

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

SIMONE DOS SANTOS NEVES

**UMA PROPOSTA DE TRABALHO INTER-RELACIONANDO
A GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO COM O
TEMA CORPO, SAÚDE E BELEZA NAS AULAS DE
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

CAMPINAS, 2011

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

SIMONE DOS SANTOS NEVES

UMA PROPOSTA DE TRABALHO INTER-RELACIONANDO
A GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO COM O
TEMA CORPO, SAÚDE E BELEZA NAS AULAS DE
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Pós-Graduação da Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, para obtenção de certificação em curso de pós-graduação *lato sensu* em Educação Física Escolar.

CAMPINAS, 2011

RESUMO

Este trabalho refere-se a uma intervenção pedagógica relacionando o conteúdo ginástica aos temas corpo, saúde e beleza na contemporaneidade. Foi realizado com alunos do 2º ano do Ensino Médio, de uma escola Estadual localizada na cidade de Osasco (SP). Objetivou-se promover aos alunos o autoconhecimento sobre o corpo, por meio de experiências no âmbito do se-movimentar diante da Cultura de Movimento, além de transmitir conceitos e ações relacionadas à prática de atividades físicas, contextualizadas à realidade na qual estão inseridos. Para isso, o plano de aula foi dividido em quatro etapas: 1. Entendendo o exercício; 2. Conhecendo o próprio corpo; 3. Manipulando dados e 4. Aplicando os conceitos, num total de 7 (sete) aulas. Concluiu-se que as aulas foram bastante produtivas e contribuíram com a formação de autonomia para realizarem mudanças em seus estilos de vida, adotando hábitos mais saudáveis de forma crítica e consciente, num período de construção de identidade, no qual é tão importante oportunizarmos experiências no âmbito do se-movimentar, para que, por meio da construção de significados e ressignificações das práticas corporais, possam agir de forma crítica e autônoma, apropriando-se e transformando a Cultura de Movimento.

Palavras-Chave: Ginástica - Ginástica de condicionamento físico; Corpo, saúde e beleza; contemporaneidade; Educação Física Escolar.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	1
2 A INTERVENÇÃO.....	4
2.1 Contextualizando	4
2.2 Relatos e análises das intervenções	6
2.2.1 Entendendo o exercício	6
2.2.2 Conhecendo o próprio corpo.....	11
2.2.3 Manipulando dados.....	13
2.2.4 Aplicando os conceitos	15
3 CONSIDERAÇÕES.....	21
REFERÊNCIAS	23

1 INTRODUÇÃO

Minhas motivações para escolher esta temática estão intrinsecamente ligadas ao meu cotidiano profissional, além das instigações resultantes do curso de pós-graduação, no qual o conteúdo de ginástica passou a ser ressignificado e valorizado por mim, após elucidações teóricas que me estimularam a trabalhar com a ginástica de forma mais abrangente.

Enquanto aluna, em minhas aulas de Educação Física Escolar, a ginástica estava presente apenas nos momentos iniciais das aulas, quando, antes das práticas esportivas, fazíamos um breve alongamento.

Ainda nesta fase da minha vida, participei de uma equipe de treinamento de Ginástica Artística (GA), na época olímpica, na qual também não consegui muito êxito.

No que diz respeito à ginástica de academia, minha perspectiva era muito reduzida e, durante a graduação, não se ampliaram as referências e possibilidades, talvez devido à desvalorização que eu dava a este conteúdo.

Nas minhas primeiras experiências profissionais, trabalhei com a GA, que me trouxe belas e proveitosas vivências, tanto no âmbito pessoal como no profissional. Paralelamente, trabalhei em uma academia de ginástica, onde, na época, não me identifiquei muito, pois não tinha interesse nem motivação para instruir os alunos durante a execução dos exercícios. Afinal, não conhecia muito sobre este universo.

Já no ambiente escolar, inicialmente relutava em trabalhar com o conteúdo de ginástica, principalmente com o Ensino Médio, pois ainda não percebia sua relevância para a vida dos meus alunos.

Por outro lado, não sabia muito bem quais conteúdos deveriam ser desenvolvidos. Só tinha uma certeza: queria proporcionar aulas que fossem úteis, que fizessem diferença na vida dos meus alunos dentro e fora da escola, e queria contribuir para a valorização da Educação Física Escolar.

Sem muito rumo, iniciei as aulas com o tema aparelho locomotor, abordando questões teóricas de anatomia e fisiologia voltadas ao exercício. Além deste tema, origem, características, fundamentos e regras dos esportes eram conteúdos das minhas aulas.

Ao passar dos anos, com a implantação da proposta curricular do Estado de São Paulo em 2007, minhas aulas começaram a mudar, a princípio, sem muita consciência do porquê, apenas para fazer valer o currículo proposto.

Assim, a Educação Física passou a ser pensada como uma prática pedagógica que, no âmbito escolar, possibilita as expressões corporais através de atividades de luta, atividades rítmicas, jogos, esportes e ginásticas, de acordo com a cultura corporal (COLETIVO DE AUTORES, 1992).

Diante da nova proposta curricular, encontrei um rumo e passei a refletir e questionar mais acerca dos objetivos e da relevância que as minhas aulas tinham para contribuir para a formação dos meus alunos, bem como para terem sucesso em suas vidas futuras.

Sendo a escola local de formação de valores, conquista de autonomia e formação de cidadania, tornou-se inevitável refletir sobre a dicotomia em que a ginástica de academia resultou, sendo pouco trabalhada enquanto conteúdo tradicional das aulas de Educação Física Escolar e, por outro lado, cada vez mais presente na vida contemporânea de nossos adolescentes, fato este comprovado com o progressivo aumento de academias de ginástica.

A crescente aderência às atividades oferecidas nas academias tem motivos e fatores variados. Entre os diversificados motivos, que levam as pessoas a procurar uma academia, destaca-se a preocupação com a qualidade de vida e a estética (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003).

“... reconhecemos que as academias de ginástica ocupam um importantíssimo espaço nos debates da Educação Física e da sociedade em geral, tendo constituído um movimento conhecido como FITNESS, que envolve o comércio de produtos, de métodos de trabalhos e outros aspectos de grande impacto social e econômico” (BORTOLETO, 2010, tema 5, tópico 1, p. 2).

O curso de graduação veio acrescentar muito, respondendo a algumas de minhas inquietações, além de ter possibilitado a ampliação das minhas perspectivas, por meio do acesso a informações novas e dos relatos de colegas que me fizeram refletir sobre as minhas intervenções.

Com o estudo sobre a contemporaneidade, fiquei atenta ao fato de que vivemos em uma era na qual o corpo é muito valorizado, e isto faz com que cada vez mais pessoas procurem recursos diversos, entre eles as práticas corporais, para alcançar o corpo almejado.

Segundo Foucault (1995), é na contemporaneidade que as possibilidades de intervenções com o corpo se intensificam e se diversificam, devido à sua supervalorização, que se torna evidente perante as dietas, os programas de exercício físico, as cirurgias plásticas e os produtos e cosméticos voltados ao embelezamento corpóreo.

As pressões para ter um corpo perfeito vêm motivando uma série de equívocos, com consequências gravíssimas no comportamento e na saúde de muitas dessas pessoas, especialmente os mais jovens, muitas vezes, mais susceptíveis a estas pressões (SANT'ANA, 1995).

Sendo assim, tornou-se de suma importância promover discussões sobre estas questões, bem como mediar o acesso a informações e o contraste a elas relacionados, para que nossos alunos não sejam receptores passivos do que é veiculado de forma tão contundente pelas mídias, nesta era tecnológica.

Portanto, por intermédio de vivências práticas, do acesso ao conhecimento e de discussões sobre os temas Ginástica de Condicionamento Físico (GCF) e padrões de beleza contemporâneos, o principal objetivo deste trabalho, desenvolvido com os alunos do 2º ano do Ensino Médio, foi contribuir para a formação de valores, ressignificações e apropriação de vivências corporais, a fim de que os alunos se tornem críticos, reflexivos e autônomos diante da sociedade na qual eles estão inseridos (SÃO PAULO, 2008).

2 A INTERVENÇÃO

2.1 Contextualizando

O conteúdo proposto trata-se de um tradicional conteúdo da Educação Física Escolar: a Ginástica. Muitas vezes, este conteúdo vem sendo deixado de lado por razões diversas, como a falta de informação por parte do professor; falta de motivação e interesse por parte dos alunos; mas principalmente pela falta de contextualização das aulas, que tornaram a ginástica algo muito distante da realidade dos nossos alunos.

Neste estudo, procurou-se relacionar o conteúdo gímico, mais especificamente a Ginástica de Condicionamento Físico (GCF), com o tema corpo, saúde e beleza na contemporaneidade, visto que, por meio de metodologias diversificadas e da contextualização dos temas relacionados, tornou-se um assunto bastante relevante e produtivo para a formação dos alunos, que, por intermédio da perspectiva do se-movimentar de acordo com a Cultura de Movimento, puderam ressignificar suas práticas corporais de forma crítica.

Para Bortoleto (2010), a Ginástica de Condicionamento Físico pode ser aplicada a vários âmbitos, seja em preparação esportiva, atividades terapêuticas ou condicionamento estético (emagrecimento, tonificação, definição ou hipertrofia muscular).

Também conhecida como ginástica de academia, a GCF não deve ser prática exclusiva de instituições privadas. Por este motivo, procurei ampliar as perspectivas dos meus alunos, possibilitando acesso ao conhecimento sobre tais práticas, de forma a oportunizar novas experiências no âmbito do se-movimentar da Cultura de Movimento, além de desmitificá-la.

Assim, por meio do se-movimentar, os alunos protagonizaram movimentos diversificados, apropriando-se deles e dando novos sentidos e significados a esta prática corporal, podendo assim utilizar-se da ginástica de forma crítica e autônoma.

As aulas foram ministradas para os alunos do 2º ano do Ensino Médio, de uma escola estadual localizada na cidade de Osasco (SP), durante o primeiro semestre do ano de 2011. A comunidade aos arredores desta escola possui diversas carências, dentre elas destaca-se a socioeconômica. Portanto, a maioria dos meus alunos são moradores de duas áreas livres, próximas à escola.

A turma escolhida para a realização deste estudo possui 39 alunos matriculados, sendo estes bastante participativos e receptivos a novas propostas, salvo algumas exceções.

Trata-se de uma turma para a qual eu ministro aulas há quatro anos. Atribuo a este fato a facilidade que tenho em desenvolver os conteúdos com eles, pois já estão bastante claros os combinados, além de justificada a importância em conhecer novas possibilidades corporais no âmbito da Cultura de Movimento.

Achei bem interessante o posicionamento dos meus alunos mais antigos, contribuindo para que as aulas fossem bem-sucedidas. Quando um ou outro aluno perguntava se nós não íamos “jogar bola”, eu nem precisei responder, os próprios alunos o faziam dizendo que “jogar bola” ele podia jogar na rua e aprender coisas novas não.

Para evitar conflitos e motivá-los a ter novas experiências, combinei que, ao término das aulas que havia planejado para cada bimestre, eu os deixaria escolher as atividades, as quais, ao longo dos anos, foram abrangendo uma gama maior de possibilidades.

Anos atrás, escolhiam sempre o futsal ou o vôlei. Atualmente, gostam de fazer coreografias com músicas que trazem de casa e, embora os esportes de quadra ainda sejam escolhas variando entre basquete, handebol, vôlei e futsal, percebo que, além de terem ampliado suas possibilidades, jogam de uma maneira diferente, sem preocupação com o resultado e respeitando bastante as diferenças individuais.

Este tipo de combinado se faz necessário, uma vez que demonstro respeito pela cultura local e, ao mesmo tempo, possibilito a transformação desta cultura, aumentando as perspectivas dos meus alunos por meio de práticas diversificadas.

Sabemos que, durante esta fase da vida, os adolescentes possuem a necessidade de se autoafirmar e, para isto, buscam naturalmente uma identidade diante da sociedade na qual estão inseridos.

A adolescência é marcada por mudanças psicoafetivas e de conduta, e pelo surgimento de vários comportamentos de risco, tais como uso de drogas, prostituição, violência, desintegração familiar, fome, desnutrição (BRASIL, 1993). Algumas destas mudanças e comportamentos dizem respeito aos hábitos alimentares, colocando em risco a saúde e o crescimento do adolescente.

A escola pode ser considerada o local onde muitos conflitos e relacionamentos irão se estabelecer em busca desta identidade. Afinal, é lá que serão formados grupos, de acordo com algumas características e afinidades.

Para Geertz (apud ALTMANN, 2011), nosso corpo não é constituído apenas biologicamente. Somos “moldados” ao longo da nossa trajetória de vida, por interferências culturais, sociais e experiências pessoais pelas quais passamos.

Portanto, passa a ser de suma importância proporcionar a estes adolescentes situações de aprendizagem nas quais possam construir valores e atitudes que ajudem na formação deles enquanto cidadãos éticos, críticos e autônomos, diante desta sociedade contemporânea.

Na atual era contemporânea, em que a tecnologia permite que a informação veicule de forma muito rápida, precisamos nos permitir novas experiências no âmbito do se-movimentar humano, a fim de atender à demanda que nos compete em relação ao nosso aluno.

O objetivo pensado para as intervenções aqui descritas foi utilizar um tema tão presente na cultura juvenil e, muitas vezes, tão mal utilizado pela indústria capitalista na manipulação de ideias e valores, a fim proporcionar aos alunos a ressignificação e apropriação da Ginástica de Condicionamento Físico, através das infinitas possibilidades do se-movimentar, além do acesso às informações relacionadas ao corpo, à saúde e à beleza na contemporaneidade, de forma crítica e autônoma.

Para isso, o tema central refere-se à Ginástica de Condicionamento Físico e suas interferências no corpo, saúde e beleza, e foi desenvolvido num total de sete aulas, subdivididas em quatro tópicos inter-relacionados e interdependentes, a saber: Tópico 2.1: ENTENDENDO O EXERCÍCIO; Tópico 2.2: CONHENDO O PRÓPRIO CORPO; Tópico 2.3: MANIPULANDO DADOS; Tópico 2.4: APLICANDO OS CONCEITOS.

2.2 Relatos e análises das intervenções

2.2.1 Entendendo o exercício

Eixo de conteúdo: Ginástica de condicionamento físico.

Competências e Habilidades: Identificar e reconhecer os efeitos do treinamento sobre os sistemas orgânicos; relacionar tipos e características de atividades físicas com o desenvolvimento das capacidades físicas.

Duração: 2 aulas.

Metodologias: Aula expositiva; trabalho em grupo e roda de conversa.

Desenvolvimento: Primeiramente, foram elucidados as características, os objetivos e os benefícios dos exercícios aeróbios e anaeróbios, esclarecidas dúvidas e desmitificadas algumas inverdades pertinentes ao tema.

Para Hollmann & Hettinger (1983), uma atividade física aeróbica deve apresentar esforço de longa duração e com intensidade moderada. A intensidade depende de características individuais. Sendo assim, nem sempre o que é muito ou pouco intenso para uma pessoa é sentido de igual forma pela outra. Irá depender do seu condicionamento físico.

Guedes & Guedes (1995), por sua vez, definem os exercícios aeróbios da seguinte forma: São exercícios destinados à melhoria das funções cardiovascular e respiratória *“que envolvem utilização de grandes grupos musculares, e que possam ativar todo o sistema orgânico de oxigenação: coração, pulmões, sangue e vasos sanguíneos, e incluem esforços de longa duração (maior que 5 minutos), de caráter dinâmico, em ritmo constante e de intensidade moderada”* (p. 18).

De acordo com Barbanti (2003, p. 249), exercício físico é entendido como:

“Sequência planejada de movimentos repetidos sistematicamente com o objetivo de elevar o rendimento. O exercício físico constitui uma exigência básica para o desenvolvimento adequado do corpo. A falta dele tende a produzir uma flacidez dos músculos, o acúmulo excessivo de gorduras, a eliminação insuficiente dos produtos de excreção do organismo e ainda uma lentidão do processo digestivo, podendo levar às chamadas doenças hipocinéticas. Os exercícios físicos que são apropriados para o desenvolvimento de certos aspectos da condição física são descritos por termos como exercícios de resistência, exercícios de força, exercícios de velocidade, exercícios de flexibilidade, etc.”

O condicionamento físico de cada pessoa é resultante do estilo de vida, da alimentação e da prática regular de exercícios físicos. Para Gobbi, Villar e Zago (2005, p. 2), são vários os benefícios dos exercícios físicos, entre eles destaco *“a ampliação das atividades motoras, adoção de hábitos saudáveis, estímulo ao crescimento e ao desenvolvimento em todos os seus aspectos”*.

Mcardle, Katch & Katch (1998) descrevem que o treinamento deve ser de dois a três dias por semana, por cerca de no máximo 30 minutos, para que atinja seus objetivos promovendo benefícios.

Os principais benefícios dos exercícios aeróbios são perda de peso e aumento do volume de oxigenação, promovendo bem-estar físico e mental, além de maior resistência e prevenção contra doenças cardíacas.

Portanto, atividades do cotidiano como caminhar, varrer, dançar, que possuam as características atribuídas anteriormente aos exercícios aeróbios são consideradas atividades aeróbias.

Estas atividades cotidianas, quando realizadas dentro dos parâmetros preestabelecidos resultam nos benefícios citados. Porém, não devem ser chamados de exercícios aeróbios devido ao propósito, à postura e às condições nas quais são realizadas com um fim em si mesmas.

O exercício anaeróbio é realizado em curto intervalo de tempo, com intensidade muito alta, que justifica esta pouca durabilidade. São exercícios que objetivam ganho de massa magra e força muscular. A ginástica localizada, a musculação e o halterofilismo são exemplos de exercícios anaeróbios.

Ambos os exercícios devem ser feitos com regularidade e associados a uma dieta alimentar equilibrada para que alcancem seus objetivos. Além disso, devemos ser críticos quanto à oferta de produtos ou programas de treinamento milagrosos, relacionados ao emagrecimento ou ao ganho de massa magra repentinamente.

Para que ocorram mudanças em nosso corpo de forma benéfica, controlada e adequada, leva certo tempo e esforço, além de depender também de fatores individuais e genéticos.

Após terem sido feitos tais apontamentos, foi proposto aos alunos que anotassem em uma ficha, feita de cartolina, as atividades que realizam no cotidiano, atividades domésticas, caminhadas ou exercícios físicos que praticam, assim como a frequência semanal e a duração dessas atividades.

Depois das fichas prontas, foi proposto realizar a análise e a discussão acerca das anotações feitas, objetivando levá-los a refletir acerca das motivações para realizar tais práticas, quais sentidos atribuem às suas ações corporais do dia a dia e se podiam perceber relações entre as suas ações diárias e os movimentos realizados durante as aulas práticas de ginástica, como as que vivenciamos em aulas anteriores.

Neste momento, alguns comentários e autocríticas surgiram, fazendo-me perceber que haviam entendido os conceitos abordados. Por outro lado, demonstraram preocupação muito grande em realizar mudanças de atitude, devido à insatisfação com a imagem corporal e não com a saúde propriamente dita, que acabaram me fazendo sair um pouco do tema.

Na juventude, as alterações das características individuais tornam-se mais evidentes e explícitas, quando confrontadas com as características interpessoais. Por exemplo: para muitos jovens, não basta ter um corpo saudável, é necessário ter um corpo belo. E, nesta lógica, os sentidos/significados do exercício físico são restritos às suas possibilidades de

emagrecimento, definição e hipertrofia muscular, etc., que favorecem o alcance de certo padrão de beleza (ALTMANN, 2011).

Por isso, torna-se essencial proporcionar experiências práticas diversificadas, nas quais o aluno possa protagonizar suas ações motoras expressando-se de acordo com a Cultura de Movimento, de tal forma a dar sentido e significado a estas ações, podendo ir além dos referenciais midiáticos que influenciam tanto esta geração.

Alguns comentários realizados pelos alunos:

“Vou fazer mais faxina na minha casa para emagrecer, só fico na frente da TV!”

“Então quer dizer que quando venho para a escola a pé estou fazendo exercício aeróbio e vou emagrecer?!”

“Preciso fechar a boca e fazer estes exercícios aeróbios.”

“Fulano, precisa fazer mais exercício anaeróbio, tá muito magrelo!”

Aproveitando os comentários, resolvi problematizar as questões colocadas, pretendendo que os alunos chegassem às conclusões e argumentassem melhor suas opiniões, além de avaliar quanto à assimilação do conteúdo e contribuir com a formação crítica deles (SÃO PAULO, 2008). Transcrevo a seguir algumas de minhas falas:

-“Realmente, quando você vem à escola a pé, você está fazendo uma caminhada. Você considera esta caminhada uma atividade física ou um exercício físico? E esta caminhada pode ser considerada sempre uma atividade aeróbia?”

- “Será que as pessoas praticam exercícios físicos apenas para ficar em forma? Temos infinitas possibilidades, quando nos propomos a novas sensações, novas manifestações por intermédio do movimentar-se, que não podem ser limitadas a um único significado.”

-“Quanto a fechar a boca, eu diria que devemos controlá-la melhor e não fechá-la! É mais fácil emagrecer fazendo refeições regulares, com escolhas saudáveis, incluindo frutas e legumes em sua dieta, do que fechar a boca e ficar com fome, o que poderá causar problemas de saúde.”

-“E, por último, ser magrelo ou ser gordinho nem sempre está associado a ter ou não saúde. Devemos fazer escolhas baseados naquilo que nos trará prazer e bem-estar: Se quer ficar musculoso, pois está insatisfeito com o seu corpo, busque fazê-lo de forma a não se prejudicar e sem tentar ficar igual a alguém, pois temos limitações genéticas e nem sempre

uma imagem diz tudo a respeito de uma pessoa. Permitam-se descobrir o que podem fazer com seu corpo para sentir-se melhor.”

Segundo Altmann (2011), o corpo é algo constituído culturalmente, submetido a diferentes regimes de valores. Desta forma, por meio de uma série de práticas, construímos ressignificações acerca da nossa imagem corporal.

Neste momento, novos comentários surgiram:

- *“Ah, professora, mas a primeira coisa que os meninos olham é o corpo da menina: se é gorda, eles já nem querem saber!”*

- *“Nem gorda, nem magrela... Mulher tem que ter curvas!”*

Berguer (2004) afirma que, a partir da década de 70, com o que a autora denomina “culto ao corpo”, a mulher passou a ter responsabilidade sobre a sua imagem, construindo, assim, uma questão de gênero bastante evidenciada: Mulher tem de ser bonita.

(Profa.) – É isto que torna a pessoa legal ou saudável? Não é uma ideia limitada? Além disso, é sempre escolha da pessoa ser gorda ou magra?

Não podemos deixar de pensar nos conflitos ocasionados durante nossas aulas, resultantes de “pré-conceitos” e estereótipos interiorizados por estes alunos ao longo de suas vidas. Evitar estes conflitos e trabalhar por intermédio deles, proporcionando experiências diversificadas no âmbito do se-movimentar, é essencial para promover a ressignificação e a construção de novos valores e atitudes por parte destes alunos, tornando-os cidadãos seguros, crítico-reflexivos e autônomos na sua vida em sociedade e contribuindo para o seu próprio bem-estar e harmonia entre seus pares. Não podemos agir e aceitar tais conflitos como naturais.

(Aluno) - Aí eu não sei... Mas acho que a mulher tem que se cuidar!

(Profa.) - Com certeza, devemos TODOS cuidar da nossa alimentação e dos nossos hábitos de vida, porque eles estão sim associados à nossa imagem, principalmente à nossa saúde. Mas nem sempre ser bonita é estar saudável. Exemplo disso são as modelos que se submetem a muitas limitações, que geram sofrimento e doenças, para manter o corpo abaixo do peso.

Para Soares (1994), o exercício físico é apenas um elemento que auxilia na promoção da saúde e, para isso, deve ser associado a um conjunto de situações, no sentido de vir a promover os benefícios a ele atribuídos.

(Profa.) E o que é ser bonita? Uma questão complexa, ainda mais no Brasil, onde temos vários tipos de beleza. Temos que tomar cuidado para não buscar um corpo “perfeito”, sem medir consequências e acabar com problemas sérios de saúde.

Após refletir a respeito, pude avaliar que as aulas atingiram seu objetivo, pois, além de termos desenvolvido conceitos acerca de como os exercícios refletem diretamente no nosso corpo, refletimos juntos sobre hábitos/estilos de vida, esclarecendo dúvidas relativas às características e aos benefícios de cada tipo de exercício, de modo a contribuir para formação da autonomia crítica que permitirá aos alunos interagir ativamente com a sociedade, de forma a transformá-la.

Sinceramente, não esperava o desfecho ocorrido. Foi a primeira vez que trabalhei com estes temas, relacionando-os, e achei que os alunos não iriam demonstrar tanto interesse pelo assunto nem ter tantos questionamentos.

Enfim, as aulas foram muito proveitosas e, de um modo geral, os alunos ficaram bastante interessados pelo tema desenvolvido, contribuindo para o sucesso das aulas e, principalmente, com a sua própria formação.

2.2.2 Conhecendo o próprio corpo

Eixo de conteúdo: Ginástica de condicionamento físico.

Eixo temático: O corpo contemporâneo.

Competências e Habilidades: Identificar diferenças de padrões físicos; perceber suas capacidades físicas; reconhecer as possibilidades do próprio corpo.

Duração: 2 aulas.

Metodologias: Testes Físicos: Teste de resistência (Cooper); Teste de flexibilidade (Banco de Wells); Teste de força de membros superiores (RML de MS); Teste de força abdominal e Teste de impulsão vertical e horizontal.

Desenvolvimento: Solicitei aos alunos que formassem duplas para a realização dos testes. As fichas da aula anterior foram novamente utilizadas para anotações dos resultados obtidos.

O primeiro teste foi o Teste de Cooper, realizado em dois momentos, para que um dos integrantes da dupla executasse o teste, enquanto o outro anotava suas voltas.

Para a realização deste teste, a quadra foi toda demarcada, utilizando-se a distância entre as colunas e cones entre elas. Ao término de 12 minutos, foi verificado e anotado pelas duplas quantas voltas o parceiro havia feito. Ainda nesta aula, foi realizado o teste de flexibilidade, para o qual foi utilizada uma caixa adaptada com uma régua, conforme as medidas do banco de Wells.

Na aula seguinte, foram realizados os testes de força de membros superiores e força abdominal, nos quais, durante 1 minuto, foram realizadas e contadas flexões de braço e abdominais. Já nos testes de impulsão vertical e horizontal, foram seguidas as orientações do caderno do aluno 2ª Série, v. 1 (SÃO PAULO, 2009).

Procurei não dar ênfase aos resultados, deixando claro que o objetivo das aulas era promover o autoconhecimento, para que os alunos viessem a tomar futuras decisões diante daqueles resultados, além de descobrirem as possibilidades do seu corpo, associando-as às suas capacidades físicas.

Durante a avaliação, foram observadas tanto a execução dos testes – se estavam seguindo os protocolos e orientações passadas brevemente antes das execuções –, como os comentários e as reações dos alunos quanto ao seu desempenho e o do colega. Estas observações foram discutidas no final dos testes.

Nesta turma há dois alunos que treinam atletismo em um clube e, portanto, o resultado dos seus testes foram superiores, quando comparados aos demais colegas. Este fato serviu para comprovar a relação existente entre os exercícios e as capacidades físicas, entre outros benefícios.

Quando percebi o desânimo de alguns diante do próprio desempenho, discutimos a questão da adoção de novas atitudes voltadas para uma vida mais ativa, esclarecendo que isto está ao alcance de todos, e que, para estimulá-los, faríamos novos testes no final do ano para comparar os resultados.

Assim, concluímos a aula, observando a diferença que temos em relação ao nosso corpo, o quanto esta diferença esta associada às capacidades físicas (resistência, força, impulsão e flexibilidade) e que podemos sim mudar as atitudes e incorporar novos hábitos a qualquer momento de nossas vidas, para alcançar satisfação com o nosso corpo.

Nesta aula senti que eles gostaram muito de testar suas capacidades e ficaram bastante reflexivos diante dos seus resultados. Algo inesperado para mim, que achei que não fossem ficar tão surpresos com o conhecimento sobre o próprio corpo.

Procurei valorizar o fato de terem experimentado novas possibilidades presentes no próprio corpo. Acredito que, por meio destas experiências, puderam dar novos sentidos a prática de exercícios físicos, os quais não estejam somente associados à imagem corporal.

Outra coisa que não poderia deixar de destacar foi o fato de uma das alunas, que possui algumas limitações físicas, ter conseguido realizar todos os testes, sem exceção, de forma a surpreender a mim e aos demais colegas que a subestimavam.

2.2.3 Manipulando dados

Eixo de conteúdo: Ginástica de Condicionamento Físico.

Eixo temático: Corpo, saúde e beleza.

Competências e Habilidades: Aprender a calcular o Índice de Massa Corpórea (IMC); pesquisar dados referentes à balança calórica (consumo x gasto calórico diário); apropriar-se destas informações para ressignificar a Cultura de Movimento.

Duração: 1 aula.

Metodologia: Aula expositiva, com auxílio de recursos tecnológicos (Internet).

Desenvolvimento: Para esta aula, foi solicitado anteriormente que os alunos trouxessem para a sala anotações referentes à alimentação de pelo menos dois dias, relatando o horário e os “alimentos” ingeridos.

Na sala de informática, solicitei a eles que acessassem os sites: <http://www.calculoimc.com.br/>; <http://www.labanalise.com/teste/calorias.htm/>; <http://www.cdof.com.br/nutri1.htm>; e que, em primeira instância, deveriam calcular seu IMC, explicando que, como o próprio nome já diz, ele serve apenas como uma referência, um

índice da condição corporal. Após o resultado, deveriam consultar a tabela referencial, sem necessidade de comentar seu resultado.

Em seguida, consultaram o gasto calórico durante as atividades físicas e/ou exercícios físicos. Muitos ficaram surpresos em ver que gastamos calorias até dormindo ou fazendo atividades cotidianas.

Depois, falei brevemente sobre balança calórica, ou seja, consumo de calorias diárias x gasto destas calorias, e pedi que, por intermédio de suas anotações, procurassem o quanto de calorias foram ingeridas por dia e qual o valor ideal. Sugeri que refletissem sobre se estavam gastando mais ou menos do que o consumo diário e quais os efeitos deste resultado.

No final da aula, discutimos sobre a quantidade e a qualidade dos alimentos, esclarecendo que nutrição não pode ser confundida com matemática (AYER, 2009), mas que por meio dos resultados poderíamos identificar possíveis problemas relacionados ao sobrepeso ou ao peso abaixo do normal.

Perguntaram-me porque os alimentos mais saborosos eram, geralmente, os mais calóricos. Então solicitei que pensassem em exemplos destes alimentos saborosos e verificassem se possuíam origem industrial ou natural.

Constatamos que a origem da maioria dos alimentos que mais consumimos e achamos saborosos é industrial e, portanto, que existe manipulação química.

Muitas vezes, por meio de propagandas, somos levados a preferir alimentos que não são muito saudáveis. Por isso, precisamos criar o hábito de analisar e refletir o quanto as propagandas nos induzem a consumir produtos com a falsa ideia de que são saudáveis.

De acordo com Betti (2001) precisamos pensar em uma Educação Física capaz de articular pedagogicamente o conhecimento, as experiências corporais e a reflexão acerca da cultura corporal de movimento, possibilitando que nossos alunos se tornem menos passivos diante das informações transmitidas, que na contemporaneidade ocorrem de forma tão acelerada e de certa forma descontrolada.

Neste momento, meu aluno citou um exemplo:

- *“A Coca-Cola Zero parece fazer bem, porque tem poucas calorias, mas não seria melhor tomar um suco natural?!” “Eles não falam isso nas propagandas!”*

Diante desta fala, sugeri a eles a leitura dos rótulos de produtos que estão consumindo, para julgar se aquele produto vai ou não fazer bem, além de selecionar melhor seu alimento, procurando incluir produtos naturais na dieta do dia a dia.

Além disso, discutimos sobre a influência midiática que reflete diretamente nas nossas escolhas, caso não as façamos de forma crítica e consciente.

Chegamos à conclusão de que devemos estar atentos e ingerir mais frutas, verduras e legumes para que, aos poucos, possamos ir adaptando nosso organismo a fazer melhores escolhas.

2.2.4 Aplicando os conceitos

Eixo de conteúdo: Ginástica de Condicionamento Físico.

Competências e Habilidades: reconhecer conceitos aprendidos; apropriar-se de conteúdos para suas vidas futuras.

Duração: 2 aulas.

Metodologia: Trabalho em grupo.

Desenvolvimento: Em uma aula anterior, foi solicitado que os alunos se dividissem em cinco grupos, de livre escolha. Cada grupo deveria pensar em uma proposta de atividade com a duração média de 10 a 15 minutos, a qual abordasse o conteúdo estudado até então.

Com a minha mediação, as aulas foram pensadas em sala, devendo abranger objetivos e benefícios, características, materiais e desenvolvimento. Foi sugerido que pesquisassem em outras fontes (Internet, amigos ou academias) a respeito de como poderiam ser propostas as aulas.

Em casa, deveriam elaborar, em uma cartolina, uma propaganda de sua aula com frases e ilustrações que evidenciassem o sentido e o significado da prática corporal que iriam propor.

Dois grupos pensaram em exercícios aeróbios. O primeiro desenvolveu uma aula de ginástica aeróbica de academia e o segundo uma aula de *step*, utilizando o degrau da quadra como *step*.

A aula do primeiro grupo foi bastante interessante: colocaram uma música animada, que a maioria da sala conhecia, e propuseram movimentos coreográficos que a sala deveria

repetir. Foi diferente do que eu havia imaginado. Pensei em uma aula de ginástica aeróbica nos moldes de uma academia e depois concluí que eles entenderam o conceito de exercício aeróbio e apropriaram-se dele, propondo algo pertencente à cultura juvenil, a dança.

Nesta perspectiva, De Marco (2010) afirma que estamos em constante processo de construção da identidade e autonomia, e que, por meio do se-movimentar, que difere de um para o outro, é que expressamos nossa condição humana.

Desta forma, a apresentação do grupo teve êxito, pois atingiu os objetivos propostos e teve a participação de quase todos os alunos, que puderam experimentar uma aula aeróbica dando-lhe sentido de lazer e diversão.

Quanto à propaganda, que deveriam elaborar para justificar a escolha de praticar o exercício proposto, o primeiro grupo apresentou a seguinte frase:

“DANCE, MOVIMENTE-SE: PERDER PESO PODE SER LEGAL, MAS NÃO É O NOSSO IDEAL.”

“FAÇA O SEU DIA A DIA MAIS ANIMADO E CONQUISTE OS BENEFÍCIOS!”

O segundo grupo propôs uma aula de *step*. Utilizando o degrau de acesso à quadra, que tem cerca de 30 metros de comprimento, desenvolveu alguns movimentos bem animados e a turma gostou. Algumas meninas falaram em fazê-los sempre na escada do prédio onde moram.

Achei interessante que foram buscar na Internet o que era o *step* e quais os movimentos que podiam ser realizados apenas como ideias para criar os seus movimentos. As meninas, que faziam parte do grupo, iam se alternando durante as execuções.

Na cartolina, desenharam uma menina gorda comendo batata frita e olhando meninas magras fazendo uma aula de *step*. Embaixo a frase: “FAÇA SUA ESCOLHA”

Os dois grupos demonstraram empenho, dedicação e assimilação dos conceitos desenvolvidos, além de terem utilizado recursos atrativos, que fizeram o tema repercutir pela escola, o que demonstrou aquisição de autonomia, pois se apropriaram da Ginástica de Condicionamento Físico de forma a produzir ações no âmbito do se-movimentar, de acordo com a Cultura de Movimento.

Durante o processo de construção das aulas, os alunos referiram-se aos conceitos teóricos aprendidos, a fim de construir possibilidades de movimentos que atendessem ao objetivo pensado para as aulas.

Desta forma, os exercícios propostos por esses alunos não foram reproduções de movimentos já existentes, típicos de aulas de academias de ginástica. Foram construções protagonizadas por eles, com liberdade de expressão, de acordo com a Cultura de Movimento.

A repercussão foi tamanha, que durante toda a semana surgiram comentários e perguntas de outras salas sobre os cartazes que ficaram afixados nos corredores da escola.

Já o terceiro grupo pensou em uma atividade anaeróbia: Ginástica localizada, com exercícios para pernas, braços e abdômen. Este grupo propôs alguns exercícios com a utilização de colchonetes. Os alunos citaram materiais como caneleira e halteres para aumentar a carga aos poucos, conforme adaptação do músculo, para aumentar a intensidade dos exercícios.

Neste momento, fiz uma intervenção dizendo que poderiam utilizar materiais alternativos como garrafas PET ou meias preenchidas com algum peso, para substituir os materiais citados, quando não tivessem acesso ao material específico.

Para Bortoleto (2010), nem sempre os melhores e mais modernos equipamentos garantem a qualidade da atividade. Existem muitos materiais que podem substituir equipamentos e permitir que a atividade seja realizada de forma plena, dependendo apenas do conhecimento acerca do corpo.

A cartolina proposta trouxe o desenho de um homem com o corpo bastante definido, parecendo um halterofilista. Fiz uma crítica a este grupo, questionando acerca do desenho: *“Vocês acham que este é o modelo de corpo ideal para os meninos? Quais os meios para chegar àquele corpo de forma saudável? Todos conseguem?”*

Então falamos um pouco sobre treinos excessivos e uso de anabolizantes, tema ao qual pretendo dar mais atenção no próximo bimestre, devido à necessidade do esclarecimento de dúvidas sobre o assunto.

Durante a aula proposta por este grupo, alguns alunos não conseguiram executar os exercícios durante o tempo solicitado pelo grupo, parando antes. Então falamos sobre individualidade, respeito aos limites e melhorias que conquistamos progressivamente por meio de práticas regulares.

Segundo Bortoleto (2010), resultados rápidos com o uso de substâncias, dietas ou produtos milagrosos devem ser investigados quanto à veracidade e, principalmente, quanto aos possíveis prejuízos à saúde, pois nem sempre beleza é sinônimo de saúde.

Neste momento, comentamos sobre as modelos que se submetem a rigorosas dietas, que podem gerar distúrbios alimentares e levá-las à morte. Mesmo assim, cada vez mais meninas querem se tornar modelos.

O quarto grupo desenvolveu um circuito com atividades mistas: aeróbia e anaeróbias. Foi o grupo que melhor preparou a atividade, além de ter me procurado durante toda a semana para esclarecer dúvidas e dar sugestões, demonstrando bastante empolgação. Fizeram cinco estações. Na primeira, os alunos deveriam pular cordas, em um ritmo moderado para que o fizessem durante os três minutos da estação; na segunda, deveriam executar abdominais, e o grupo demonstrou duas opções para a realização do exercício, ressaltando a importância de respeitar os limites individuais, adequando a atividade.

Na terceira estação, o grupo propôs que os demais alunos dançassem ao som das músicas que tocaram durante toda a aula; a quarta estação era para fazerem “rosca alternada” com materiais que trouxeram de diferentes tamanhos e pesos, utilizando garrafas PET com areia dentro – cada aluno escolhia o peso que achasse mais adequado, assim como o número de repetições e velocidade de execução.

Na quinta e última estação, era para fazerem uma caminhada em volta da quadra, a qual poderia ser rápida ou mais desacelerada, conforme fosse observado cansaço e/ou ritmo cardíaco mais ou menos elevado.

Este grupo fez duas cartolinas: uma citando os benefícios dos exercícios aeróbios e anaeróbios e com frases estimulando a prática: MEXA-SE; DIVIRTA-SE; CURTA; DESCUBRA POSSIBILIDADES.

Na outra cartolina, colocaram ilustrações de alimentos de fontes naturais (frutas, verduras e legumes), destacando-os; e com alimentos industrializados colocados ao lado dos naturais, propondo a substituição (Coca-Cola Zero, salgadinho, batata-frita e lanche).

Este grupo demonstrou ter entendido os conceitos estudados, conseguindo utilizar-se deles de forma autônoma e crítica, além de ter demonstrado preocupação em transmitir estes valores e conceitos aprendidos para os demais colegas.

Além disso, partiu deste grupo e estendeu-se a outros alunos a ideia de elaborarmos panfletos, para distribuir pela comunidade, com informações sobre alimentação e atividades físicas.

“Enquanto a escolha se reveste de um caráter de deliberação, de controle consciente das possibilidades, demarcando percurso, instaurando os limites entre o antes e o depois de ter sido feita, o aprendizado evoca uma idéia de movimento continuado de elaboração e de re-elaboração dos significados e sentidos das

atividades humanas em cada um de nós, nas relações sociais que somos”
(FONTANA, 2001, p. 32).

Portanto, modifiquei meu planejamento do próximo bimestre incluindo esta proposta que iremos juntos pensar, elaborar e intervir com a comunidade local, de forma a exercitar a cidadania, promovendo benefícios a esta comunidade, contribuindo com a formação destes alunos. Assim, por meio da ginástica poderemos promover ações pela comunidade.

Desta forma, possibilito o compartilhamento de experiências e a tomada de decisão em conjunto, vindo a *“favorecer a construção do conhecimento e o desenvolvimento mútuo em relação ao saber, ao ser e ao viver”* (AYOUB, 2007, p. 92).

O fato da ideia de continuação ter partido dos meus alunos fez com que concluísse o efetivo aprendizado deles a partir do momento em que visualizam e projetam ações, dando continuidade e elaborando novos sentidos a esta experiência.

Nós, professores, devemos ser *“parceiros culturais, sujeitos históricos em processo de parceria na construção do conhecimento”* (AYOUB, 2007, p. 93).

Por fim, o último grupo não sabia muito o que fazer e demonstrou ser o grupo mais desinteressado na construção do trabalho. Então, quando fui conversar com os integrantes deste grupo, disseram-me não gostar de ginástica e, por isso, não queriam fazer o trabalho.

Uma das hipóteses para este grupo declarar não gostar de ginástica está intimamente relacionada ao contexto cultural, pois os meninos de uma maneira geral, discriminam esta prática, afirmando ser algo pertencente apenas ao universo feminino (AYOUB, 2007).

Por muitos anos, a ginástica vem sendo divulgada como prática de quem objetiva um corpo bonito, muitas vezes, sendo deixadas de lado as possibilidades que a ginástica possui enquanto prática corporal.

Resolvi perguntar ao grupo do que gostavam e, como resposta, falaram que só gostavam de jogar futsal. Então eu perguntei se antes de jogar faziam algum tipo de alongamento ou aquecimento. Para minha surpresa, dois dos meninos disseram que sim.

“[...] Aquilo que as crianças não sabem ao ingressarem no espaço escolar, não deve ser desvalorizado. Ao contrário, deve ser usado como ponto de partida para a construção do novo” (MATURANA E De REZEPKA apud BORTOLETO, 2010, tema 4, tópico 1, p.8).

Foi então que sugeri que dessem uma aula de alongamento para a turma e justificassem a importância de realizar estes alongamentos antes de qualquer atividade física para preparar o corpo, evitando lesões e melhorando o rendimento durante a prática da atividade escolhida.

Bortoleto (2010) afirma que a GCF pode ser praticada em diversos âmbitos de atividades, sejam esportivas, terapêuticas ou de condicionamento estético, devido ao objetivo primário destas práticas estar relacionado à modificação dos sistemas fisiológico, metabólico e biomecânico.

Os alunos aceitaram a proposta e fizeram algumas demonstrações de exercícios de alongamento, falaram e colocaram na cartolina acerca da importância de se realizar o alongamento no início das atividades, para prevenir lesões durante práticas esportivas.

Desta forma, puderam ressignificar a prática da ginástica, ampliando suas perspectivas e suas possibilidades diante do se-movimentar. Kunz (1991, p. 175) afirma que “o sentido/significado é constituído na relação Homem/Mundo”.

Segundo Bonon (2008), apropriamo-nos de gestos e maneiras de acordo com o contexto social em que estamos inseridos. Após executarmos uma atividade, ampliamos nosso repertório cultural, que irá configurar nossos gestos, isto é, o que denominamos como linguagem corporal.

Portanto, devemos diversificar os conteúdos a serem desenvolvidos nas nossas aulas de Educação Física, para que nossos alunos possam ter a oportunidade de inventar/descobrir as possibilidades que seu corpo possui e estabelecer novos sentidos e significados às suas ações corporais.

Assim,

“(...) inúmeras são as práticas que dão ao corpo uma conformação e um enquadramento. Imagens são construídas, modelos são esboçados, aconselhamentos são prescritos, incitando gestos, posturas e comportamentos. O corpo é o primeiro lugar onde a mão do adulto marca a criança; é o primeiro espaço onde se impõem os limites psicológicos, institucionais e sociais dados às condutas; É o suporte onde a cultura inscreve seus signos, assim como seus brasões” (VIGARELLO, 2001, p. 13).

Durante anos, as aulas de Educação Física Escolar foram limitadas ao conteúdo esporte, que, por meio de repetições gestuais, típicas de cada modalidade esportiva, deixou de oportunizar a construção de valores e sentidos às práticas corporais.

Os integrantes deste grupo são exemplos de como as nossas aulas podem mediar situações que propiciem novas possibilidades para não restringir o se-movimentar dos alunos e, assim, venhamos a não ter mais dificuldades de desenvolver aulas do conteúdo ginástica, pois, por intermédio da ressignificação, esses alunos passaram a enxergar outras possibilidades, apreciando assim outros conteúdos que não seja o esporte.

3 CONSIDERAÇÕES

Com estas aulas, procurou-se desenvolver o conteúdo ginástica, mais especificamente a Ginástica de Condicionamento Físico (GCF), conteúdo tradicional da Educação Física Escolar, rico de infinitas possibilidades no âmbito do se-movimentar.

Estabeleceu-se uma relação entre o conteúdo e os temas corpo, saúde e beleza na contemporaneidade. Embora, em alguns trechos, os temas tenham ficado mais evidenciados do que o próprio conteúdo em si, a ginástica prevaleceu como um fim em si mesma, a partir do momento em que possibilitou aos alunos atribuírem novos sentidos/significados a esta prática corporal, transformando e ampliando sua Cultura de Movimento.

Quando as aulas foram planejadas, eu não esperava conseguir tanto êxito no que diz respeito à apropriação do tema pelos alunos. Fiquei muito surpresa e realizada ao perceber na fala e nas ações deles que o conteúdo que estava sendo desenvolvido com eles era relevante para suas vidas, fazia parte do contexto no qual estão inseridos.

Tinha certo bloqueio em trabalhar com o conteúdo “Ginástica de Condicionamento Físico” talvez porque ainda não o tivesse relacionado com o dia a dia dos meus alunos, na contemporaneidade, ou por não enxergar possibilidades no trato pedagógico do conteúdo.

Acredito que, com o acesso às informações, do autoconhecimento promovido pelos testes físicos realizados, de discussões acerca dos temas e da elaboração de atividades práticas, durante as quais os alunos podem protagonizar ações, relacionando-as com os conceitos aprendidos, eles puderam dar novos sentidos à prática da ginástica.

Sendo assim, tornaram-se mais preparados, críticos e autônomos diante das imposições socioculturais, podendo transformá-las, de forma a se beneficiarem.

É fato que este assunto está presente em suas vidas, seja na busca por um corpo mais belo, na alimentação inadequada ou no distanciamento pelo interesse em praticar exercícios físicos, assim como na passividade destes adolescentes, que é inerente à idade, e torna-se preocupante diante das inúmeras informações, produtos e conceitos veiculados pelas mídias nesta sociedade capitalista contemporânea.

Os conteúdos antes trabalhados de forma singular foram promovidos de forma diversificada e atrelados aos temas atuais, a fim de atenderem às novas demandas impostas por esta era da tecnologia da informação.

Assim sendo, posso considerar que estas aulas fizeram diferença na vida dos meus alunos. Tiveram a oportunidade de acessar novos conhecimentos, refletir e argumentar acerca do tema proposto, dar novos sentidos às práticas corporais por meio do conhecimento do próprio corpo, ampliar perspectivas da Cultura de Movimento e, quem sabe, transformá-las futuramente, utilizando recursos como a autonomia para o efetivo exercício de sua cidadania.

No próximo bimestre, conforme já foi citado, pretendo dar continuidade ao projeto, promovendo ações pela comunidade, pois assim irão praticar o exercício da cidadania, utilizando o conhecimento construído para promover benefícios à saúde da comunidade, além de ampliar as possibilidades de movimento de outras pessoas.

Portanto, daremos continuidade ao projeto, intensificando as ações na comunidade, estimulando os alunos a investigar as necessidades e as condições da própria comunidade para a prática da ginástica, para que, assim, possam intervir de forma consciente e cada vez mais autônoma em relação a ela.

Desta forma, posso afirmar que passei a ressignificar o conteúdo ginástica, tendo assim mais um valioso recurso para que, atrelada aos temas propostos pelo currículo, possa mediar a formação integral dos meus alunos, preparando-os para os desafios da vida contemporânea.

REFERÊNCIAS

ALTMANN, HELENA. Tema 2: Saúde e Educação Física Escolar. In: **Disciplina Eixos Temáticos para o Ensino Médio: Corpo, saúde e beleza**. Curso de Pós-Graduação. São Paulo (Estado): RedeFor; Campinas: Unicamp, 2011.

ALTMANN, HELENA. Tema 3: **Corpo, beleza e gênero**. In: **Disciplina Eixos Temáticos para o Ensino Médio: Corpo, saúde e beleza**. Curso de Pós-Graduação. São Paulo RedeFor; Campinas: Unicamp, 2011.

AYER, LUCIANA. **O que é ter saúde no mundo contemporâneo**. Site: www.cpflcultura.com.br. Publicado em 20/10/2009.

AYOUB, ELIANA. **Ginástica geral e educação física escolar**. Campinas: Editora da Unicamp, 2007.

BARBANTI, V. **Dicionário de Educação Física e Esporte**. 2 ed. São Paulo: Manole, 2003.

BETTI, MAURO. **Educação Física e sociedade: Movimento**, 1991.

BORTOLETO, MARCO ANTONIO COELHO. Tema 5: Ginástica de Condicionamento Físico. In: **Disciplina Fundamentos da Ginástica**. São Paulo: RedeFor; Campinas: Unicamp, 2010.

BONON, Mônica R. **O ensino da ginástica na escola: Linguagem e criatividade**. Campinas, 2008.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino da Educação Física**. São Paulo. Cortez, 1992.

FOCAULT, MICHEL. **Vigiar e punir-nascimento da prisão**. 12ª ed. Trad. de Raquel Ramallete. Petrópolis: Vozes, 1995. 280 p.

FONTANA, ROSELI, C. O corpo aprendiz. In: Carvalho, Y. M; Rubio, K. **Educação física e ciências humanas**. São Paulo: Hucitec, 2001, p. 50-51.

GUEDES, D. P & GUEDES, J. E. R. P. **Exercício físico na promoção de saúde**. Londrina: Midiograf, 1995.

GOBBI, S.; VILLAR, R; ZAGO, A. S. **Bases teórico-práticas do condicionamento físico**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogon, 2005.

HOLLMANN & HETTINGUER. **Medicina de Esporte**. São Paulo: Manoele, 1983.

DE MARCO, ADEMIR. Tema 2: Movimento, capacidades físicas para se-movimentar. In: **Disciplina Organismo Humano, movimento e saúde**. São Paulo: RedeFor; Campinas: Unicamp, 2010.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. K. I & KATCH, V. L. **Energia, desempenho e nutrição**. In: Fisiologia do exercício. 4ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 1998.

SANT'ANNA, DENISE. Cuidados de si e embelezamento feminino: Fragmentos para uma história do corpo no Brasil. In: **Políticas do corpo**. São Paulo: Estação Liberdade, 1995.

SÃO PAULO. Secretaria Estadual de Educação (SEE). **Proposta Curricular do Estado de São Paulo** – org. Maria Inês Fini. São Paulo: SEE, 2008.

SOARES, CARMEN, L. **Educação Física: Raízes Europeias e Brasil**. Campinas: Autores Associados, 1994.

TAHARA, A. K; SCHWARTZ, G. M; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academia. **Revista Brasileira de Cinética e Movimento**. Brasília, v. 11, n. 4, out/dez. 2002.

VIGARELLO, GEORGES. **Le corps redressé**. (1979) Paris, Armand Colin, 2001, 224 p.