

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

**EVOLUÇÃO HISTÓRICA DA GINÁSTICA AERÓBICA NAS ACADEMIAS
DE JOÃO PESSOA-PB**

KARLA KATIANE RAMALHO VITAL

JOÃO PESSOA-PB

2011

KARLA KATIANE RAMALHO VITAL

**EVOLUÇÃO HISTÓRICA DA GINÁSTICA AERÓBICA NAS ACADEMIAS
DE JOÃO PESSOA-PB**

**Monografia apresentada ao curso de
Licenciatura em Educação Física do
Centro de Ciências da Saúde da
Universidade Federal da Paraíba – UFPB,
como exigência parcial para obtenção do
grau de Licenciado em Educação Física**

Orientadora: Prof^a. Ms. Sandra Barbosa da Costa

Co-orientadora: Mestranda Ana Cristina Oliveira Marques Silvestre

JOÃO PESSOA

2011

V836e Vital, Karla Katiane Ramalho.

Evolução histórica da ginástica aeróbica nas academias de João Pessoa-PB / Karla katiane Ramalho Vital - - João Pessoa: [s.n.], 2011.

51 f.: il.

Orientadora: Sandra Barbosa da Costa.

Coorientador: Ana Cristina Oliveira Marques Silvestre.

Monografia (Graduação) – UFPB/CCS.

1. Ginástica – História - João Pessoa. 2. Ginástica aeróbica.

UFPB/BS-CCS

CDU: 796.41(09)(813.3)(043.2)

KARLA KATIANE RAMALHO VITAL

**EVOLUÇÃO HISTÓRICA DA GINÁSTICA AERÓBICA NAS
ACADEMIAS DE JOÃO PESSOA-PB**

**Monografia apresentada ao curso de
Licenciatura em Educação Física do
Centro de Ciências da Saúde da
Universidade Federal da Paraíba –
UFPB, como exigência parcial para
obtenção do grau de Licenciado em
Educação Física**

Data de defesa: ____ de _____ de _____

Resultado: _____

Banca Examinadora

Nome do Orientador
UFPB/CCS/DEF

Prof^a Ms. Sandra Barbosa da Costa

Nome Membro da banca
UFPB/CCS/DEF

Prof. Dr. Amilton da Cruz Santos

Nome Membro da banca
UFPB/CCS/DEF

Prof. Ms. Marcelle de Oliveira Martins

*Dedico este trabalho a minha querida avó,
Rita Maria de Oliveira, por quem tenho
muito amor.*

AGRADECIMENTOS

Agradeço especialmente aos meus queridos pais, Maria da Penha de Oliveira Vital e José Carlos Vital, por quem tenho tanto amor, por sempre estarem ao meu lado me apoiando e me incentivando a trilhar por caminhos dignos e honestos, sempre se esforçando para me garantir uma boa educação.

Com todo meu coração, ao meu esposo Diego Ramalho Batista que sempre esteve ao meu lado me incentivado sem medir esforço, para que hoje eu pudesse realizar esse sonho.

A minha amada filha, Maria Fernanda Ramalho Vital que suportou todas as privações da minha companhia enquanto eu lutava para realizar essa conquista tão importante para as nossas vidas.

À minha querida orientadora professora Ms. Sandra Barbosa da Costa, que tanto contribuiu com sua paciência e atenção para a concretização desse desejo que agora se torna uma realidade.

À minha co-orientadora mestranda Ana Cristina Oliveira Marques Silvestre, agradeço de todo o meu coração, por ter colaborado tão intensamente na realização desse trabalho, por ter me apoiado nos momentos em que mais precisei.

A todos os professores que fizeram parte desse grande processo de aprendizado, cada um com sua individualidade e sua peculiaridade, cada um a sua maneira contribuiu verdadeiramente para a concretização desse sonho.

A todos os familiares e amigos que de forma direta ou indireta, estando perto ou longe, estiveram ao lado, me incentivando a concluir mais uma etapa da minha vida.

A Deus, por ter me proporcionado essa oportunidade, me dado forças, confiança, saúde e também me presenteado com todos os amigos que ganhei durante essa caminhada. Enfim, por todas as graças alcançadas, pois sem elas não seriam possível a concretização desse trabalho.

Resumo

A Ginástica Aeróbica exerceu um papel fundamental no campo da atividade física em todo o Brasil. Analisar a evolução histórica da atividade de ginástica na cidade de João Pessoa-Paraíba é o objetivo principal desse estudo, bem como os objetivos específicos são: identificar as características especiais da ginástica no seu processo evolutivo na referida cidade, descrever as metodologias e os materiais utilizados nas aulas de ginástica nas academias no decorrer desse processo, assim como verificar a formação dos profissionais que atuaram ou atuam com a Ginástica Aeróbica por mais de 15 anos. O trabalho foi caracterizado como uma pesquisa histórico-descritiva com uma abordagem qualitativa. A amostra foi composta por 9 professores de Ginástica Aeróbica, com idade entre 35 a 52 anos, de ambos os sexos. Os instrumentos utilizados foram um questionário e uma entrevista. Para análise dos dados foi utilizado análise de conteúdo. Os dados foram apresentados de forma descritiva, com análise discursiva. Os resultados demonstraram que a Ginástica Aeróbica chegou à cidade de João Pessoa/Paraíba no mesmo período em que foi introduzida no Brasil e todo o processo de incorporação era realizado através dos professores que procuravam conhecimento sobre o assunto através de cursos ministrados nas cidades de São Paulo e Rio de Janeiro, cuja esta influência acompanhou todas as inovações ocorridas durante o período histórico dos anos de 1980 até os dias atuais.

ABSTRACT

Aerobics played a key role in the field of physical education in Brazil. The main goal of this paper is to analyze the historic evolution of physical education in João Pessoa, Paraíba. The specific objectives are to identify the special characteristics of the evolution progress of gymnastics in the city, to describe the methodologies and materials used in fitness classes in gyms during this process, and verify the training of professionals who worked or work with aerobics for over 15 years. The work was characterized as a descriptive-historical research with a qualitative approach. The sample consisted of nine Aerobic Gymnastics teachers, aged 35 to 52 years, of both sexes. The instruments used were a questionnaire and an interview. For data analysis it was used content analysis. The data was presented descriptively, with discourse analysis. The results showed that Aerobics reached the city of João Pessoa, Paraíba in the same period when it was introduced in Brazil and the whole process of incorporation was accomplished by teachers who sought knowledge about the subject through courses in São Paulo and Rio de Janeiro, whose influence accompanied all the innovations that occurred during the historical period of the 1980s to the present day.

LISTA DE FIGURAS

- Figura 1 – Fitas de vídeo (VHS) com orientações de aulas de Ginástica Aeróbica dadas por Jacki Sorensen 17
- Figura 2 – Capa do vídeo Jane Fonda *Workout* 17
- Figura 3 – Gin Miller a criadora do Step 19
- Figura 4 – a) Discos de vinil com músicas das aulas de Dança Aeróbica; b) fita de vídeo (VHS) *Workout* e livro (b) com orientações de aulas de Ginástica Aeróbica dadas por Jacki Sorensen 29

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	9
1.1 Objetivo Geral	11
1.2 Objetivos Específicos	12
2. REVISÃO DE LITERATURA	12
2.1 Evolução Histórica das Academias	12
2.2 Evolução Histórica da Ginástica	15
2.3 Formação Profissional dos professores de Ginástica Aeróbica	20
3 METODOLOGIA	22
3.1 Características da Pesquisa	22
3.2 População e Amostra	22
3.3 Variáveis e Instrumentos	22
3.4 Procedimentos de Coleta de Dados	23
3.5 Procedimentos de Análise de Dados	23
3.6 Considerações Éticas	24
4. DISCUSSÃO	24
4.1 Caracterização dos Profissionais	24
4.2 Metodologias das Aulas – Um Passeio pelas Décadas de 1980, 1990, 2000 e 2010	26
4.3 Recursos Materiais: Um Passeio pelas Décadas de 1980, 1990, 2000, 2010	37
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	39
REFERÊNCIAS	41
APÊNDICES	43
Apêndice A - Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE)	
Apêndice B - Questionário	
Apêndice C – Roteiro de entrevista	
ANEXOS	47
Comunicado aos Alunos e Trabalhadores das academias de Ginástica do SINTEENP	
Nota no Jornal da Paraíba	
Certidão do Comitê de Ética e Pesquisa em Seres Humanos – CEP	

1. INTRODUÇÃO

Durante a prática da disciplina “Ginástica de Academia II”, ministrada pela Professora Sandra Barbosa da Costa surgiu à oportunidade e a necessidade de conhecimento das fases evolutivas da ginástica de academia no Brasil. Durante o decorrer da disciplina houve questionamentos sobre esta evolução na cidade de João Pessoa-PB e se percebeu que apesar da importância histórica desse movimento, e do esforço de alguns estudiosos, a literatura referente ao assunto, demonstrava-se bastante escassa, principalmente no que diz respeito ao processo Histórico da Ginástica Aeróbica na cidade referida.

No início da década de 1980 Contursi (1986) relata que de maneira geral os trabalhos sobre a ginástica de academia são bastante discutidos e aos poucos ganham uma fundamentação científica cada vez mais abrangente, a autora também destaca a presença do professor de educação física à frente das aulas e publicações de diversos livros sobre o tema.

Considerando que a Ginástica Aeróbica teria se transformado em um grande fenômeno das academias de ginástica na década de 1980, gerador de um grande mercado consumidor, profissionais e pesquisadores passaram a sentir a necessidade de pesquisas neste campo, pois, as modificações eram necessárias e urgentes devido ao grande número de lesões ocasionados pelos exercícios de alto impacto.

Sobre isso Costa (1992) relata que devido ao grande número de lesões e a falta de conhecimento científico, cogitou-se até a possibilidade de um possível fim da modalidade, no entanto, o mercado capitalista converteu esta situação já que a modalidade foi responsável pela movimentação de um grande mercado gerador de lucro e de novas possibilidades profissionais, além de despertar o interesse de estudiosos, causando assim uma tomada de consciência sobre o assunto. Todos esses fatores foram essenciais para uma melhora qualitativa na oferta da modalidade.

Ainda de acordo com Costa (1992) [...] a Ginástica Aeróbica vira moda, passa a reinar de forma absoluta nas academias e dá à atividade física status de

“celebridade”[...]. Durante o auge da Ginástica Aeróbica falava-se na modalidade como um modismo e na necessidade de transformar essa moda em uma possibilidade real de preocupação com a saúde (CONTURSI, 1986).

As primeiras academias de ginástica fora dos clubes surgem por volta de 1930 a 1950 (NOVAES, 1991). Em 1960 as principais cidades do Brasil começam a contar com primeiras academias de ginástica, sendo que nesse período as atividades mais realizadas eram o halterofilismo, a luta e a dança (COSTA, 1992).

A autora ainda chama atenção para as instalações e estruturação desses espaços que foram realizadas de forma arcaica e sem planejamento nesse período. O público alvo era quase que formando em sua totalidade por homens. Só a partir do surgimento da Ginástica Aeróbica nos de 1982 e 1983 que o mercado das academias começa a alavancar e as mulheres a frequentar as salas de ginástica.

Toda essa problemática não se resumiu apenas a mecânica dos movimentos e a forma em que aulas eram realizadas. Segundo Costa (1992) é importante refletir sobre aspectos relacionados à questão da organização administrativa, da segurança e padrões de instalações mais adequados, assim como da postura e preparação pedagógica e técnica do especialista frente a seus alunos.

Durante muitos anos teve-se uma concepção equivocada de que a ginástica servia apenas para a formação de músculos. Provavelmente tal fato decorra de uma época de transição. Atualmente a concepção de ginástica já está mais clara e fica marcada pela busca de um sistema harmônico, onde a ginástica deixa de ser apenas um modo de gastar energia e passa a valorizar a tonificação, a beleza e o equilíbrio como um todo (PUIGVERT, 1997).

No início dos anos 1980 entre as diversas possibilidades de exercícios aeróbicos, a Dança Aeróbica desperta o interesse de profissionais de educação física gerando um desenvolvimento da Ginástica Aeróbica nas academias, mesmo que o conhecimento e a orientação metodológica na época não tenham sido apropriados (GUISELINI, 2007).

Desde a implantação da Ginástica Aeróbica no Brasil que os profissionais da área procuram ampliar o conhecimento sobre o assunto na tentativa de maximizar os resultados obtidos através das atividades de ginástica. Durante o decorrer deste período foi possível perceber que as contribuições dadas foram bastante relevantes,

pois as aulas de Ginástica Aeróbica realizadas atualmente nas academias buscam proporcionar um ganho qualitativo aos praticantes da modalidade.

Podemos também destacar a presença e a qualificação dos professores de educação física presentes nas salas de ginástica, de tal modo que essa qualificação torna-se imprescindível para a realização de uma aula de Ginástica Aeróbica ou qualquer outra modalidade relacionada à atividade física. Tal referência torna-se uma conquista no que diz respeito à qualidade das aulas oferecidas e a valorização do profissional.

Atualmente a categoria de professores de academias de João Pessoa vivência um momento pioneiro com a mobilização da classe em busca de melhores salários entre outras reivindicações, o Sindicato dos Trabalhadores em Estabelecimentos de Ensino Privado da Paraíba (SINTEENP) em assembléia no dia 28 de maio de 2011 juntamente com os professores e proprietários de academias realizaram uma discussão sobre a atuação dos professores nas academias. Esta situação retrata outros aspectos relacionados ao processo evolutivo das academias de ginástica relacionadas à valorização dos professores que ministram aulas nesses estabelecimentos.

Sendo assim, a realização desse trabalho tem como intuito descrever como se deu a evolução histórica da Ginástica Aeróbica na cidade de João Pessoa. De forma que o assunto abordado levará em conta a análise de aspectos de caráter histórico-descritivo, buscando contribuir com a ampliação e a maximização dos conhecimentos relacionados ao tema pesquisado, de modo que professores e alunos possam refletir criticamente sobre o processo evolutivo da ginástica de academia ocorrida na cidade de João Pessoa-PB. Destacando ainda a importância do processo evolutivo da Ginástica Aeróbica como um acontecimento histórico e de uma enorme relevância para campo da atividade física.

1.1 OBJETIVO GERAL

Analisar a evolução histórica da atividade de Ginástica Aeróbica praticada nas academias de João Pessoa.

1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar as características especiais da Ginástica Aeróbica no seu processo evolutivo em João Pessoa;
- Descrever as metodologias utilizadas e os materiais utilizados nas aulas de Ginástica Aeróbica das academias de João Pessoa no decorrer da sua evolução histórica.
- Verificar a formação dos profissionais que atuam ou que tenham atuado com a Ginástica Aeróbica desde a década de 1980 e 1990.

1. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 EVOLUÇÃO HISTÓRICA DAS ACADEMIAS

Movimentar-se, historicamente sempre fez parte de vida do ser humano, desde o período da antiguidade o homem praticava atividades físicas como meio de sobrevivência, realizar atividades que hoje parece nos simples como o ato de se alimentar, demandava muito esforço físico, pois, como forma de sobrevivência o homem na antiguidade precisava produzir seus próprios alimentos de forma que plantar, colher, caçar, nadar era atividades cotidianos em suas vidas.

Com o passar do tempo o homem passou a se organizar em sociedade, e as necessidades deixaram de ser apenas o alimentar para ir mais além. Sobre isso Oliveira (1983) destaca que de acordo com o tempo e com a civilização houve necessidades relacionadas a aspectos higiênicas, fisiológicas, moral, ritual, recreativo, espirituais.

O tempo passou e o homem encontrou novas ocupações que o distanciaram das atividades físicas apenas como uma rotina. O corpo humano preparado e adaptado ao exercício físico sempre necessitou do movimento e assim ele buscou espaços destinados à prática dessas atividades.

As academias, como são reconhecida hoje no Brasil e utilizada historicamente como sinônimo de espaço dedicado ao exercício e ao condicionamento físico de um modo geral. A expressão “*academia*” além de estabelecer uma relação com o local onde se pratica atividade física ainda conota um sentido tradicional de sociedade ou agremiação com caráter científico, literário e artístico (DA COSTA, 2006).

Ainda de acordo com este mesmo autor, inicialmente a nomenclatura surgiu como um termo utilizado aos locais onde os filósofos praticavam atividades lúdicas e de ginástica. A denominação surgiu em 378 a.c. quando Platão em homenagem ao herói ateniense *Academos* fundou uma academia e assim a denominou, neste sentido a palavra academia expressa um sentido de ginásio, centro, espaço, estúdio, escola de natação, clube, aproximando-se de sua origem (DA COSTA, 2006).

Sobre os primeiros modelos de academia de ginástica Capinussu e Costa (1989) mencionam que em 1867, na cidade de Bruxelas, na Bélgica, surgiu o seria o primeiro modelo de academia, pois a mesma tinha como finalidade proporcionar uma instrução física de forma que a mesma também era realizada através de aparelhos. Logo novas instalações foram identificadas em outros países, entre eles os Estados Unidos e alguns países da Europa.

No Brasil, Novaes (1991) relata que as primeiras indicações do que seria os primeiros modelos de academias de ginástica a surgirem na cidade do Rio de Janeiro ocorreu por volta da década de 1930, conclusão tomada a partir dos relatos obtidos através de conversas com o professor Hanns Prochownik da Universidade Federal do Rio de Janeiro.

Sobre o assunto Capinussu e Costa (1989) relata que a primeira academia do Rio de Janeiro teria surgido em 1925, quando um Português estabeleceu um ginásio na zona central do Rio de Janeiro. Da Costa (2006) ainda cita que além de oferecer atividades físicas, o português Enéas Campello passou a fabricar equipamentos como pesos e halteres.

Entre muitas informações encontradas sobre o que seria as primeiras instalações de academia no Brasil, Da Costa (2006) narra que já em 1890 um grupo de pessoas na cidade de São Paulo teria fundado o “*Deutsch Turnerschaft*” a princípio o local objetivava apenas a manutenção de um clube de ginástica, mais com uma visão bastante empreendedora. O então presidente decidiu realizar a

cobrança de inscrição e mensalidade para sócios e não-sócios para praticar exclusivamente ginástica.

No Brasil, o modelo de academia ligada a atividades físicas surgiu como um comércio sendo todas de caráter privado com finalidade monetária ainda estando sujeita a varias denominações. Só nas últimas décadas que a unificação da expressão acontece, provavelmente se dá ao fato de facilitar a identificação de um local relacionado a diversas formas de atividade física. Sobre as primeiras atividades oferecidas nesse modelo de academia o autor destaca que ao final do século XIX existiam quatro ordens, sendo elas:

Uma de prática de ginástica relacionada a um clube esportivo, uma de ensino de natação em local público adaptado, outra grupal destinada ao ensino de lutas, e uma outra, já no formato atual de academia, que ofertou práticas de halterofilismo ou associou exercícios ginásticos com dança clássica e/ou moderna (DA COSTA, 2006).

Com o decorrer dos anos surgem novas alternativas e o modelo inicial das academias também se modifica. Costa (1992) fala sobre a presença da dança e da luta como uma nova alternativa durante os anos 1960, nesse período o país contava com três tipos de academia: halterofilismo, luta e dança.

Até o inicio dos anos 1970 o principal público nas academias eram os homens e a atividade mais praticada por eles era o halterofilismo ou musculação como já era conhecida nesse período. Sobre a modificação da nomenclatura, Moraes (2006) ressalta que a mudança do termo teve como objetivos principais quebrar do preconceito relacionado ao halterofilismo e a partir daí atrair o público feminino para a prática da modalidade.

Em meio à popularização dos exercícios aeróbicos, surgiu uma nova modalidade, “A Ginástica Aeróbica”. Sobre o assunto, Moraes (2006) relata que a modalidade foi à grande responsável pela introdução das mulheres no interior das academias, o autor ainda destaca Lígia Azevedo como a percussora na introdução do método Jane Fonda. Nesse período, a oferta da Ginástica Aeróbica nas academias era essencial para o seu funcionamento, caso contraria a academia necessitaria contar com um público fiel a musculação e as lutas.

Em 1980, com base nos objetivos e informações dos livros de Cooper e nos *health clubs* americanos os espaços chamados de Academia De Ginástica começam a se proliferar por todo Brasil. O fato se deu principalmente pela introdução da modalidade de Ginástica Aeróbica nesses ambientes. A partir daí, as academias ocupam cada vez mais espaço na sociedade como uma organização especializada em prestação de serviços físicos (SILVA *et al*, 2008).

2.2. EVOLUTIVO HISTÓRICA DA GINÁSTICA

A expressão “*Ginástica*” que conhecemos atualmente apresentou vários sentidos no decorrer de todo o período em que se deu do surgimento ao que conhecemos atualmente. O significado da palavra e as mudanças ocorridas foram inúmeras para chegar até o que conhecemos hoje em dia como *Ginástica Aeróbica* ou *Ginástica de Academia* e suas variações.

Sobre uma interpretação apropriada do termo “Ginástica” Figueiredo e Hunger (2010) relatam que o surgimento ocorreu na antiguidade onde estudiosos gregos criaram a expressão *Gymnus*: nu, para relacionar a prática de atividades ao corpo desnudo, nesse mesmo período surgiram as primeiras sistematizações de atividades físicas

De acordo com Soares (1994) por volta de 1800 em diferentes regiões da Europa surgem várias possibilidades de realização de atividades físicas, sendo essas denominadas de métodos ginásticos ou escolas. Os primeiros países a realizarem uma sistematização desse modelo foram à Inglaterra, Suécia, França e Alemanha de forma que os mesmos tiveram uma configuração bem própria e mais relacionada ao esporte. Sendo assim o modelo de ginástica realizado na Europa foi transportada para outros continentes se expandindo de mundo a fora.

Sobre os métodos de ginástica europeus Oliveira (2007) destaca que, a ginástica contemporânea foi estabelecida a partir dos métodos europeus do século XIX, ganham uma finalidade mais competitiva e estética durante o século XX, mais precisamente entre os anos de 1980 e 1990 a ginástica ganha uma grande visibilidade em decorrência ao crescente número de academias de ginástica que se espalharam pelo Brasil.

A prática de atividades aeróbicas teve como marco os anos de 1970, com uma grande ligação ao nome de Cooper, o nome era uma forma de expressão à prática de corrida ou *jogging*, tornado-se assim um sinônimo de exercício. A prática de exercícios aeróbicos atingiu o Brasil ao mesmo tempo em que se popularizava pelo mundo (GUISELLINI, 2007).

Segundo Novaes (1991) de maneira incontestável o *jogging* foi aceito e ramificado pelo mundo, como um processo natural a novidade perdeu força, mas abriu espaço para o surgimento de novas possibilidades, foi então que surgiu a Dança Aeróbica.

Até esse período os exercícios mais utilizados era a ginástica localizada baseada na calistenia. Com bases em exercícios simples e contínuos ao som de músicas, a professora Jacki Sorensen muda definitivamente os conceitos da ginástica ao criar a Dança Aeróbica em 1971 (MORAES, 2006).

Durante a década de 1970 com base no método de Cooper Jacki Sorensen desenvolve a Dança Aeróbica, nesse momento o ritmo passou a ser marcado através de músicas escolhidas antecipadamente. O formato da aula era voltado principalmente ao condicionamento cardiovascular, o método também exerceu grande influência durante a década de 1980 onde era chamada de “Ginástica Aeróbica” nesse período a aula era organizada em quatro fases: aquecimento, fase cardiovascular, fase muscular e desaquecimento. O autor ainda chama a atenção para os benefícios gerados pela introdução da ginástica, ressaltando que ela não foi importante apenas para a inserção das pessoas nas academias, mais especialmente pelo incentivo a reflexão a cerca de sua aplicação baseada em estudos científicos (AMOEDA, 2004).

Guiselini (2007) relata que a ginástica surge como uma Dança Aeróbica, ou seja, uma combinação entre a música e passos de danças, idealizada pelas professoras americanas Jacki Sorensen e Phyllis Jacobson e que no início dos anos 70 a modalidade reuniu milhares de praticantes nos Estados Unidos e em vários outros países.

A popularização desse modelo de ginástica se expandiu através da professora Jacki Sorensen, que apresentava programas exibidos nos principais canais de TV, onde a professora ministrava aulas de Dança Aeróbica para os

telespectadores. As aulas de Dança Aeróbica também foram divulgadas através da comercialização de vídeos em VHS (figura 1), de discos em vinil e de livros publicados pela própria Jacki Sorensen como material de instrução e ensino do método.

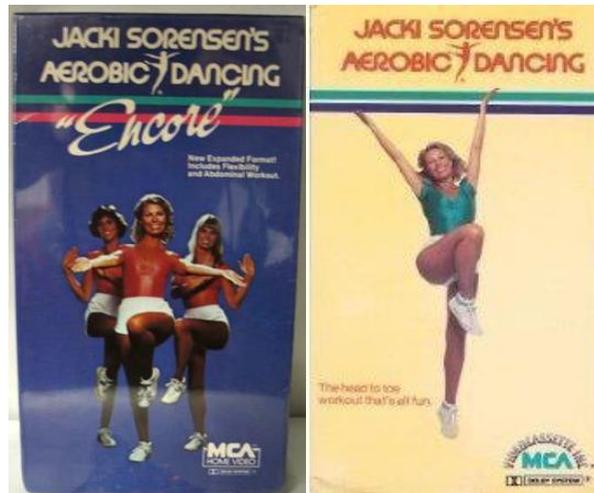


Figura 1: Fitas de vídeo (VHS) com orientações de aulas de Ginástica Aeróbica dadas por Jacki Sorensen
Fonte: <http://www.google.com.br>

De acordo com Moraes (2006) foi durante a década de 1980 que a febre do bem estar físico chega ao Brasil. Este autor também menciona a atriz Jane Fonda como percussora na divulgação da nova modalidade. O primeiro vídeo da série “*Workout*” contém aulas de ginástica orientadas por esta atriz, e nestas os movimentos eram originados da dança (Figura 2).



Figura 2 – Capa do vídeo Jane Fonda *Workout*
Fonte: <http://www.google.com.br>

No que se refere ao período inicial do surgimento da Ginástica Aeróbica era considerada uma atividade essencialmente de alto impacto. A Ginástica Aeróbica nesse período era basicamente caracterizada pela execução de movimentos de intensidade e complexidade coordenativa progressivamente elevada, entre os vários movimentos realizados, os saltitos e deslocamentos provocavam uma fase em que os pés saíam do chão, causando um impacto no momento de novo contato com solo (COSTA, 1992).

Baseados na pesquisa e na garantia da mesma eficiência fisiológica, as aulas de Ginástica Aeróbica passaram gradualmente a ser denominadas de aeróbica de baixo impacto. O novo estilo de aula orientava que fosse mantido um dos pés no chão, evitando-se fases aéreas, a utilização de movimentos amplos de braços e pernas assegurava a intensidade da aula. A professora americana Candice Copeland ministrava cursos sobre a ginástica de baixo impacto inclusive aqui no Brasil. O autor ainda destaca as novas estratégias de realização das aulas, que passa a ter um caráter coreográfico, utilizando a combinação de vários estilos, entre eles: jazz, afro, rock, funk, samba, entre outros (GUISELINI, 2007).

Durante os anos de 1990 surge uma nova possibilidade de aula onde era utilizado o Step, ou seja, uma plataforma ou degrau utilizado para o treinamento. O *Step Training* foi criado pela professora norte-americana Gim Miller em 1986. Os objetivos principais eram o condicionamento cardiovascular e o fortalecimento muscular, sobretudo pernas e glúteos, além disso, foram realizados grandes investimentos no embasamento científico e na concretização do novo método de treinamento, buscando ainda garantir que as academias tivessem domínio da técnica aplicando de maneira a minimizar lesões eventuais a sua prática (COSTA, 1992).

A introdução do Step no Brasil ocorreu no final dos anos 1980, ficando conhecido como exercício na década de 1990, o surgimento do Step na verdade se deu a partir de uma necessidade de Gym Miller (Figura 3), que por ocasião de uma lesão no joelho teria sido orientada a subir e descer de um degrau, a partir de então, que a mesma adaptou o degrau para o que conhecemos hoje com Step. A criação do Step foi uma grande inovação para Ginástica Aeróbica, era uma proposta inédita que prometia favorecer o condicionamento cardiovascular característico dos

exercícios aeróbicos ao mesmo tempo em que favorecia o tônus muscular característico da ginástica localizada (CDOF, 2009).

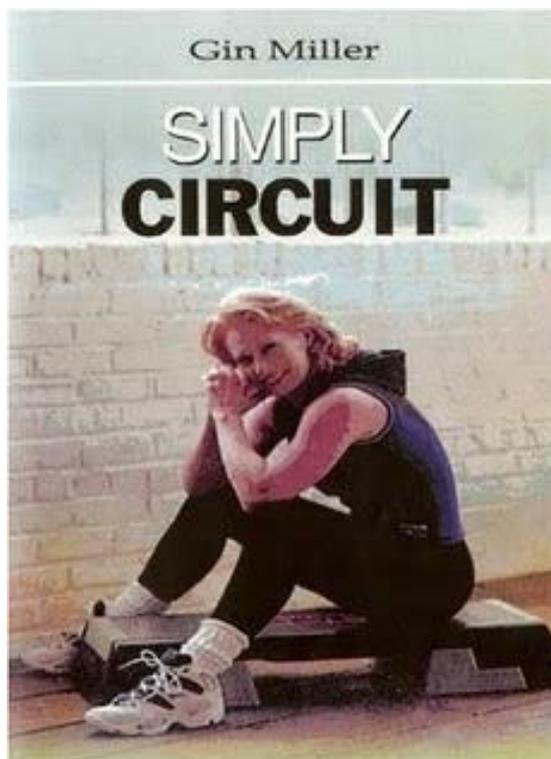


Figura 3: Gin Miller a criadora do Step
Fonte: <http://www.google.com.br>

Segundo Guiselini (2007), a Ginástica Aeróbica foi à principal atividade praticada nas academias e exerceu forte influencia para o surgimento de outras modalidades de ginástica entre elas: o *step*, *aerobox*, *jump fit*, *lambaeróbica*, dentre outras. Todas com a finalidade de desenvolver a capacidade cardiorrespiratória do praticante.

Em meados dos anos 1990 surgem os programas pré-coreografados. A criação desses programas também marca o processo evolutivo da Ginástica Aeróbica, porém, merece um maior aprofundamento na forma do seu funcionamento metodológico, destacando a valorização do profissional da modalidade de ginástica das academias que utilizam esses sistemas de programas pré-coreografados.

2.3. FORMAÇÃO PROFISSIONAL DOS PROFESSORES DE GINÁSTICA AERÓBICA

Desde a implantação da Ginástica Aeróbica no Brasil a formação dos profissionais que ministram as aulas de tal modalidade é bastante discutida no que diz respeito à sua formação e a qualificação. Com o passar do tempo e com a evolução da modalidade as exigências em torno da capacitação dos profissionais é cada vez maior.

O crescimento dos métodos ginásticos e a inclusão dos mesmos nas escolas durante a idade contemporânea geraram a necessidade de criação de escolas formadoras de professores. Sendo assim, as escolas começam a surgir por todo o continente europeu a fim de formar professores capacitados ao ensino da ginástica (FIGUEIREDO, HUNGER, 2010).

Profissionais vindos do exterior com experiências em atividades física nas décadas de 1920 e 1930 chegaram ao Brasil e passaram atuar de forma improvisada nas duas principais de cidades do país e em algumas capitais. Só em 1940 que a formação profissional em nível superior ganhou propulsão no Brasil, até então foram os interventores leigos que possivelmente supriram a demanda de exercício físico gerada na época, e ainda em fase de construção (DA COSTA, 2006).

Sobre a formação profissional dos professores de educação física no Brasil, as cidades pioneiras na formação de professores de educação física foram São Paulo em 1934 e Rio de Janeiro 1939, na Universidade do Brasil, atualmente Universidade Federal do Rio de Janeiro, estes se tratam de cursos civis, pois anteriormente em 1910 já havia sido realizado o primeiro curso provisório de educação física do Exército, sendo o mesmo voltado principalmente aos militares, o curso ainda contava com médicos e ex-atletas como professores (FIGUEIREDO, 2005).

A Ginástica Aeróbica crescia conforme a quantidade de estabelecimentos aumentava. O fato fez com que as autoridades atentassem para a problemática e procurassem se posicionar não só frente ao funcionamento dos estabelecimentos mais como também quanto à titulação dos profissionais que ministravam as aulas. Tal iniciativa se deu por parte da já extinta Secretaria de Estado e Educação e

Cultura, do Estado da Guanabara. Sendo assim a exigência por uma formação acadêmica no atual estado do Rio de Janeiro é determinada desde o período citado acima (NOVAES, 1991).

Com o decorrer do tempo as universidades de educação física começaram a surgir por todo o país, mais só a partir da década de 1980 que se inicia uma discussão a cerca da composição curricular do curso de educação física, sendo o mesmo estabelecido em conteúdos mínimos pelo conselho Federal de Educação. Ainda assim a regulamentação da profissão só foi possível através da Lei Federal nº9696/98 de 1º de setembro onde a qual regulamentava a de Educação Física como profissão. A partir daí surgem os Conselhos Federais e Regionais de Educação Física, tendo como principal objetivo “promover os deveres e defender os direitos” de seus inscritos, bem como proteger a sociedade lhe garantido a ação de profissionais qualificados (CASTRO, GONÇALVES, 2009).

Sobre a formação do professor de educação física na atualidade Tojal descreve:

[...] que a formação do profissional de Educação Física não mais se dá num mundo analógico e, portanto é necessário que exista preparação para adaptações seguidas e urgentes, com o desenvolvimento de uma base genérica de conhecimentos específicos sobre a área e suas possibilidades de atuação, esse profissional deverá ser capaz de após a análise das condições do mercado de trabalho possível, efetuar seu próprio diagnóstico e buscar saídas pela obtenção de novos conhecimentos especializados que possam estar sendo adquirido tanto em Universidades, Centros de Treinamento ou junto a diferentes segmentos da sociedade, o que lhe permitirá ter sucesso em um mundo digital (TOJAL, S/DATA).

Atualmente a formação superior é critério básico e fundamental para exercer uma atuação profissional no campo da Educação Física. Além disso, muitos profissionais buscam uma formação continuada, sejam, através de cursos específicos à área de atuação ou especializações, mestrados entre outras possibilidades. Sempre com a finalidade de ampliação dos conhecimentos e busca pela melhor qualificação possível para atender as exigências do mercado atua que busca profissionais bem qualificados.

3.0 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

A pesquisa é caracterizada como Histórico-descritiva, com uma abordagem qualitativa. Segundo Novaes (1991) a pesquisa se caracteriza na obtenção de informações referentes ao status atual de um fenômeno, ou seja, descrever “o que existe” a respeito da ginástica em academias, para entendê-la melhor e se posiciona criticamente quanto ao seu passado, presente e futuro.

3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população da pesquisa foram todos os professores credenciados pelo CREF-PB. A amostra foi composta por 9 professores de Ginástica Aeróbica. Para critério de seleção da amostra, foram escolhidos os professores que trabalharam ou ainda trabalham com a modalidade com tempo superior a 15 anos. O tempo solicitado de atuação tanto da academia quanto dos profissionais se fez necessário, já que a pesquisa é cunho histórico e evolutivo.

3.3 VARIÁVEIS E INSTRUMENTOS

As variáveis que foram analisadas nesta pesquisa dizem respeito ao processo de formação profissional do professor de Ginástica Aeróbica, e o tempo de atuação com a modalidade.

Os instrumentos do estudo foram uma entrevista e um questionário. A entrevista foi pensada pelos alunos do curso de educação física no período 2010.2 na disciplina de Ginástica em Academia II, e só posteriormente foi elaborada na sua

versão final, pela pesquisadora juntamente com a orientadora. A referida é composta por perguntas abertas destinadas ao professor de Ginástica Aeróbica. O questionário utilizado foi adaptado de Costa (2010), nele contém questões abertas e fechadas destinadas a formação profissional do professor de Ginástica Aeróbica.

3.4 PROCEDIMENTOS DE COLETA DOS DADOS

Após a aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Universitário Lauro Wanderley (HULW) da Universidade Federal da Paraíba (UFPB). A partir da entrevista piloto chegou-se a indicação de alguns nomes de professores e a partir desses professores chegou-se a outros profissionais de Ginástica Aeróbica que atuam e ou atuaram desde os anos de 1980 e 1990 com a modalidade de ginástica de academias em João Pessoa. Assim, facilitaram-se os contatos com esses profissionais.

A partir daí, o pesquisador fez o contato com os professores, a fim de explicar sobre os objetivos, importância e procedimentos da pesquisa. Logo após foi entregue e solicitado à assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), para posteriormente ser entregue o questionário e a entrevista aos sujeitos da pesquisa. Consta no questionário questões referentes a nomes de profissionais e de academias das referidas décadas a título de facilitar o acesso aos sujeitos intencionados para a nossa pesquisa. O pesquisador então se dirigiu ao local de atuação profissional dos sujeitos a fim de realizar a coleta dos dados.

3.5 ANÁLISE DOS DADOS

A análise dos dados coletados foi realizada através da análise de conteúdo (BARDIN, 2000), na qual a primeira etapa consistirá na descrição dos dados encontrados e a segunda etapa será a de interpretação, que irá conceder significado as características citadas pelos entrevistados.

3.6 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

O estudo atendeu as exigências referentes as normas que disciplinam os aspectos éticos da pesquisa científica que envolve seres humanos através da submissão e aprovação do projeto em maio de 2011 ao comitê de ética do HULW da UFPB sob o n. 0821.0.000.126-11, atendendo desta forma os requisitos da resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde.

A participação dos sujeitos no estudo foi voluntária e realizada após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os dados só foram coletados após a aprovação com Comitê de Ética em Pesquisa onde só serão utilizados para fins acadêmicos, sendo assegurado sigilo das informações individuais.

4. DISCUSSÃO

4.1 CARACTERIZAÇÃO DOS PROFISSIONAIS

Para caracterizar de uma melhor forma o processo evolutivo da ginástica na cidade de João Pessoa-PB, buscou-se traçar um perfil dos profissionais que atuaram ou que ainda atuam como professores de Ginástica Aeróbica por mais de 15 anos desde a década de 1980 e 1990 nas academias de João Pessoa.

Esta pesquisa foi realizada com um total de 9 professores. Com relação aos dados sócio-geográficos, 8 indivíduos são do sexo feminino e 1 do sexo masculino, com uma média de idade de 46 anos, 2 declararam-se solteiros, 5 casados e 2 divorciados, 7 afirmaram ter filhos e 2 não.

No que diz respeito à formação profissional dos professores de ginástica, constatou-se que 8 obtiveram a graduação na UFPB – Universidade Federal da

Paraíba e apenas 1 concluiu a graduação da na UNIPÊ – Centro Universitário de João Pessoa. Todos obtiveram o grau entre os anos de 1982 e 2001. Os dados também mostram uma tendência a continuidade na formação profissional onde dos 9 profissionais entrevistados 7 declararam ter concluído uma especialização, 1 afirmou está em andamento, e apenas 1 ainda não realizou. Com relação ao curso de mestrado 3 obtiveram o título sendo estes professores universitários e os outros 6 afirmaram não ter realizado o curso. No que diz respeito ao curso de doutorado apenas 1 obteve o título, os outros declararam a não ter realizado.

Com relação à experiência docente apenas 1 declarou ter entre 15 e 20 anos de atuação profissional, 4 atua ou atuou entre 20 a 25 anos, 3 entre 26 a 30 anos e 1 professor atua por mais 30 anos. Sobre o número de academias que os professores atuaram 1 declarou ter atuado em até 2 academias, 5 afirmaram ter atuado de 3 e 5 academias, 3 afirmaram ter atuado de 6 a 8 academias.

De acordo com as informações fornecidas sobre o ano de formação e o período de atuação dos entrevistados e demonstra que os mesmos já atuam como professores de Ginástica Aeróbica desde o período de estudantes.

Percebe-se que alguns dos professores com um maior tempo de carreira atualmente estão ministrando aula em universidades públicas, enquanto os outros se dividem em proprietários, proprietários-professores e professores. Um exemplo claro são as declarações relacionadas à atuação profissional hoje em dia.

“Meu trabalho é totalmente envolvido com a ginástica” (STEP).

Entre os que ainda se encontram ministrando aula à maioria afirmam claramente que diminuíram a quantidade de aulas ministradas. Sobre o assunto alguns dos entrevistados relataram que:

“Continuo trabalhando, já to aí com 24 anos de academia de ginástica, e... Diminui um pouco a intensidade mais ainda conseguimos manter uma clientela assim... Bem legal” [...] (PLANEJAMENTO).

“Amo realmente a Ginástica, mas não ministro a mesma quantidade de aulas que antigamente, Meu corpo não aguenta mais. Não tenho problema com meu corpo, mas de vez e quando a gente se machuca” [...] (COMBAT).

Os professores que estão fora da sala de aula ainda mantêm uma relação direta ou indireta com ginástica, seja ela administrativa, seja atuante em outras áreas nas academias.

“Eu... Atualmente, aliais de 6 anos pra cá eu precisei realmente sair da sala de aula pra poder tomar conta mais da parte administrativa” (CALISTENIA).

Com o passar dos anos, a maioria dos profissionais afirmam ficarem cansados da rotina desgastante das aulas de Ginástica Aeróbica, eles alegam que o corpo não suporta manter o mesmo ritmo de aula ministrado no início da atuação profissional. Sendo assim, alguns optam por outras áreas da academia, outros pela parte administrativa e outros de carreira acadêmica.

Todos os professores entrevistados demonstram um amor e uma dedicação a modalidade, afirmar que a diminuição ou até mesmo o afastamento da sala aula são ocasionadas pelas necessidades citadas anteriormente, deste modo, percebe-se que o corpo humano são suporta uma quantidade elevada de aulas de Ginástica Aeróbica por longo período de tempo.

4.2 METODOLOGIAS DAS AULAS – UM PASSEIO PELAS DÉCADAS DE 1980, 1990, 2000 e 2010

Com base na literatura, a Ginástica Aeróbica teria surgido por volta de 1971 como Dança Aeróbica, criada pelas professoras americanas Jacki Sorensen e Phyllis Jacobson, apesar da grande popularização que a modalidade exercia em alguns países, foi através da divulgação realizada pela atriz Jane Fonda na década de 1980 que o novo método ganhou grade repercussão no mundo, inclusive no Brasil.

Sobre a chegada da Ginástica Aeróbica na cidade João Pessoa-PB, os entrevistados foram unânimes ao relatar que esse acontecimento se deu no mesmo período em que chegou ao Brasil, ou seja, década de 1980, alguns deles ainda relataram que para obter conhecimentos específicos sobre nova modalidade tinham que viajar para o Rio de Janeiro e São Paulo, cidades onde os cursos eram ministrados a principio.

“Toda a década de 80 foi destinada a ginástica aeróbia, era o “boom” da ginástica” (MÃO LIVRE).

[...] “na verdade a Ginástica aeróbica na época era considerada [...] Um “Boom” da Ginástica Aeróbica que aconteceu no Brasil, [...] essa Ginástica Aeróbica se incorporou exatamente nessa década de 1980 [...] mais pouco tempo depois disso aí se tornou uma febre a nível Brasil” (PLANEJAMENTO).

“Acho que era uma modalidade que no Brasil vinha crescendo intensamente, os professores de João Pessoa que iam à busca de capacitação geralmente no Rio de Janeiro encontravam como possibilidades a Ginástica em Academia, na época conhecida como Ginástica Aeróbica, a expansão dessa modalidade fez crescer em João Pessoa o número de estabelecimentos que oferecia essa atividade e a mídia também colaborou para divulgar a Ginástica, vários eventos ocorreram para que o público de João Pessoa tivesse acesso e optasse por essa prática” (FITNESS).

“No início da década de 80 participei de vários congressos nas cidades do Rio de Janeiro e São Paulo. A Prof.^a Roseli Ribeiro ministrou um curso de Dança Aeróbica. No entanto, lembro-me que foi a partir dos cursos de Ginástica Aeróbica de Baixo Impacto com Candice Copeland que as aulas de Ginástica Aeróbica invadem as academias de João Pessoa e de todo o Brasil. Isso ocorreu em 1987” (CRIATIVIDADE).

“Década de 80, devido à grande procura por aulas coreografadas e em grupo (campeonatos de aeróbica)” (JUMP).

“Na verdade o boom da ginástica foi na década de 80” (CALISTENIA).

O hábito de se exercitar no Brasil ganhou forças no início da década de 1970, mais foi no início da década de 1980 que a prática vira uma “mania”, nesse período as campanhas de incentivo ganham espaço na mídia. O projeto fazia parte de um movimento que buscava desenvolver a capacidade física de adultos, exemplo disso, foi à campanha “mexa-se” realizada nos de 1974 e 1975. Mais foi no início de 1980 que chega ao Brasil uma modalidade inovadora responsável pela proliferação de pessoa nas academias. A autora ainda destaca mais especificamente que a dança e Ginástica Aeróbica chega ao Brasil em 1982 e 1983 através de professores como Rosseli Ribeiro, Alla Szerman, Lígia Azevedo dentre outros que iam buscar esse conhecimento nos Estados unidos (COSTA, 1992).

Em relação aos primeiros estilos de aula de ginástica, dois dos entrevistados citaram um modelo mais calistênico, como um método antecessor a massificação da Ginástica Aeróbica.

“Antes da explosão da Ginástica Aeróbica, nossas aulas apresentavam um modelo próximo ao método calistênico. Com muitas corridas, saltos, polichinelos, abdominais, ou seja, exercícios mais localizados e corridas” (CRIATIVIDADE).

“De ginástica eu acho que foi realmente a calistênica, a ginástica localizada, e aí em seguida que de acordo com o que a gente ia fazendo curso fora, conseguia ir se atualizado e trazendo novidades, que sempre chegavam primeiro lá pro sul e aí nos fomos fazendo depois, mais iniciou realmente com a calistênica” (CALISTENIA).

A calistenia foi praticada desde a Grécia Antiga, onde ficou conhecida, em 1860 foi introduzida nos EUA como a nomenclatura de “a nova ginástica” logo a ACM americana incorporou seus programas de educação física. Desde o final do século XIX o método se propagou pelos EUA, logo em seguida a calistenia foi introduzida na América do Sul, implantando-se no Brasil em 1893 na cidade do Rio de Janeiro. Com abertura de academias professores de ginástica que trabalhavam com o método calistênico, começaram a implantar essa metodologia que acabou sendo um produto das três primeiras décadas (NOVAES, 1991).

Ainda sobre o método Guiselini (2007) descreve que a nova metodologia aplicada pelos americanos apresentava pouca novidade em relação aos movimentos realizados pelo tradicional método calistênico e passos de dança advindos principalmente do Jazz. A grande diferença que atribuiu o mérito a ginástica foi a atribuição fisiológica, biomecânica e didática que até esse período não havia sido explorada pela ginástica tradicional.

Continuando sobre primeiros estilos de aula de Ginástica Aeróbica o entrevistado PLANEJAMENTO relatou que apesar da não disponibilidade dos meios de comunicação que dispomos hoje em dia, as aulas eram quase que padronizadas em várias cidades, entre elas João Pessoa, de forma que isso ocorria através de vídeos cassetes e dos cursos que eram realizados em todo o Brasil.

As fotos mostradas abaixo confirmam declaração realizada pelo entrevistado acima, os recursos como discos de vinil, vídeos cassetes, livros e de Dança

Aeróbica eram muito utilizados como meio de obtenção de conhecimento para elaboração das aulas (Figura 4).



Figura 4: a) Discos de vinil com músicas das aulas de Dança Aeróbica; b) fita de vídeo (VHS) *Workout* e livro (c) com orientações de aulas de Ginástica Aeróbica dadas por Jacki Sorensen
 Fonte: <http://www.google.com.br>

Segundo o relato de um dos entrevistados o primeiro estilo de aulas já após a introdução da Ginástica Aeróbica na década de 1980, era dividido em dois momentos: fase aeróbia e localizada, a fim de se tornar uma atividade realmente completa, fundamentando-se no princípio fisiológico. A parte aeróbia era baseada

em outras atividades como a dança, caminhadas, corridas. Era seguido o modelo de Dança Aeróbia oferecida por Jacki Sorensen, não havendo ainda nenhum programa de ginástica específico (MÃO LIVRE).

“Penso que houve uma época em que a Ginástica Aeróbica era bastante aplicada, mas já entendíamos que não bastava essa atividade, então também era comum a Ginástica localizada, Dança Aeróbica, acho que em 1990 veio o step complementando as atividades nas academias” (FITNESS).

Ginástica localizada e Dança aeróbica (alto impacto) (JUMP).

Sobre o esse primeiro estilo de Ginástica Aeróbica Guiselini (2007) descreve que:

Combinar passos de dança, exercícios localizados calistênicos ao som de músicas alegres, especialmente as chamadas dance music dos anos 1970 e 1980, foram os principais elementos utilizados pelas criadoras da nova forma de treinar o coração (GUISELINI, 2007, p.25)

Durante o decorrer do período de início da implantação da Ginástica Aeróbica nas academias de João Pessoa até os dias atuais, a modalidade tem incorporado novas metodologias. Sendo assim, os entrevistados ao serem indagados a respeito das metodologias utilizadas durante todo esse percurso, entre muitas afirmações, foram unânimes ao relatarem a Ginástica Aeróbica e ginástica localizada como as mais realizadas na década de 1980, o Step como o grande estouro da década 1990 e os programas pré-coreografados como a grande aquisição dos anos 2000, havendo ainda uma continuidade desse estilo nos anos 2010.

Sobre os anos de 1980 foram citadas as seguintes metodologias:

“Não sei bem, mas penso que era Ginástica Localizada e Ginástica e Aeróbica” (FITENSS)

“No início a calistenia e no final da década a Ginástica Aeróbica de Baixo Impacto e de Alto Impacto” (CRIATIVIDADE)

“Ginástica localizada; início da aeróbica” (JUMP)

Sobre os anos de 1990 foram citadas as seguintes metodologias:

“Além dos citados anteriormente, tínhamos o Step”(FITNESS).

“Predomínio do Step e continuação da Ginástica Aeróbica” (CRIATIVIDADE).

“Coreografias mais ousadas; grupos para competições; Step; Aero-Funk” (JUMP).

Sobre os anos de 2000 foram citadas as seguintes metodologias:

[...] “Já entravam no mercado as franquias, com JUMP, PUMP, JIM, BOX, e outros sistemas de trabalho criado pela Body System” (FITNESS).

“É uma década do “desencanto” e quando surge os programas pré-coreografados de empresas de consumo na área de Fitness” (CRIATIVIDADE).

“B. Pump; B. Combat;... Aulas avançadas de Step; o alongamento que permanece até hoje” (JUMP).

Sobre os anos de 2010 foram citadas as seguintes metodologias:

“Além das citadas acima, outros tipos de aulas franqueadas” (FITNESS)

“Continuidade e ampliação os programas das empresas de Fitness” (CRIATIVIDADE)

“Pilates solo; Fit-bol” (JUMP)

Todo esse processo de agregação, de incorporação, de inovação retrata o processo evolutivo da Ginástica Aeróbica, além de descrever as metodologias utilizadas em cada período, os entrevistados foram questionados a respeito de como se deu o processo evolutivo da ginástica nas academias de João Pessoa. Entre as colocações, o ganho científico e à criação dos programas pré-coreografados foram os fatos mais relatados pelos entrevistados.

Sobre a adesão aos programas de ginástica pré-coreografa, o entrevistado MÃO LIVRE destaca que, mesmo os profissionais que não aderiram ao sistema, direcionam as aulas na mesma proporção, já que a fundamentação é a mesma, baseada em exercícios moderados de longa duração, com utilização de corrida, caminhada e subida em Step e Jump, ou seja, os programas realizam uma organização do sistema facilitando o controle das aulas

Na realidade, não interessa o método utilizado pela academia (*aerobics*, corrida, ciclos, *step training*, musculação e outros); o que

interessa, é se esse método tem verdadeira fundamentação científica e, principalmente, se o profissional tem bom senso no momento da escolha do método de trabalho, no sentido de atender a realidade e a necessidade do grupo objetivado. Não é o método o principal norteador do trabalho, mas sim o seu objetivo, sua utilização e sua eficiência comprovada (GERALDES E DANTAS, 1998).

Em outra perspectiva alguns dos entrevistados destacaram o embasamento, a fundamentação, a preocupação com cliente e as mudanças positivas relacionadas à qualidade e aos resultados obtidos nas aulas.

Sobre os primeiros estilos de aula de Ginástica Aeróbica CALISTENIA enfatizou que a divulgação foi intensa, mais os estudos eram mínimos, ocasionando assim, o surgimento de lesões em professores e alunos originadas pela Ginástica Aeróbica de alto impacto. A partir do surgimento dos problemas é que soluções foram sendo buscadas e aí começa a surgir a preocupação com o impacto, com tempo de aula, até para a própria obtenção de resultados, logo os mesmos não estavam sendo alcançados com era previsto. Nesse momento as coreografias passam a ser mais estruturadas e mais voltadas aos alunos, já que anteriormente a Ginástica Aeróbica era modelo competitivo com passos muito complexas e difícil execução, tornado assim a sala de aula um palco de competição. A partir da evolução do conhecimento específico da Ginástica Aeróbica, surge o Step e o Jump.

Sobre o assunto GUISELINI (2007) destaca que devido às lesões ocorridas nesse período, em virtude do alto impacto, do excesso de treinamento e do curto período de descanso. Foram realizados estudos que comprovaram a mesma eficiência fisiológica, principalmente no que diz respeito à resistência cardiorrespiratória, todos os benefícios seriam mantidos através de exercícios moderado e de baixo impacto, além disso, um dos aspectos mais relevantes é diminuição das lesões musculoesqueléticas.

“Penso que cresceu bastante, mas se faz necessário aumentar os nº de pesquisa nessa área para que tenhamos maiores informações acerca da área. Acredito inclusive que há muito tempo beleza, suor, charme e alegria nas aulas de ginástica não basta. Essas aulas necessitam trazer resultados a quem se dispõe a praticá-las, precisamos escrever e apontar até onde poderemos chegar através das nossas aulas, em questões de resultados. Os sistemas de franquia surgiram inclusive pela escassez de proposta consistente,

de aulas que fossem construídas com objetivos claros e propostas eficientes” (FITNESS).

A respeito das implicações da ginástica de alto impactos, o modelo competitivo e a utilização da sala de ginástica como palco para apresentações também se percebe na fala de outro entrevistado:

“Há um divisor de águas na evolução da Ginástica Aeróbica em JP e no mundo: os Campeonatos de Aeróbica!”(CRIATIVIDADE)

“No início tudo era muito bonito e excitante, mas em pouco tempo (final de 80 e começo de 90) os professores Campeões de Aeróbica levam para sua sala de aula esse modelo competitivo de Ginástica Aeróbica. Alunos e professores se lesionam demasiadamente. Nesse momento, era muito comum as aulas iniciarem com 30 ou mais alunos e terminarem com 5 ou 6 alunos “campeões de Aeróbica”. Resultado: salas vazias nas academias. Aqui começa a germinar os programas fechados. Mas, quem planeja sua aula?” (CRIATIVIDADE)

Não há dúvidas que divulgação dos campeonatos de Ginástica Aeróbica exerceu uma grande influência sobre o processo de criação de novos estilos de aula, sendo a coreografia uma estratégia utilizada para o processo de ensino. Mas as aulas se tornaram desafiadoras com passos e coreografias muito complexas e de difícil execução, tornando dificultosa a participação dos alunos (GUISELINI, 2007).

Os resultados encontrados até o presente momento apontam para os programas de ginástica pré-coreografada como o fruto mais recente na Ginástica Aeróbica, marcando assim, esse momento como parte fundamental do processo evolutivo da Ginástica Aeróbica em João Pessoa. De modo que perguntamos aos professores participantes da pesquisa a respeito da adesão a esses programas, e verificou-se que como em outras regiões do país há divergências no que diz respeito à participação ativa dos professores frente à criação das aulas.

Baseada na realidade de outros países a metodologia de treinamento oferecida pela Body Systems no Brasil é recente. Em 1997 o sistema passa a ser desenvolvido no país, logo o sistema ganha muito espaço, em 1999 eram 500 academias e 2.000 professores, 6 anos depois já eram 2.000 academias e 8.000 professores credenciados, menos de uma década depois, em 2001 o sistema assumiu o controle de toda América Lática (BRAUNER, 2007).

O sistema Body Systems chega à cidade de João Pessoa no final da década de 1990 no mesmo período em chegou ao país, verificou-se através do relato de um dos entrevistados que já nesse período a cidade estava conectada as novidades do mercado do Fitness, acompanhado o mercado nacional.

“Em 1997/1998, fui a 1ª professora, com mais 03 amigos a ingressar no sistema da Body Systems” (JUMP)

Verificou-se que quase a metade dos professores apesar da rejeição pelos programas, não desprezam a qualidade e os resultados obtidos. Mais em todo caso os entrevistados ressaltam o alto custo, e a importância do professor no processo criativo e dinâmico das aulas:

“Começou surgir esses programas desses pacotes que ele vem montado pra você trabalha, durante três meses e você não pode mexer nele, não pode mexer na música, não pode mexer no movimento, a gente começou a ver muito... Vamos dizer assim... Muita dúvida com relação o que você vai aplicar na sua aula [...] Eu particularmente não absorvi esse programa, esse programa “enlatado” [...] que é vendido no comercio, né? De treinamento, a gente sempre deu opção por esse treinamento de criatividade, você tá sempre criando um movimento novo, sempre criando uma aula nova, eu acho que esse é o grande lance da sala de ginástica” (PLANEJAMENTO).

[...] “mas vamos ver por outro lado, os caras são “punk” mesmo em divulgação, em mídia os caras... Em marketing são muito fortes, vedem muito, os cursos lotados, mais pra o dia-a-dia em sala de aula, está ali toda hora, convivendo com o aluno. Não sei se é porque eu venho de uma formação totalmente diferente desses, eu venho de uma formação de academia de ginástica que exigia isso de mim, de tá toda hora planejando criando uma aula diferente” (PLANEJAMENTO).

“É, na verdade são programas sem sombra de duvidadas excelentes, mais o custo alto pra minha empresa, eu não aderi também, por conta do custo e por que [...] a gente conseguiu ter profissionais que dinamizassem as aulas sem a necessidade desse suporte, então os profissionais dessa geração, da geração da academia (?) eles estagiaram comigo aqui, e nos sempre tivemos em mente que deveria oferecer uma diversificação grande de aula porque a gente sabe que a atividade física não é atrativa para a maioria das pessoas[...] não é uma cultura muito seguida aqui no nosso estado, e agente, eu por ser apaixonada pela ginástica, eu sempre tive esse cuidado de tá fazendo sempre uma aula diferente, criativa buscando musicas novas, passando a adotar já o compasso da música com muito cuidado. [...] embora eu tenha o conhecimento que são aulas realmente que tem resultados, mais eu também ofereci e ofereço

muitos resultados sem necessariamente seguir nenhuma dessas empresas, que já oferece esse pacote pronto” (CALISTENIA).

“Não. Por que o investimento é alto e eu gosto da alternância do treino. Acho o programa muito fictício, apesar de não ser contra, pois facilitou a organização das academias. É um atrativo e uma jogada de marketing que atinge mais as academias de grande porte” (TREINAMENTO).

“Nunca me franqueei, mas reconheço a qualidade desses programas, de fato se forem bem aplicados poderão trazer bons resultados, concluímos isso, quando pesquisamos a Resposta de Frequência Cardíaca utilizando os Sistemas Fit-Pró e Body Systems com o Jump (Body Jump e Jump Fiit). Mas também compreendemos que não há necessidade de ficarmos presos a só desenvolver aulas de Ginástica se formos franqueados a essas empresas, pois também concluímos que é totalmente viável construir nossas próprias aulas, nós tivemos essa experiência com a criação de duas aulas de Step utilizando os sistemas de trabalho sugeridos por Murilo Elbans e disponível no Livro de Socorro Cirilo, claro que é trabalhoso e precisamos estudar bastante para que isso aconteça, mas todo profissional necessita estudar bastante” (FITNESS).

Alguns dos professores entrevistados citam as vantagens da aquisição aos programas, enquanto outros expressam um posicionamento contrário, com argumentos que vão além dos custos.

Verificou-se que um dos entrevistados é muito mais enfático ao rejeitar os programas de ginástica pré-coreografada, deixando claro o seu posicionamento a respeito criação das aulas e a limitação do conhecimento dos professores de educação física que passam a serem meros reprodutores:

“Nunca pensei em copiar e reproduzir por meses seguidos uma mesma aula que não foi planejada por mim. A minha atitude crítica a esses modelos fechados de aula de ginástica não permite que a minha corporeidade se submeta a uma violência dessas. Antes de pensar em querer ou não, o meu corpo nega qualquer tipo de treinamento dentro dos programas da Body Systems ou outros parecidos. Até, consegui fazer o IF-iniciação ao Fitness” Compreendo, que por eu ter participado de um momento de grande efervescência criativa dos anos 80 da ginástica e, de ter competido nos campeonatos de Ginástica Aeróbica. (fui campeã de Ginástica Aeróbica norte e nordeste de 1989) considero que esses programas alienam seus adeptos e limita seu conhecimento na área da Educação Física. Além do mais, o “corpo sarado” do professor, retoma uma crítica de Estélio Dantas dos termos “música, suor e charme”. No meu entender, as academias de ginástica vivem um grande retrocesso com a aceitação desses programas. Porém, a alegria, o charme das roupas, a motivação e palhaçadas do “instrutor” dos programas “pegam” alunos e professores

desconhecedores de sua corporeidade e de suas reais necessidades de uma atividade física voltada para a saúde” (CRIATIVIDADE).

Esse pensamento é compartilhado por muitos, sobre isso Brauner (2007) descreve que, desde 1997 a ginástica tradicional planejado pelo professor, passa a dividir espaço com os novos sistemas de aula pré-coreografada. Para o autor na perspectiva técnico-pedagógico esse modelo de ginástica em grupo representa um retrocesso.

Constatou-se que, o posicionamento antagônico a adesão aos programas, é uma característica muito mais dos professores mais antigos, aqueles formados na década de 1980, que participaram do processo de implantação da Ginástica Aeróbica na cidade de João Pessoa, ou seja, nesse período a formação era muito mais voltada à busca do conhecimento específico da área, também era um momento de construção da modalidade. Percebe-se que atualmente a adesão aos programas é uma característica do mercado consumidor em que a Ginástica Aeróbica se transformou, ou seja, para manterem-se no mercado muitos profissionais sentem a necessidade de filiasse aos programas.

“A princípio por fazer parte de uma grande empresa que já estava decidida a entrar no sistema, também por curiosidade, não gostaria de ficar por fora daquilo que era o auge no Brasil. De certa forma essa evolução facilitou a vida dos clientes, as rotinas de aula são duradouras e de fácil execução, mas, pessoalmente quando deixei à ginástica há mais ou menos 03 anos já sentia falta dos planejamentos e da criatividade com que eu montava minhas aulas” (JUMP).

“E sou credenciada em 7 programas de treino da body systems ,na sequência foi: 1º Pump, 2º Combat, 3º Step, 4º Jump, 5º RPM, 6º Balance, 7º Attack” .Porque aderi esses programas? Primeiro eu não queria entrar porque achava que tirava a criatividade do professor, fiz o treino, pois era o que o mercado exigia. O body combat eu fui praticamente obrigada, mas hoje sou loucamente apaixonada por essa aula (acho que foram as dificuldades). Atualmente confio nas aulas, os resultados em meus alunos são excelentes, tive um crescimento profissional muito grande, estou a 10 anos no sistema Body Systems/Less mills(COMBAT).

Percebe-se que todos os entrevistados em algum momento da sua atuação profissional demonstraram algum tipo de rejeição aos programas de ginástica pré-coreografada. Deste modo, conclui-se que, entre os muitos motivos, alguns por convicção ou formação não desejam aderir aos sistemas, outros por necessidades impostas pelo mercado consumido acabam cedendo e adaptando-se ao modelo

proposto por essa metodologia e encontrado neles vantagens, benefícios, novos conhecimentos e resultados.

4.3 RECURSOS MATERIAIS: UM PASSEIO PELAS DÉCADAS DE 1980, 1990, 2000, 2010

Analisar o processo evolutivo das aulas de Ginástica Aeróbica é o grande objetivo proposto pela pesquisa, e os materiais utilizados nas aulas de Ginástica Aeróbica durante todo o seu percurso é uma das portas para esse entendimento.

Comparando os relatos dos professores de que começaram atuar no início da década de 1980 com os que deram início a atuação profissional até meados da década de 1990, percebe-se que os mais antigos deixam claro que nesse período as aulas eram mais livres, baseadas em coreografias e na criatividade do professor, ou seja, quase não se utilizava materiais. Alguns desses professores citam apenas a corda, a bola, bastões e cones como materiais utilizados nas aulas de Ginástica Aeróbica, destacando ainda a utilização de outros recursos materiais utilizados especificamente na aula de ginástica localizada.

“Na verdade era mais livre, né? Porque eram coreografadas, a gente não utilizava nenhum material, nas localizadas sim, tínhamos pesinhos, cordas, bastões e colchonetes, mais a Ginástica Aeróbica mesmo era livre” (CALISTENIA).

“Corda, bola, Step, quando lançou o step, né? Mais quando não a gente usava muito a sala, corrida com evoluções, [...] A gente utilizava muita criatividade com base na ginástica rítmica, na ginástica artística, com base na dança, então a gente fazia muito mais movimentação na parte da ginástica aeróbia” (MÃO LIVRE).

“Nas aulas de Ginástica Aeróbica utilizava: bastões, cordas, bolas do tipo medicinebol e cones” (CRIATIVIDADE).

“Essa colocação de Ginástica Aeróbica, como era uma aula livre, então chamava mão livre, não usava acessórios especificamente para aula de Ginástica Aeróbica, que seria aquela aula coreografada, se usava muito a aeróbica de alto impacto [...] enfim, a Ginástica Aeróbica especificamente quase nenhum material, pelo menos da minha parte era movimentos coreografados” [...] (PLANEJAMENTO).

Em relação aos professores que começaram atuar em meados da década de 1980 constatou-se uma compatibilidade em relação aos recursos utilizados nesse período, nesse caso, cinquenta por cento dos professores, já atribuem alguns materiais às aulas de Ginástica Aeróbica, entre os quais está à caneleira, o peso, a corda, o bastão, os halteres, o colchonete e os pesos. Ou seja, nesse momento a aula de Ginástica Aeróbica já estava dividida em dois momentos, o primeiro aeróbico e o segundo localizado.

[...] “na ginástica aeróbia agente utilizava atividades aeróbias era... Dança, corrida, caminha. No “boom” da ginástica aeróbia em 85, 86, 87, 89 o povo já cansado de correr por causa da questão toda da corrida das lesões da década de 70 de 80 aí com implementação da ginástica aeróbia, dança aeróbia pela Jack Sorensen, né? Então a gente copiou a ginástica aeróbia nesse modelo que é hoje. Então pra gente é importante por quê? Porque a gente acreditava e acredita até hoje que a aula - “pra mim” - tinha que se constituir em exercícios aeróbios e localizados” [...] (MÃO LIVRE).

No início da década de 1990 surge o Step como uma grande aquisição para a aula de ginástica. Nesse período a sala de aula de Ginástica Aeróbica abre suas portas para novas possibilidades de aulas, entre elas, a incorporação de novos ritmos.

“Caneleiras, pesos, barras e o Step. Nesse período o Step e a aeróbica tradicional estavam em alta. As aulas de Aero funk também” (COMBAT)

Final da década de 1990 e início dos anos 2000 surgem os programas de Ginástica Aeróbica pré-coreografado, nesse período a utilização do step continua sendo imprescindível na aula de ginástica além das novas alternativas de é o Jump. Todos esses recursos citados mantêm-se no mercado até os dias atuais.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após os resultados entrados através do levantamento bibliográfico, dos dados coletados, concluiu-se que o processo evolutivo da Ginástica Aeróbica foi extremamente importante para alavancar o campo da atividade física em João Pessoa/PB, tanto quanto foi para o Brasil.

Ficou claro que a Ginástica Aeróbica chegou à cidade de João Pessoa no início da década de 1980 ao mesmo tempo em que chegou ao Brasil, a modalidade foi implantada na cidade através de professores de que buscavam esse conhecimento através de cursos realizados nas grandes cidades, como Rio de Janeiro e São Paulo e ainda através da utilização de recursos como o vídeo cassete.

O modelo de Ginástica Aeróbica competitiva também foi uma realidade da nossa cidade, chegando ao ponto das salas de aulas virarem palcos de apresentações, nesse momento à Ginástica Aeróbica utilizava o recurso dos passos coreografados para atrair participante, mais nem sempre era o que acontecia, os passos complexos e difícil execução foi o principal motivo pela evasão dos alunos de Ginástica Aeróbica.

Logo se percebeu que faltavam estudos científicos que garantissem benefícios e resultados aos praticantes da atividade. No primeiro momento a modalidade ocasionou algumas lesões tanto em professores quanto em alunos e a partir desse momento estudiosos e profissionais buscaram soluções para a realização da Ginástica Aeróbica de forma mais benéfica.

Como uma nova possibilidade de aula, surgiu o Step no Brasil, no início dos anos de 1990, mais uma vez o recurso foi utilizado nas academias de João Pessoa acompanhado mais uma vez ritmo nacional. Dessa vez, a nova metodologia sofre grandes investimentos financeiros a fim de garantir a sua confiabilidade, a prova é que o recurso se mantém no mercado até os dias atuais.

Ao final dessa mesma década surge a mais nova metodologia de aula, “os programas de aula pré-coreografados”, são eles responsáveis pelas grandes modificações das aulas de Ginástica Aeróbica até o presente momento, também é um grande objeto de discussão e críticas entre pesquisadores e profissionais da área.

O objetivo principal do trabalho foi analisar como o processo evolutivo da Ginástica Aeróbica na cidade de João Pessoa, e quanto a isso não restam dúvidas que os programas de ginástica pré-coreografada faz parte integral de todo esse processo histórico. Em ocorrência desse fato surgiram novos estilos de aula e novos recursos materiais entre eles o Jump, a bola suíça entre outros que vieram a fim melhorar e dinamizar as aulas de Ginástica Aeróbica.

Percebeu-se que quanto à adesão dos profissionais entrevistados é pequena em relação aos dados divulgados pelos sistemas, a participação foi identificada apenas nos profissionais que trabalham para academias que tem aderiu aos sistemas, também é provavelmente esse fato decorra de que a amostra da pesquisa seja formada por profissionais mais antigos que participaram do processo de construção da ginástica, um modelo no qual apesar de existir uma metodologia ditada pelas professoras norte-americanas, os professores tinham mais autonomia dentro das “suas salas de aula”.

Por fim, cabe destacar que os resultados obtidos nesse estudo dizem respeito ao processo evolutivo da ginástica na cidade de João Pessoa/Paraíba. No entanto pode servir de base e de incentivo para que estudos relacionados ao tema sejam realizados.

REFERÊNCIAS

AMOEDA, C. A., A Importância do Equilíbrio, da Diversificação e Planejamento de Atividades Físicas em academias em prol de uma melhor qualidade de vida. **Sitientibus**, n. 30, 2006, p. 61-76

BARDIN. L. **Análises de conteúdo**. Portugal: Edição 70, 2000

CAPINUSSU, José Maurício; COSTA, Lamartine Pereira da. **Administração e marketing nas academias de ginástica**. São Paulo: IBRASA, 1989.

CASTRO, C, G, GONÇALVES, A. Intervenção e formação em educação física com destaque à saúde. **Motriz, Revista de Educação Física**, v.15, n.2, 2009, p.374-382.

CDOF, Cooperativa do Fitness, **Step Training, Histórico**. 2009. Disponível em: <<http://www.cdof.com.br/step1.htm#2>> Acesso em: 24 de Junho de 2011, 20:40:00.

CONTURSI, Tânia Lúcia Bevilaqua. **Ginástica Estética em Academia**. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.

COSTA, Sandra Barbosa da. **Academia de Ginástica: A caminho de uma proposta de normatização e regulamentação**. Monografia de especialização. Universidade Gama e Filho. Rio de Janeiro 1992.

DACOSTA, Lamartine (ORG.). **Atlas do esporte no Brasil** . Rio de Janeiro: CONFEF, 2006.

DA SILVA NOVAES, Jefferson. **Ginástica de Academia no Rio de Janeiro Uma pesquisa histórico-descritiva**. Sprit, Rio de Janeiro, 1991.

FIGUEIREDO, J. F., HUNGER, D. A. C. F., A Relevância do Conhecimento Histórico das Ginásticas na Formação e Atuação do Profissional de Educação Física. **Motriz, Revista de Educação Física**, v.16, n.1, 2010, p.189-198.

FIGUEIREDO, Zenólia Cristina Campos (Organizadora), **Formação Profissional em Educação Física e o mundo do trabalho**. Vitória, ES: Gráfica da Faculdade Salesiana, 2005

GERALDES, A. A. R., DANTAS, E, H, M., O Conceito de Fitness e o Planejamento do Treinamento para a Performance Ótima em Academias de Ginástica. **Revista brasileira de Atividade Física & Saúde**, v.3, n.1, 1998, p.29-36.

GUISELINI, Mauro. **Exercícios aeróbicos: Teoria e prática do treinamento especializado e em grupos**. São Paulo: Phorte, 2007.

MORAES, Luiz Carlos de. **O boom das academias**. Rio de Janeiro: [2006]. Disponível em: <www.totalsport.com.br/colunas/moraes/ed1501.htm>. Acesso em: 28 de março de 2011.

OLIVEIRA, N. R. C., Ginástica para todos: perspectivas no contexto do lazer. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v.6, n.1, 2007, p. 27-35.

OLIVEIRA, Vitor Marinho de. **O que é educação física**. São Paulo: Brasiliense, 1983.

PUIGVERT, M. R. **Atlas de Ginástica**. Tradução Abigail Rodrigues. 3. ed. Rio de Janeiro: Ibero-Americano, 1978.

SILVA, M. C., ROMBALDI, A. J., AZEVEDO, M. R., HALLAL, P. C. Participação atual e passada em academias de ginástica entre adultos: prevalência e fatores associados. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. v. 13, n. 1, 2008, p. 28-36.

SOARES, C. **Educação Física: raízes européias e Brasil**. Campinas: Autores Associados, 1994.

TOJAL, J. B. A. G. **A formação profissional em Educação Física na perspectiva dos avanços tecnológicos**. S/DATE. Disponível em: <http://www.motricidade.com/index.php?option=com_content&view=article&id=96:a-formacao-profissional-em-educacao-fisica-na-perspectiva-dos-avancos-tecnologicos&catid=48:docencia&Itemid=90>. Acesso em: 29 mai. 2011, 20:44:30.

BRAUNER, V.L.P. Novos sistemas de aulas de ginástica - procedimentos didáticos (?) na formação dos professores. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 28, n. 2, 2007 p. 211-219.

APÊNDICES

APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado (a) Senhor (a)

Esta pesquisa é sobre Evolução Histórica da ginástica nas academias de João Pessoa e está sendo desenvolvida por Karla Katiane Ramalho Vital, aluna do Curso de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba, sob a orientação do Professora Mestre Sandra Barbosa da Costa.

O objetivo geral do estudo é analisar a evolução histórica da atividade de ginástica praticada nas academias de João pessoa

A pesquisa é de suma importância, pois ela pode auxiliar os profissionais que trabalham ou interessam-se pelo assunto de ginástica de academia, a conhecer melhor o contexto histórico, bem como buscando os auxiliar no contexto atual gerado por todo o histórico, além de servi base literária para outros trabalhos acadêmicos.

Solicitamos a sua colaboração no questionário, como também sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo. Informamos que essa pesquisa não oferece riscos, previsíveis, para a sua saúde.

Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, o(a) senhor(a) não é obrigado(a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo Pesquisador(a). Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano, nem haverá modificação na assistência que vem recebendo na Instituição.

Os pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido(a) e dou o meu consentimento para participar da pesquisa e para publicação dos resultados. Estou ciente que receberei uma cópia desse documento.

Assinatura do Participante da Pesquisa
ou Responsável Legal

Assinatura da Testemunha

Contato com a Pesquisadora Responsável: (83) 8842.1075. Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para pesquisadora Karla Katiane Ramalho Vital.

Atenciosamente,

Assinatura do pesquisador Responsável

Assinatura do Pesquisador Participante

QUESTIONÁRIO

I. DADOS PESSOAIS

1. Nome (não será divulgado):

2. Idade:

3. Sexo: () Feminino. () Masculino

4. Estado civil:

() Solteiro(a) () Casado(a) () Viúvo(a)

() Separado(a) () Divorciado(a) () Outra:

5. Tem filhos? (a) () Sim. Quantos _____ (b) () Não.

II. FORMAÇÃO ESCOLAR

6. Curso de graduação em educação física (nome da instituição/ano de conclusão):

7. Possui curso de pós-graduação *lato sensu* (especialização)?

() Não () Em andamento () Concluído/ ano _____

Especialização em: _____

8. Curso pós-graduação (Mestrado):

() Não () Em andamento. () Concluído/ ano _____

Mestrado em: _____

9. Curso pós-graduação (Doutorado):

() Não () Em andamento. () Concluído/ ano _____

Doutorado em: _____

III: EXPERIÊNCIA DOCENTE

10. Tempo de atuação profissional como professor de ginástica de academia:

() 20 a 25 anos; () 26 a 30 anos; () mais de 30 anos.

11. Em quantas academias você já atuou?

() Até duas academias;

() De três a cinco academias;

() De seis a oito academias;

() Nove ou mais academias.

ENTREVISTA

Professor entrevistado:

Data e local da entrevista:

_____ / ____ / _____

1. De acordo com a sua atuação profissional, quando se deu o início e o porquê da incorporação da Ginástica Aeróbica nas academias de João Pessoa?
2. Quais eram os recursos materiais utilizados nas aulas de Ginástica Aeróbica nesse período?
3. Você se recorda qual foi o primeiro estilo de aula de Ginástica a ser oferecido nas academias de João Pessoa? Qual?
4. Quais as metodologias utilizadas nas aulas de Ginástica Aeróbica, nas décadas de 1980, 1990, 2000 e 2010?
5. Na sua opinião, como se deu a evolução das aulas de Ginástica Aeróbica no decorrer desses anos?
6. Você aderiu a algum Programa de aulas pré-coreografadas das empresas: Lis Mills, Body Systems e ou Fit Pró? Quais?
7. Hoje em dia, qual é a sua relação profissional com a Ginástica Aeróbica?
8. Cite alguns nomes de professores que exercem uma relação profissional com a Ginástica desde a década de 1980 e 1990.
9. Cite alguns nomes de Academias de Ginástica que existem desde as décadas de 1980 ou 1990 em João Pessoa.

ANEXOS



SINTEENP

Sindicato dos Trabalhadores em Estabelecimentos de Ensino Privado da Paraíba

A partir do **DIA 28 DE MAIO DE 2011** as **ACADEMIAS DE GINÁSTICA - Star** (Tambauzinho), **Max Vita** (Bairro dos Estados), **Equilíbrio do Corpo** (Tambaú e Manaíra), **Academia Prodigio** (Tambaú e Manaíra), **Circuito do Corpo** (Geisel) e **Superação** (Cabo Branco), poderão fechar as portas porque seus empregados poderão entrar em **GREVE POR TEMPO INDETERMINADO**.
A razão do movimento é a **INTRANSIGÊNCIA DOS DONOS DESTAS ACADEMIAS** em não aceitar negociar com seus empregados, além de **NÃO CUMPRIREM** com várias obrigações trabalhistas.

COMUNICADO AOS ALUNOS E TRABALHADORES DAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA

O QUE OS DONOS DESTAS ACADEMIAS QUEREM?

Que os **SALÁRIOS DOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA** sejam **CONGELADOS** até 2014, mas **MANTÉM** o **REAJUSTE DAS MENSALIDADES** para os alunos;

Que os **PERSONAIS TRAINERS** (que não são empregados da empresa) paguem uma **TAXA EXORBITANTE** para atender seus alunos dentro das academias, sendo assim, cobram do aluno o uso dos equipamentos e cobram novamente do personal trainer o uso do **MESMO** equipamento.

Que **somente BACHARÉIS** possam atuar nas academias como personal trainers, com **EXCLUSÃO DE TODOS OS PROFISSIONAIS LICENCIADOS**.

O QUE OS PROFISSIONAIS DE ACADEMIAS REIVINDICAM?

Que os **PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA** tenham o **DIREITO** a **REAJUSTES ANUAIS DE SALÁRIOS** como qualquer outro trabalhador;

Que os **PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA AUTÔNOMOS** (personal trainer) **ATENDAM** seus clientes e alunos sem **DISCRIMINAÇÃO EM QUALQUER ACADEMIA**.

Que os **PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA** tenham seus direitos garantidos e respeitados pelas academias.

ASSEMBLÉIA GERAL DOS PROFISSIONAIS DE ACADEMIAS DE GINÁSTICA DIA 28 DE MAIO DE 2011 (Sábado)



A partir das 09 horas da manhã,
no SINTEENP/PB

Rua Gal. Osório, 109, Centro, João Pessoa-PB
(Na Rua da Catedral Metropolitana,
próximo à Maçonaria Branca Dias)

Pauta: Negociação Salarial

Mobilização da categoria.

DEPARTAMENTO DOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO SINTEENP – PB

ASSEMBLEIA NO SÁBADO

Professores de academias ameaçam entrar em greve

■ DA REDAÇÃO

Professores de academias de ginástica de João Pessoa ameaçam iniciar greve. Os profissionais reivindicam um reajuste salarial de 6,9% na hora-aula, que, atualmente, custa R\$ 7,45. Os profissionais se reúnem no próximo sábado, em assembleia, na sede do Sindicato dos Trabalhadores do Ensino Privado do Estado da Paraíba (Sinteenp-PB), na avenida General Osório, às 9h, para decidir sobre a deflagração da greve.

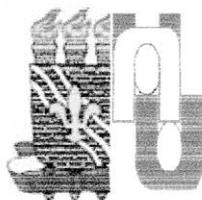
Os professores já se reuniram com o sindicato dos donos de academia quatro vezes e lançaram a primeira proposta no dia 18 de

abril. A última proposta foi lançada no dia 9 de maio, quando o sindicato dos donos de academias não reconheceu como legítimo o Sindicato dos Professores das Academias, por ser um braço do Sindicato dos Trabalhadores do Ensino Privado do Estado da Paraíba (Sinteenp-PB). “Os donos das academias também sugeriram o congelamento do valor pago por quatro anos. Como toda categoria de trabalhador, nós temos o direito de ter o nosso salário reajustado”, reivindica Cristiano Mendes, diretor do Sindicato dos Trabalhadores em Estabelecimentos de Ensino Privado. Além disso, os profissionais denunciam que além de cobrar as mensalidades dos

alunos, as academias cobram taxa extra para que os mesmos tenham seus treinamentos acompanhados por *personal trainers*.

A princípio, a greve seria apenas em João Pessoa, mas pode se estender para outras cidades. Cerca de seis grandes academias seriam prejudicadas e mais de 100 profissionais devem cruzar os braços.

A diretoria do sindicato dos donos de academias da Paraíba preferiu não emitir opinião sobre a greve dos professores, afirmando não ter nada a declarar sobre o assunto e nem sobre a cobrança de taxas extras para que alunos tenham acompanhamento de *personal trainers*.



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAIBA - UFPB
 HOSPITAL UNIVERSITÁRIO LAURO WANDERLEY - HULW
**COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA COM SERES
 HUMANOS - CEP**

CERTIDÃO

Com base na Resolução nº 196/96 do CNS/MS que regulamenta a ética da pesquisa em seres humanos, o Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Universitário Lauro Wanderley – CEP/HULW, da Universidade Federal da Paraíba, em sua sessão realizada no dia 26/04/2011, após análise do parecer do relator, resolveu considerar **APROVADO** o projeto de pesquisa intitulado **EVOLUÇÃO HISTÓRICA DA GINÁSTICA NAS ACADEMIAS DE JOÃO PESSOA.** Protocolo CEP/HULW nº. 239/11, Folha de Rosto nº 419586, CAAE Nº 0821.0.000.126-11 das pesquisadoras **KARLA KATIANE RAMALHO VITAL e SANDRA BARBOSA DA COSTA (Orientadora).**

Ao final da pesquisa, solicitamos enviar ao CEP/HULW, uma cópia desta certidão e da pesquisa, em CD, para emissão da certidão para publicação científica.

João Pessoa, 09 de maio de 2011.

Iaponira Cortez Costa de Oliveira
 Coordenadora do Comitê de Ética
 em Pesquisa - CEP/HULW

Profª Drª Iaponira Cortez Costa de Oliveira
 Coordenadora do Comitê de Ética em Pesquisa-HULW