dois métodos	1
Em nenhum dos métodos	0
Total	10

Fonte: Entrevista

Nesta pesquisa encontramos em 90 % dos sujeitos, respostas que afirmavam o método da Ethnoginástica como o que ocorre uma maior interação de grupo. Enquanto apenas 10 % responderam que nos dois métodos a integração de grupo também ocorria da mesma maneira. Neste sentido os discursos encontrados reforçam os dados apresentados:

[...] é [divertida](#) a aula é animada e faz com que agente se relacione com as outras pessoas (Suj. 01).

Porque sei lá, você participa mais descontraída da ginástica e acho que atinge mais isso aí do que a metodologia tradicional. A interação na ethnoginástica é maior até porque você precisa de um outro colega para participar. Por exemplo, ciranda você dá as mãos com os outros colegas, forró você precisa de outra pessoa pra dançar, o galope você galopeia com outra pessoa, enquanto em uma aula tradicional não, na aula tradicional você só faz suar (Suj. 03).

Estes dois primeiros discursos destacam a descontração, o divertimento e a necessidade de [trabalhar com outro indivíduo](#), reforçando a veracidade do conceito de interação, definida neste estudo.

Por causa da dança que proporciona essa interação com o grupo (Suj. 04).

Por experiência própria na última aula deste trabalho eu me senti mais entrosada com todos (Suj. 06)

Os discursos acima confirmam a ludicidade proporcionada através da dança, facilitando a interação dos grupos, fazendo que os indivíduos se percebam como aliados, como colegas e até mesmo como amigos.

Porque nos outros tipos de aulas o trabalho é realizado individualmente, cada um fica na sua e nas aulas de Ethnoginástica não acontece isso ocorre uma integração de grupo (Suj. 08)

Porque nas aulas tradicionais a pessoa fica isolada, em um exercício individual e eu pratico estes exercícios por obrigação, totalmente diferente da Ethnoginástica onde me senti mais a questão social (Suj. 09)

Nos discursos dos sujeitos 08 e 09 desta pesquisa, foi identificada a *insatisfação* por parte de alguns praticantes de ginástica de academia pela pouca ou até mesmo, pela não-interação de grupo e pelo individualismo das aulas tradicionais de ginástica de academia.

Todos os discursos citados indicam uma descontração relacionada aos temas utilizados. Remetem à necessidade da existência do outro dentro da aula para que ocorram os movimentos. A grande carga de individualismo da ginástica tradicional nesta nova proposta se evidencia diminuída.

3.6.3.2 Código fazer amigos

Neste código identificamos em quais dos métodos de ginástica de academia este se repete, ou seja, qual das propostas proporciona uma maior interação, explicitado pelo código *fazer amigos*. Como já foi afirmado na introdução deste estudo que vários objetivos dos alunos de ginástica de academia vão mais além da idéia de condicionamento físico e estética.

A Tabela 9 identifica em qual dos métodos de ginástica de academia os alunos desta amostra fazem mais amizades.

Tabela 9 – Fazer amigos

Opções	Frequência das respostas
Método tradicional	0
Método da Ethnoginástica	9
Os dois métodos	1
Em nenhum dos métodos	0
Total	10

Fonte: Entrevista

Os dados mostram que nove dos dez entrevistados responderam que o método da Ethnoginástica incentiva aos sujeitos a fazerem amizades, e apenas um sujeito desta pesquisa respondeu igualmente entre os dois métodos de ginástica.

Esta questão está bastante presente, não havendo diferença em relação a *fazer amizades*, mesmo assim o sujeito relatou que o método da Ethnoginástica possui particularidades que trabalham com esta questão. Estes discursos confirmam que o código *fazer amigos* está bastante presente no método proposto e estudado nesta pesquisa:

Pelo mesmo motivo da outra, agente trabalha em duplas, em círculo isso ajuda nesta questão (Suj. 02).

Porque a gente [sorri](#) mais para o outro e aí fica mais fácil de fazer amizades (Suj.04).

Por causa da diversão da aula, é bastante divertida isso ajuda. (Suj. 05)

Porque há uma conversa durante estas aulas, agente se olha, isso tudo ajuda agente a fazer amizades (Suj. 08).

Acho que os dois métodos proporcionam e em relação à Ethnoginástica é uma coisa mais divertida e animada, você acaba rindo muito e tira onda, porque não é normal, os alunos não estão acostumados é algo novo então agente se diverte pelos movimentos serem diferentes, tudo isso ajuda a fazer amizades por causa do divertimento da aula (Suj. 10).

Estes discursos mostram que o *divertimento* ajuda nos relacionamentos e estimulam um maior diálogo entre os alunos da ginástica, e como consequência disto, o relacionamento e a oportunidade de fazer amizades ocorre com maior frequência.

3.6.3.3 Categoria motivação

Buscamos nesta categoria identificar os aspectos da Motivação dos alunos de ginástica, correspondente às suas atitudes e vontades de realizar determinada tarefa e de participar da aula de ginástica de academia. Comparamos a proposta tradicional de ginástica de academia com a proposta da Ethnoginástica, verificando em qual destas metodologias a motivação está mais presente no cotidiano dos praticantes.

A Tabela 10 trata da comparação da motivação dos alunos durante as aulas de ginástica dos dois métodos de ginástica de academia.

Tabela 10 – Motivação

Opções	Frequência das respostas
Método tradicional	0
Método da Ethnoginástica	6
Os dois métodos	4
Em nenhum dos métodos	0
Total	10

Fonte: Entrevista

Em relação aos números desta tabela, seis sujeitos responderam que sente-se mais motivados durante as aulas de Ethnoginástica em relação às aulas de ginástica tradicionais, enquanto que somente quatro dos entrevistados responderam que as duas metodologias são motivantes. Entretanto, nenhum dos entrevistados respondeu que a metodologia tradicional é mais motivante que a metodologia da Ethnoginástica. Tampouco nenhum dos entrevistados respondeu a opção que nenhuma das aulas é motivante.

Após a análise das respostas das entrevistas em relação à categoria motivação, foram identificados dois códigos: o primeiro refere-se a *não-motivação* por partes dos alunos em relação às aulas de ginástica tradicionais, pela repetição da musicalidade e gestualidade destas aulas, e o segundo Código, relacionado à motivação refere-se ao gosto de alguns sujeitos pela ginástica.

A Tabela 11 refere-se à quantidade de respostas dos códigos: *insatisfação pela repetição* e *o gosto pela ginástica*.

Tabela 11 – Códigos em relação à categoria motivação

Códigos	Frequência das respostas
Insatisfação pela repetição	2
O gosto pela ginástica	4
Total	6

Fonte: Entrevista

A tabela mostra que o código *insatisfação por causa da repetição* da ginástica tradicional, aparece em dois discursos e o outro código relacionado à motivação o *gosto pela ginástica* aparece no discurso de quatro sujeitos deste estudo. Podendo ser conferidos nos discursos abaixo:

Adoro ginástica de todos os tipos (Suj. 01).

Adoro ginástica (Suj. 01).

[...] porque eu gosto mesmo de ginástica (Suj.07).

[...] porque eu gosto mesmo de ginástica por isso gosto das duas propostas (Suj. 08).

[...] porque eu gosto de todo tipo de ginástica (Suj. 05).

Os discursos encontrados indicam um alto grau de aceitação da atividade realizada, configurando a ginástica de academia, independente do método utilizado, como uma atividade válida e prazerosa para os mesmos.

Ao analisar a categoria *opinião* em relação às danças populares, foram identificados três códigos destacados nesta tabela:

Tabela 12 – Códigos: opiniões dos alunos em relação às danças populares

Códigos	Frequência das respostas
Valorização das danças	3
Forma de educação	2
As danças servem como ginástica	2
Total	6

Fonte: Entrevista

A *valorização das danças* foi um código encontrado nos discursos pesquisados e remetem à uma valorização da cultura, como um aspecto importante e necessário por parte dos sujeitos entrevistados:

Gosto bastante e acho que agente deve valorizar (Suj. 01).

“Gosto bastante das danças populares são da nossa cultura, as academias todas as academia deveriam trabalhar com as danças populares e valorizar a nossa cultura, pois as danças populares alcançam os objetivos de uma ginástica”. (Suj.09)

[...] eu adoro desde criança que pratico, já dancei no grupo Nossa Terra, gosto de dança, e é o país da gente, é a nossa região e agente tem que valorizá (Suj. 10).

A presença de integrantes de grupos de dança, bem como a indicação clara de que a cultura brasileira é importante tema de aula e deve ser trabalhada também

pela ginástica de academia são indicativos de que a proposta utilizada pela Ethnoginástica vêm suprir a uma demanda latente no grupo estudado.

Outro código identificado foi *Forma de Educação*. Os sujeitos quando entrevistados responderam que as danças populares poderiam ser trabalhadas como “uma forma de educação” dentro do universo das academias de ginástica, trazendo uma nova proposta de entendimento para o conteúdo da ginástica de academia: o da formação instrucional. Os discursos de dois sujeitos da pesquisa apresentam esta idéia:

[...] não conhecia muito, já tinha assistido algumas e dançado outras, principalmente o Forró e o Xaxado aqui na Paraíba, são muito fortes, acho importante trabalhar as danças populares na academia é uma forma de educação (Suj. 02).

Não conheço muito as danças populares, passei a conhecê-las durante estas aulas, gostei bastante, foi interessante e agente passa a não ser tão leiga em se tratar de folclore (Suj. 07).

As vozes encontradas apresentam uma proposta bastante interessante para o ethos das academias atuais. A superação de um paradigma já aceito como verdade: de que este ambiente visa apenas o culto ao corpo e mais nada. As falas apontam para uma demanda nova, para um espaço ainda pouco explorado e passível de novas proposições: o espaço da academia como também um espaço educativo.

O terceiro e último código *danças servem como ginástica*, trata das opiniões em relação às danças populares. Os sujeitos responderam que as danças populares poderiam ser utilizadas como ginástica. A gestualidade e o ritmo compassado dos estilos populares, apresentam uma forte demanda do sistema cardiorrespiratório e neuromuscular, e além de serem contextualizadas culturalmente, apresentaram-se como um conteúdo efetivo na composição coreográfica das aulas do método proposto.

Todas ótimas e ainda serve como uma ginástica aeróbica (Suj. 05).

Gosto bastante das danças populares, elas são da nossa cultura. As academias, todas as academias deveriam trabalhar com as danças populares e valorizar a nossa cultura, pois as danças populares alcançam os objetivos de uma ginástica (Suj. 09).

Estas vozes confirmam para os sujeitos da pesquisa a eficácia do método da Ethnoginástica, com relação às questões fisiológicas relacionadas ao exercício físico e seus objetivos. Utiliza das danças populares, dentro de um contexto da ginástica de academia, respeitando os princípios e conceitos da própria ginástica aeróbica e localizada, alcançando os mesmos objetivos da ginástica tradicional.

3.6.3.4 Código aceitação

Todos os dez sujeitos deste estudo, responderam em seus discursos, que as danças populares motivam bastante. Em seus discursos, dizem que são diferentes dos métodos repetitivos de ginástica de academia, mesmo que em algumas aulas tivessem exigido um pouco da habilidade coordenação motora. Nesta aula específica os participantes tiveram um pouco de dificuldade, superada ao longo das aulas. Outro aspecto importante, que estava bastante presente nos discursos dos participantes, foi a eficácia do método em relação aos aspectos fisiológicos. Os discursos dos sujeitos desta pesquisa reforçam a certeza de que a proposta da Ethnoginástica pode ser trabalhada dentro do universo da ginástica de academia em ressalvas:

Maravilhosa, as danças populares me motivaram bastante. Muito diferente de tudo que já vivenciei na academia. Gostei demais (Suj. 01).

Além de todas as informações a respeito do código *aceitação*, os discursos acima comprovam o diferencial da proposta trabalhada. As danças populares motivam e empolgam, apesar de serem seculares e ainda são novidades na realidade das academias brasileiras.

Ah! Adorei essa experiência... Foi nota dez essa experiência. Eu chegava em casa mortinha, a professora incentivava bastante a participação da

turma com as danças populares, e fez com que agente aprendesse as danças populares, por exemplo, carimbó eu não conhecia, foi uma experiência muito válida (Suj. 03).

Gostei bastante, maravilhosa, válida, foi ginástica toda vida. Dancei e participei porque me deu prazer. Só achei um pouco difícil algumas aulas porque exige muita coordenação, mas acho importante trabalhar essa questão da coordenação pra quem tem dificuldade. Enfim, essa experiência foi ótima (Suj. 04).

Foi bastante interessante, acho que essa modalidade em academia é necessária, pois além da socialização e a interação com as pessoas, passamos a conhecer a cultura de outra região como foi realizado neste trabalho, conhecemos algumas danças como carimbó, por exemplo, da região norte que não conhecíamos (Suj. 05).

Uma experiência boa, diferente de tudo, super válida. Aprendi coisas novas, adorei (Suj. 07).

'Muito interessante, gostei demais. Aprendi coisas novas, é um estilo de ginástica que dá certo dentro da academia de ginástica (Suj.08).

Os discursos dos sujeitos 03, 04, 05, 07 e 08 desta pesquisa fazem relação da Ethnoginástica com a educação. Os sujeitos afirmaram que aprenderam ritmos novos da cultura popular como, por exemplo, o Carimbó. Ressaltaram que as aulas eram contextualizadas, onde os participantes antes ou durante a realização dos gestos durante as aulas eram informados do contexto histórico destas danças. Já o discurso do sujeito 04 deste estudo, também faz relação da ginástica com a educação, particularmente com a educação motora, ressaltando as dificuldades encontradas durante as aulas em relação à coordenação motora.

Gostei muito, cada aula tem um ritmo diferente, não ficando na mesmice. Mostrou a cultura dos estados, foi bastante válida esta experiência. Infelizmente perdi algumas aulas, por motivos particulares. Queria muito continuar com estas aulas aqui na academia (Suj. 06).

O discurso do sujeito 06 apresenta uma necessidade de continuação deste trabalho, além da aprovação da proposta ressaltados neste discurso. Em relação às músicas, apesar das mesmas nem sempre possuírem uma frequência de batidas por minuto elevada, por sua vez elevaram bastante a frequência cardíaca dos alunos participantes desta pesquisa.

Os últimos discursos desta pesquisa provam a aceitação pelo método, destacando a importância do mesmo. Ressaltam que esta proposta possui efeitos eficazes em relação à motivação, além de alcançar os efeitos fisiológicos esperados de uma aula de ginástica de academia, ao mesmo tempo valorizando a cultura local.

No início achei que fosse apenas divertimento, na segunda aula já mudei totalmente de opinião, pois além de ser diversificada, tem mais motivação, valoriza o folclore da nossa região e o mais importante, é que consegue ou mais atingir os objetivos do método tradicional de ginástica. Esta experiência valeu muito à pena (Suj. 09).

Gostei muito, eu saía esbaforida da aula, significa que eu tive um trabalho cardiorrespiratório eficaz, apesar de praticar a bastante tempo o trabalho, foi eficaz mesmo. A experiência foi bastante válida, as músicas foram estimulantes, apesar de algumas delas não terem uma batida tão freqüente, mais obedeceram a um pulso forte e elevaram bastante minha frequência cardíaca durante as aulas (Suj. 10).

Comprovando também a eficácia das músicas do acervo cultural, apesar de nem sempre trazerem batidas freqüentes. A emoção ou o impacto que elas causam, além dos movimentos fortes podem ser o motivo da elevação desta frequência cardíaca.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos textos expostos neste estudo, foi constatado que a ginástica evoluiu ao longo da história. Um dos exemplos mais fortes desta modalidade na atualidade é denominada ginástica de academia. Apesar de toda evolução histórica, a ginástica de academia ainda possui características antigas baseadas nos antigos métodos das escolas sueca, alemã e francesa. Estas traziam em seus conteúdos movimentos calistênicos, mantidos até os dias atuais, atualmente acompanhados de musicalidade.

Analisando os métodos atuais de ginástica, foi observado que estes são métodos bastante rígidos, não apenas em relação ao plano de trabalho e em sua expressão motora. Os métodos utilizados na atualidade, majoritários das academias de todo mundo, obedecem a um rápido e expressivo movimento de globalização e padronização de atividades, através de franquias que comercializam procedimentos, materiais e técnicas variadas.

Os trustes da indústria do fitness exercem uma forte presença, dominando a grande maioria das academias de ginástica no mundo, atuando como multinacionais que vendem seus produtos e cobram royalties por licenças de academias e de professores para uso das suas marcas, e vendem o acesso aos conhecimentos padronizados pelas mesmas.

Diante deste histórico e da perspectiva atual da ginástica de academia, um grupo composto por professor e alunos do curso de educação física da UFPB, no ano de 2007, propõe um novo método de ginástica de academia em código aberto, fruto de uma construção coletiva e principalmente, referenciado com a cultura popular, sua gestualidade e musicalidade.

A partir da utilização da proposta da Ethnoginástica, constatamos que com respeito à categoria *motivação* todos os sujeitos da pesquisa sentiram-se dispostos e motivados durante as aulas da Ethnoginástica, inclusive quando comparado ao método tradicional. Neste caso a proposta da Ethnoginástica obteve um 50% a mais de respostas positivas em relação a método tradicional.

Com relação à *interação de grupo*, a análise dos dados da maioria dos sujeitos desta pesquisa, em processo comparativo entre os dois métodos, levou a constatação que no método da Ethnoginástica esta questão está melhor trabalhada, por proporcionar mais freqüentes momentos de trabalho grupal com a utilização de trabalhos em pequenos grupos, rodas e em duplas.

Quanto à socialização do grupo a maioria dos sujeitos desta pesquisa respondeu que esta proposta proporciona mais s freqüentes e melhores momentos para fazer amizades, apresentada no código *fazer amizades*.

As respostas fisiológicas relacionadas com a prática da ginástica de academia foram também observadas na utilização do método pesquisado. Analisando a freqüência cardíaca dos alunos, verificamos um atendimento aos objetivos e freqüência cardíaca média geralmente encontrados em aulas de ginástica de academia tradicionais. Este fato comprova a eficiência fisiológica da proposta.

A música foi um fator imprescindível neste estudo. As boas músicas fazem bem ao nosso organismo, emocionam e fazem bater mais forte o coração humano. Foi observado neste estudo que as músicas não precisam ser eletrônicas, ou com batimentos por minuto elevado.

As idades dos sujeitos não influenciaram na aceitação do método. Observamos que algumas alunas mais jovens não gostavam das músicas e gestos da ginástica de academia tradicional e s alunas com a faixa etária maior foram unânimes em colocar a Etnhginástica na lista das aulas de ginásticas favoritas.

Além de todos os aspectos relacionados à problemática desta pesquisa, foram identificadas outras contribuições da proposta trabalhada denominada de Ethnoginástica. Encontramos nas vozes dos sujeitos questões relacionando o uso do método com propostas de educação, por utilizar as danças populares com perspectivas pedagógicas que ultrapassam o paradigma atual da ginástica.

A cultura popular em geral negada de valor, mostra no método da Ethnoginástica toda a sua força e aplicabilidade dentro de um contexto ainda não explorado. O ethos da academia de ginástica mundial está plagado de modismos, anglicismos, trustes, métodos comprados e cópia, muita cópia do que é feito por outros das mais variadas origens. Propomos uma retomada da ginástica de academia: prazerosa, lúdica, criativa, culturalmente referenciada e transgressora. Novos caminhos podem e devem ser trilhados, principalmente por aqueles que

acreditam na alegria construtiva do novo e do por-desvelar. Por uma nova academia de ginástica no mundo, e que nela esteja também, a Ethnoginástica.

REFERÊNCIAS

AKIAU, Paulo. Técnicas em ginástica aeróbica. Professional Instructor. **IV Convenção Fitness Brasil**. Santos, 1994.

ANCHIETA, José. **Ginástica afro-aeróbica**. Rio de Janeiro: Shape, 1995.

BALESTRA, C. M. **A imagem corporal dos idosos praticantes e não praticantes de atividades físicas**. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas. Campinas, SP, 2002.

BERGALLO, Carlos Heitor. Uma breve panorâmica sobre a indústria do fitness. **Associação Brasileira de Academias**. 2004. Disponível em: <http://acadebrasil.com.br/artigos_mercado_01.htm>. Acesso em: 4 abr. 2008.

BORG, G; NOBLE, B. **Perceived Exercise and Sport Sciess**, Reviews. Vol. 2. Acadeic Press, New York, 1974.

BULHÕES, Marcello. **Material Didático da Disciplina de Manifestações Culturais**. Educação Física. João Pessoa. UFPB, 2007.

CÔRTES, Gustavo. **Dança Brasil**. Festas e danças populares. Belo Horizonte, Leitura, 2000.

COSTA, Lamartine P. e Filho. Perfil preliminar do usuário da Ginástica de Academia. **Homo Sportivos**, Rio de Janeiro: Palestras edições esportivas, 1987.

CRATTY, B.J. **Psicologia do esporte**. 2. ed. Rio de Janeiro: Prentice Hall do Brasil, 1984.

CURVES. **A história da Curves**. Disponível em: <http://portuguese.curves.com/about_curves>. Acesso em: 20 jul. 2008.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. 4. ed. **Minidicionário da língua portuguesa**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2001.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 1994.

GONZÁLEZ, J.; FENSTERSEIFER. **Dicionário Crítico de Educação Física**. Ijuí: Editora Unijuí, 2005.

LACERDA, Ana Paula. Mulheres das classes C e D terão academia: rede Curves vai inaugurar unidade com mensalidade mais barata. **O Estado de São Paulo**, São Paulo, 10 set. 2007, Economia & Negócios. Disponível em: <<http://www.estado>>.

com.br/editorias/2007/09/10/eco-1.93.4.20070910.22.1.xml>. Acesso em: 10 set. 2007.

MALTA, Paulo. **Step training aeróbico e localizado**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

MARCELLINO, Nelson de Carvalho. **Estudos do lazer**: uma introdução. Campinas: Autores Associados, 2000.

MARINHO, Inezil Penna. **Educação física, recreação e jogos**. São Paulo: Cia Brasil Editora, 1981.

MARTINS, C. O. **A influência da música na atividade física**. Monografia (Curso de Licenciatura em Educação Física), Universidade Federal de Santa Catarina, 1996.

MORAIS, Luiz Carlos de O. O bom das academias. **Total Esporte**. Disponível em: <www.totalsport.com.br/coluna/morais/ed1501/htm>. Acesso em: 12 abr. 2008.

MUNDO DOS FILOSOFOS. Disponível em: <www.mundodosfilosofos.com.br>. Acesso em: 26 jun. 2008.

NETTO, Silveira Eduardo; NOVAIS, Jefferson. **Ginástica de academia**: teoria e prática. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

NOBRE, Leandro. **Re projetando a academia de ginástica**: é no papel que nasce uma academia. Guarulhos, SP: Phorte Editora, 1999.

PAVLOVIC, B. **Ginástica aeróbica : Uma Nova Cultura Física**. Rio de Janeiro: Sprint, 1987.

PROGRAMA PROF2000. **Dicionário de sociologia**. Disponível em: <<http://www.prof2000.pt/users/dicsoc>>. Acesso em: 8 abr. 2008.

QUEIROGA, E.D.F. **Motivação no jiu-jítsu**: uma análise do discurso com seus praticantes da cidade de João Pessoa-PB. Monografia (Curso de Licenciatura em Educação Física), UFPB, João Pessoa, 2007.

RAMOS, Danielly da Silva. **O ensino nas academias de ginástica aeróbica na cidade de João Pessoa**. Monografia (Curso de Licenciatura em Educação Física), UFPB, João Pessoa, 2007.

RAMOS, Jayr Jordão. **Os exercícios físicos na história e na arte**. São Paulo: Ibrasa, 1982.

ROSSI, Cláudio. O negócio da malhação: O mercado das academias de ginástica cresce, sofisticase e já atrai investidores profissionais. **Veja on-line**, São Paulo, v.

1687, 14 fev. 2001. Disponível em: <http://veja.abril.com.br/140201/p_072.html>. Acesso em: 18 mai. 2008.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**. São Paulo: Manole, 2002.

SILVA, Cassandra Ribeiro de O. **Metodologia e organização do projeto de Pesquisa**. Guia prático. Centro Federal de Educação Tecnológica do Ceará. Fortaleza, CE, 2004.

THOMAS, Jerry R. **Métodos e técnicas de pesquisa em atividade física**. Tradução Denise Regina de Sales, Márcia dos Santos Dornelles. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

TRAMA COMUNICAÇÃO. Brasil é o 2º maior país do mundo em número de academias. Publicado em: 19 abr. 2006. Disponível em: <http://www.tramaweb.com.br/cliente_ver.aspx?ClienteID=164&NoticiaID=3177>. Acesso em: 21 mai 2008.

TURBINO, Manoel José Gomes, **Metodologia científica do treinamento desportivo**, 3. ed. São Paulo: Ibrasa, 1984.

WIKIPÉDIA. **Capoeira**. Disponível em: <<http://pt.wikipedia.org/wiki/Capoeira>>. Acesso em: 25 jul. 2008.

APÊNDICES

APÊNDICE A
TERMO DE CONSENTIMENTO

APÊNDICE B
PLANEJAMENTO DAS AULAS

APÊNDICE C
PLANOS DE AULA

APÊNDICE D
MODELO DO QUESTIONÁRIO

APÊNDICE E
ROTEIRO DAS ENTREVISTAS

APÊNDICE F
TRANSCRIÇÃO DAS ENTREVISTAS

ANEXOS

ANEXO I
CERTIDÃO COMITÊ DE ÉTICA

ANEXO II

GINÁSTICA AERÓBICA:



Foto 1: Aula ginástica tradicional, anos 80.

Fonte: http://oglobo.globo.com/fotos/2008/03/03/03_MHG_mul_ligia1.jpg

ANEXO III

Aula de Ethnoginástica



Foto: aula de Ethnoginástica, disciplina manifestações culturais do curso de Educação Física da UFPB.

ANEXO IV

Aula de Ethnoginástica



Foto: aula de Ethnoginástica, disciplina manifestações culturais do curso de Educação Física da UFPB, em junho de 2007.

ANEXO V

Vivência de Ethnoginástica



Foto da aula de Ethnoginástica da I Amostra LEPEC realizada em julho de 2008.

ANEXO VI



Foto 2: da aula de Ethnogastronomia da I Amostra LEPEC realizada em julho de 2008

ANEXO VII

Aula de Ethnogastronomia (Sessões de Aulas desta Pesquisa):



Foto: do autor em 31 de julho de 2008.

ANEXO VIII

Aula de Ethnoginástica (Sessões de Aulas desta Pesquisa):



Foto: do autor em 31 de julho de 2008.

ANEXO IX

Aula de Ethnoginástica (Sessões de Aulas desta Pesquisa):



Foto: do autor em 31 de julho de 2008

ANEXO X

Aula de Ethnoginástica (Sessões de Aulas desta Pesquisa):



Foto: do autor

ANEXO XI

Aula de Ethnoginástica (Sessões de Aulas desta Pesquisa):



Foto: do autor em 31 de julho de 2008.