

## AS GINÁSTICAS DE CONDICIONAMENTO FÍSICO E O ATUAL CURRÍCULO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO ESTADO DE SÃO PAULO.

**Everton Luiz Oliveira**

Universidade Federal de São Carlos, [vertongalera@hotmail.com](mailto:vertongalera@hotmail.com)

**RESUMO.** O presente estudo objetivou o desenvolvimento de uma situação de ensino-aprendizagem relacionada aos conteúdos gímnicos da cultura de movimento que integram o atual currículo de Educação Física do estado de São Paulo, a saber, as Ginásticas de Condicionamento Físico (GCF). O percurso de ensino e aprendizagem estruturou-se a partir de uma “situação de aprendizagem” dividida em quatro etapas complementares e desenvolvida com alunos da 7ª série (8º ano) do ensino fundamental matriculados em uma escola estadual situada em município do interior paulista. A partir destas etapas os alunos se envolveram em atividades de pesquisa, seminários, visitas à academia de ginástica e entrevista com um profissional da área de *fitness*. As ações descritas viabilizaram a confecção de um mural no pátio da escola e a elaboração/organização de uma aula de Ginástica Localizada que promoveu a ampliação do repertório de movimentos e gestualidades gímnicas dos alunos, bem como a ressignificação dos movimentos, códigos e gestos já incorporados na e pela Cultura de Movimento dos mesmos.

**Palavras-chave:** Ginásticas de Condicionamento Físico; Currículo; Ginástica Localizada; Educação Física.

### **GYMNASTIC OF FITNESS AND CURRENT PHYSICAL EDUCATION CURRICULUM OF SÃO PAULO STATE.**

**ABSTRACT.** The present study aimed the development of a teaching-learning situation related to the gymnastic culture contents movement that integrates the current physical education curriculum of the São Paulo state, namely, Physical Fitness Gymnastics (GCF). The learning and teaching journey was structured from a "learning situation" divided into four complementary stages and developed by students from 7th grade (8th grade) elementary school enrolled at a public school in the municipality of São Paulo located. From these steps the students engaged in research activities, seminars, visits to the gym and interview with a fitness area professional. The actions described enabled the production of a wall at the school yard and the preparation/organization of a Gymnastics Located class that promoted the repertoire enhancement of gymnastic movements and gestures of the students, as well as the redefinition movements, codes and gestures already embedded in and the Motion Culture of them.

**Keywords:** Gymnastics of Fitness; Curriculum; Gymnastics Located; Physical Education.

## 1- Para início de conversa

A Secretaria Estadual de Educação do Estado de São Paulo (SEE-SP) implantou no ano de 2008 a Proposta Curricular objetivando definir/expressar diretrizes, conceitos, referenciais teóricos e perspectivas didático-pedagógicas que pudessem subsidiar a caminhada por uma “identidade” e/ou “unidade” curricular para a rede estadual de ensino de São Paulo. Orientando-se por competências e habilidades mínimas a serem adquiridas pelos educandos ao final de cada série/ano, a implantação de tal Proposta conduziu os professores (a gosto ou contragosto) a planejarem e organizarem situações de ensino e aprendizagem a partir desta realidade.

A Educação Física, de acordo com a Proposta Curricular do Estado de São Paulo (SÃO PAULO, 2008), é tratada enquanto disciplina/área do conhecimento que reflete a busca por uma educação conectada às exigências emergentes da contemporaneidade, sendo compreendida como tempo/espço de intenso desenvolvimento das tecnologias de comunicação e informação que “ditam”, por sua vez, hábitos/sentidos/valores a serem incorporados nas rotinas e práticas sociais. Destarte, entender-se-á que “é no bojo dessa dinâmica cultural que a finalidade da Educação Física deve ser repensada, com a correspondente transformação em sua ação educativa” (SÃO PAULO, 2008, p.41).

Intenciona-se, assim, estabelecer diálogo com as perspectivas educacional, cultural e política que anseiam resgatar, valorizar e reconhecer as construções culturais e históricas que consubstanciam a Cultura de Movimento a partir do universo

do Se-Movimentar<sup>1</sup> humano, abarcando conteúdos, sentidos, práticas e conhecimentos acerca dos jogos, esportes, lutas, danças/atividades rítmicas e ginásticas.

No que concerne às fundamentações e interpretações teórico-conceituais que tratam dos movimentos e da cultura sobre a qual estes repousam, tem-se no interior do atual currículo de Educação Física a compreensão de que

(...) pode-se definir o “Se-Movimentar” como a expressão individual e/ou grupal no âmbito de uma Cultura de Movimento; é a relação que o sujeito estabelece com essa cultura a partir de seu repertório (informações/conhecimentos, movimentos, condutas etc.), de sua história de vida, de suas vinculações socioculturais e de seus desejos (SÃO PAULO, 2008, p.43).

Dessa maneira, o aluno passa a ser protagonista e agente criador do seu repertório de movimentos, negando um sistema de aprendizagem no qual figurava apenas enquanto receptáculo de movimentos técnicos e mecânicos solicitados ou impostos previamente e sistematicamente pelo professor/regente das aulas de Educação Física. O foco nas situações de ensino e aprendizagem da disciplina supracitada passa a ser, portanto, o aluno e o seu movimento, privilegiando o aluno que cria, recria e ressignifica seus

<sup>1</sup> O termo *Se-Movimentar* foi proposto pelo professor brasileiro Elenor Kunz para se referir ao processo no qual os sujeitos são entendidos como agentes/atores das ações e práticas que se relacionam com todo e qualquer movimento humano e cultural. Os sentidos/sentimentos são construídos a partir das experimentações pessoais que ocorrem em um determinado contexto social e cultural. Todas as sensações e significações que emanam do movimento provêm da relação direta entre o homem e o mundo (KUNZ, 2005).

movimentos a partir de vivências, experimentações e sentidos próprios.

Todas as possibilidades do Se-Movimentar integram, assim, a Cultura de Movimento que, por sua vez, comporta e traduz toda a variedade, a riqueza e a imensidão dos diferentes movimentos, das práticas, das gestualidades e dos modos de fazer-agir diante de conteúdos ou saberes relacionados aos esportes, assim como às lutas, ginásticas, danças/atividades rítmicas e jogos delineando, portanto, individualidades, vontades, culturas, gerações, períodos históricos, sociedades e povos.

De acordo com o atual currículo de Educação Física, apreende-se por Cultura de Movimento o

[...] conjunto de significados/sentidos, símbolos e códigos que se produzem e reproduzem dinamicamente nos jogos, esportes, danças e atividades rítmicas, lutas, ginásticas etc., os quais influenciam, delimitam, dinamizam e/ou constroem o Se-Movimentar dos sujeitos, base de nosso diálogo expressivo com o mundo e com os outros (SÃO PAULO, 2008, p.43).

Desta feita, admitir-se-á que a Cultura de Movimento configura o bojo de informações, experiências e sensações assimiladas, apreendidas ou internalizadas pelos sujeitos mediante as experimentações e as conquistas objetivas e subjetivas do universo do Se-Movimentar, possíveis por meio do contato com conteúdos e conhecimentos (esportes, jogos, danças, ginásticas e lutas) que emanam de determinações culturais, temporais e espaciais.

Apreende-se assim que o movimento humano deve ser analisado e compreendido sempre a partir do contexto social e cultural dos alunos, em diálogo com fatos e

acontecimentos cotidianos, dando destaque às problematizações e fenômenos que afloram no tecido das relações e interações sociais dentro e fora da escola.

Na contemporaneidade, por exemplo, não é possível dissociar os estudos e reflexões sobre o Se-movimentar humano dos processos de valorização (extrema) do corpo, colocando sua estética e contornos físicos como preocupações de primeira ordem nas práticas e nos relacionamentos sociais e afetivos, motivando uma série de equívocos com consequências gravíssimas para a saúde de muitas pessoas, especialmente os mais jovens, que podem ser considerados mais susceptíveis a estas pressões relacionadas à busca pelo corpo perfeito ou ideal (SANT'ANA, 1995).

Ao pensar na visibilidade e o prestígio social impulsionado pelas formas físico-corpóreas dos indivíduos (BARROS, 2001; NOVAES, 2001), constata-se o surgimento de inúmeras práticas de exercitação com a finalidade de modelar e/ou aperfeiçoar o corpo, refletindo a busca por um modelo de corpo idealizado e reificado no imaginário coletivo.

Neste sentido, surgem as Ginásticas de Condicionamento Físico (GCF), tendo como principal referência os exercícios resistidos, popularmente conhecidos como "musculação". Na ampliação do exposto, atenta-se para o fato de que as práticas de musculação se desenvolveram com o advento das academias de ginástica, as quais passaram a difundir essas novas tendências de exercitação no Brasil a partir das décadas de 60 e 70 (SILVEIRA e NEVES, 2009).

Ainda, com relação às GCF pode-se eleger uma situação paradoxal a partir da constatação de que, embora essas práticas gímnicas estejam, massivamente, adentrando na rotina dos educandos por

meio dos veículos midiáticos – propagandas e programas televisivos, reportagens, revistas, internet e outros – e pela proliferação das academias de ginástica (que associam tal prática a modismos, produtos e corpos esculturais que desfilam pela cotidianidade), pouco se têm feito para entender, criticar e refletir sobre essas práticas no contexto escolar e, particularmente, no tocante às aulas de Educação Física.

Destarte, pode-se apreender como uma das principais justificativas para o presente estudo, a importância de trazer para o interior das aulas de Educação Física escolar conteúdos da Cultura de Movimento (a exemplo das GCF) que possuem relação estreita com problemas e dificuldades enfrentadas pelos alunos em face das representações, relacionamentos e concretudes sociais balizadas pelos fenômenos estéticos envolvendo o corpo e sua materialidade.

Portanto, as aulas de Educação Física podem traduzir contextos e dinâmicas ímpares para trabalhar/abordar pedagógica e didaticamente as práticas gímnicas no ambiente escolar, revelando todo o universo de possibilidades e gestualidades inerentes às GCF. Ademais, deve-se destacar que as GCF integram o eixo de conteúdo “Ginástica” do atual currículo de Educação Física do Estado de São Paulo (SÃO PAULO, 2008).

Para tanto, faz-se necessário uma incursão ligeira às teias do passado para evidenciar alguns acontecimentos históricos e cenários que contribuíram para o desenvolvimento e consolidação das teorias, representações simbólicas e formatações instrumentais, científicas e econômicas que forjaram os alicerces das práticas gímnicas no ambiente escolar.

A ginástica surgiu durante o processo de industrialização iniciado na Europa, em meados do século XVIII, quando os proprietários dos meios de produção entenderam que um “novo-homem” - saudável, vigoroso, robusto e “adestrado” - era necessário para o avanço e prosperidade do novo modelo de organização social e econômica capitalista. Ampliam-se, consideravelmente, as pesquisas sobre o movimento, sua relação com as atividades da vida cotidiana e, particularmente, com aquelas relacionadas ao universo do trabalho (SOARES, 2000).

Ademais, a precarização das condições de vida promovida por fatores como a ocupação urbana desordenada, as epidemias, as extensas jornadas de trabalho e a falta de infraestrutura nas cidades conduziu a ciência médica e higienista a incorporar os exercícios ginásticos à política de moralização sanitária<sup>2</sup> (SOARES, 1994).

O exercício físico torna-se, em um segundo momento e particularmente na escola, um instrumento privilegiado para o controle do pensamento e da ação do “corpo-social”, passando a denominar-se *ginástica* e sendo reconhecido como conteúdo curricular. Ao longo do século XIX os exercícios físicos serão encarados de maneira distinta por cada região, dando origem aos “métodos ginásticos” (ou escolas) que representam, respectivamente, os primeiros países a sistematizar as ginásticas nas sociedades burguesas, a

<sup>2</sup>Surge basicamente para justificar que as classes populares viviam em condições precárias por levarem uma vida repleta de vícios, marcada por imoralidades e desregrada, com poucas horas de sono, alimentação precária e falta de exercícios físicos que permitiam afirmar, assim, a necessidade de garantir a essas classes operárias acesso à saúde, educação higiênica e hábitos morais (SOARES, 1994).

saber, Alemanha, Suécia, França e Inglaterra (SOARES, 1994).

Na origem da Ginástica é possível observar a influência de quatro grandes escolas. A ginástica inglesa que tinha como característica os jogos e atividades esportivas. Com destaque para as escolas alemã, sueca e francesa, responsáveis pelo surgimento dos principais métodos ginásticos (os quais exerceram grande influência sobre a Ginástica no mundo e, particularmente, sobre a Ginástica brasileira), atrelados aos interesses bélicos, eugenistas, médico-científicos e sanitários da época (CASTELLANI FILHO, 1991; SOARES, 1994; MARINHO, s/d).

As primeiras iniciativas para a implantação destes métodos ginásticos em nosso território datam de 1882, a partir da elaboração dos Pareceres de Rui Barbosa, os quais tratavam das Reformas do Ensino Secundário e Superior e do Ensino Primário. Segundo os Pareceres, fazia-se necessário a contratação de professores de Educação Física com competência reconhecida dentro do método ginástico sueco, fazendo-o imperar nas escolas civis daquela época. (MARINHO, s/d).

A valorização do método sueco dentro das instituições escolares brasileiras justificava-se, principalmente, pelo fato de que, além de ser uma prática fundamentada na ciência e na análise anatômica e fisiológica (derivando do modelo de ciência positivista em ascensão), trazia em sua base inúmeras preocupações com os aspectos pedagógicos desta prática (SOARES, 1994).

Seria um descalabro histórico deixar de colocar os holofotes sobre outro segmento da sociedade que cooptou os exercícios gímnicos e direcionou-os segundo seus interesses confessos e inconfessos, a elite militar. Neste contexto,

a Educação Física gestada no seio militar intentava o “adestramento”, o controle e a influência daqueles que eram necessários ao projeto de nação (forte, patriótica, moralizada, disciplinada, bélica e eugênica) e que estavam dentro ou não das instituições escolares (CASTRO, 1997).

De lá para cá, as ginásticas foram admitidas e incorporadas na realidade histórica, cultural, social e econômica dos indivíduos, voltando-se a finalidades e contextos que muitas vezes refletem os interesses, motivações e objetividades forjadas pelo universo econômico e/ou mercadológico atrelados às buscas pelo corpo perfeito/ideal (BERGER, 2006).

Enquanto conteúdo privilegiado do currículo de Educação Física, as ginásticas, a partir dos esforços de pensadores, educadores e outros profissionais ligados direta ou indiretamente ao contexto acadêmico e escolar, passaram por mudanças paradigmáticas enfrentando, paulatinamente, situações paradoxais.

Com relação às GCF pode-se eleger uma situação paradoxal a partir da constatação de que, embora essas práticas gímnicas estejam adentrando na rotina dos educandos por meio dos veículos midiáticos - propagandas, proliferação das academias de ginástica que associam tal prática a modismos, produtos e corpos esculturais que desfilam pela cotidianidade -, pouco se tem feito para entender, criticar e refletir sobre essas práticas no contexto escolar e, particularmente, nas aulas de Educação Física.

A ginástica, que outrora serviu para higienizar e moralizar a população preparando indivíduos fortes para a guerra, educando e disciplinando os corpos que serviriam ao modelo econômico-industrial em ascensão (já que as longas jornadas de trabalho e as péssimas condições deste

exigiam e/ou cobravam pessoas fortes e resistentes), agora emerge travestida de GCF e aparenta estar cooptada para a fabricação e a promoção de corpos estruturais e perfeitos, tão exigidos ao longo das práticas, objetivações e relacionamentos sociais e afetivos. Na contemporaneidade, as academias de ginástica se apresentam como um dos principais espaços para o desenvolvimento de práticas gímnicas voltadas à população em geral (não associadas ao universo esportivo de alta performance).

No tocante ao processo de proliferação das academias de ginástica no Brasil, o Caderno de Educação Física do Professor do Ensino Fundamental expressa que:

As academias de Ginástica surgem, então, como uma alternativa do chamado “mercado do corpo e do *fitness*”, que vende promessas de beleza e saúde por meio de produtos e serviços. Não sendo mais restritas à classe média alta, oferecem, em um só local, práticas de Ginásticas diversificadas, o que permite atender a vários interesses no âmbito do Se-Movimentar (...). Todavia, ao beneficiarem-se da difusão, por parte das mídias, de um modelo de beleza corporal que se torna cada vez mais predominante (caracterizado pela magreza, no caso das mulheres, e pela hipertrofia muscular, para os homens), as academias, apoiadas por estratégias de propaganda e *marketing*, prometem “milagres” (SÃO PAULO, 2008, 7ª série, 3º bimestre, p.16).

Neste sentido, o atual currículo de Educação Física pode ser apreendido como um valioso espaço didático-pedagógico para problematizar o processo de esvaziamento pelo qual passa as GCF, apresentando sua multiplicidade de possibilidades dentro da Cultura de Movimento e associando-as aos mais

diversos interesses, desde emagrecimento, correção postural, fortalecimento, hipertrofia muscular, treinamento de atletas até o aumento da autoestima, da disposição para a vida diária e socialização.

Atualmente, perante a busca por formas físicas idealizadas, as GCF reduziram-se a míseras práticas físicas com propósitos estéticos, decorrentes da cultura do “culto ao corpo”. Nas palavras de Berger (2006) isto se justifica pelo fato de que a conquista de um corpo perfeito não seria apenas uma opção sendo, antes de qualquer coisa, uma forma de fazer social e cultural no qual as pessoas buscam se adequar a modelos estéticos e corporais com o intuito de serem reconhecidas e valorizadas enquanto indivíduos.

Ao pensar que os alunos na fase de pré-adolescência e adolescência se deparam com fases do desenvolvimento humano onde o corpo passa por inúmeras alterações hormonais, fisiológicas e físicas, além de mudanças psicológicas, psíquicas e comportamentais, as inquietações/inseguranças com a imagem corporal<sup>3</sup> podem ser inúmeras, levando-os a incorporarem as GCF em suas vidas com a finalidade exclusiva de ascender ao modelo de beleza corporal valorizado e reificado pelo tecido social.

Contudo, como destaca César (2008), a adolescência não pode ser apreendida *a priori* como um tempo de inquietações, transformações e mudanças drásticas de comportamento e atitudes, pois tal proceder imputaria a desconsideração das

<sup>3</sup> A insatisfação corporal entre escolares tem sido objeto de investigação de inúmeros autores, como Triches e Giugliani (2007) e Pinheiro (2003) que analisaram os níveis de insatisfação corporal em escolares, chegando a resultados que mostram que o descontentamento com os aspectos físicos/corporais é elevado, mesmo entre aqueles alunos que apresentam composições corporais adequadas.

particularidades e nuances desta fase do desenvolvimento, tomando-a apenas como um dado/fenômeno natural.

Conseqüentemente o professor tem o dever moral, ético, político, social e pedagógico de trazer as GCF para o interior das aulas de Educação Física com o intuito de mediá-las para que possam ser compreendidas, apreendidas e refletidas de maneira sistemática e cuidadosa, contrapondo-se aos pensamentos e a todo o ideário que anuncie essas práticas e/ou exercícios físicos como alicerce para um projeto de melhoramento corporal/estético.

O currículo da disciplina de Educação Física, ao colocar foco sobre as Ginásticas de Condicionamento Físico, traz para a escola e para o processo de ensino/aprendizagem dos educandos conteúdos basilares da cultura de movimento, promovendo a discussão e o envolvimento com temáticas ordinárias na cotidianidade e revelando, assim, seu compromisso pedagógico, educacional, político e social.

Como destaca Bortoleto (2010), no contexto escolar a preocupação nuclear no desenvolvimento das práticas gímnicas (estreitas ao mundo das academias) deve recair sobre a didática, ou seja, sobre a maneira como esses conhecimentos serão ministrados, quais os métodos e os recursos utilizados, assim como quais serão os objetivos pretendidos. Portanto, a didática remete ao planejamento cuidadoso das ações, dos conteúdos, das práticas, estratégias e intencionalidades pedagógicas e, desta feita, o professor de Educação Física deve torná-la pulsante em sua rotina (CAPARROZ; BRACHT, 2007).

Na esteira destas contribuições, o presente estudo objetivou desenvolver uma situação de ensino-aprendizagem abordando um conteúdo gímnico da Cultura

de Movimento que integra o atual currículo de Educação Física do estado de São Paulo voltado para alunos da 7ª série (8º ano) do ensino fundamental, a saber, a Ginástica de Condicionamento Físico (GCF).

## 2- Prática pensada

A escola estadual escolhida para desenvolver o estudo situa-se em um pequeno município da região central do estado de São Paulo, com população estimada entre quatro mil e quinhentos habitantes. Esta é a única escola do município que oferece ensino escolar para alunos que estejam no Ensino Fundamental II e no Ensino Médio, já que o Ensino Fundamental I é ofertado exclusivamente por uma escola municipal (sendo também a única do município).

Embora a maioria dos alunos matriculados nesta unidade escolar resida em área urbana, o fato de o município apresentar uma expressiva faixa territorial, englobando muitas fazendas, sítios e chácaras, torna expressiva a quantidade de matrículas de alunos que residem na área rural o que propicia, por sua vez, uma realidade/composição de alunado diferenciada quando comparada com a maioria das cidades da região a qual pertence.

O estudo foi realizado com alunos da 7ª série (8º ano) do Ensino Fundamental, totalizando 34 estudantes numa faixa etária entre 13 e 15 anos. A idade um pouco avançada deve-se pela presença de alguns alunos com histórico de reprovações e/ou evasão escolar. Estes alunos, em sua maioria, estão matriculados nesta escola desde o seu ingresso na 5ª série (6º ano) do Ensino Fundamental, tendo aulas de

Educação Física ministradas pelo mesmo professor<sup>4</sup> desde então.

Para a coleta de dados adotou-se como instrumento o Diário de Campo que segundo Lima e colaboradores (2007) permite captar e transmitir com exatidão as situações observadas durante a realização do estudo, oferecendo também informações sobre acontecimentos e processos que indicam quais as questões precisam ser aprofundadas.

Ainda, segundo Triviños (1987) as anotações realizadas no Diário de Campo configuram um processo de coleta e análise de informações/dados acerca de fenômenos sociais, explicações levantadas sobre os mesmos e a compreensão da totalidade da situação em estudo.

### 3- Situação de Aprendizagem.

A Situação de Aprendizagem planejada e desenvolvida neste estudo foi dividida em quatro etapas e intitulou-se “Ginástica de Condicionamento Físico: Conhecer e compreender para praticar”. Para tanto, definiu-se um total de oito aulas (contendo cinquenta minutos cada), as quais foram realizadas durante o segundo semestre do ano de 2012.

Contudo, atenta-se para o fato de que embora as GCF envolvam diversos tipos e/ou modalidades como as Ginásticas Aeróbica e Localizada, Musculação, GAP, *Jump*, *Spinning*, Alongamento, *Step*, Hidroginástica e outras (SÃO PAULO, 2008) e que a organização didática desta

Situação de Aprendizagem tenha colocado como intencionalidade pedagógica precípua o conhecimento, a crítica e a reflexão sobre os diversos tipos e/ou modalidades de GCF, mediante a infinidade de possibilidades de exercitação e o tempo limitado para a realização das atividades práticas, optou-se por contemplar apenas a Ginástica Localizada.

As habilidades e competências para esta Situação de Aprendizagem englobaram: \_ a identificação e o reconhecimento das motivações/necessidades que exercem influência direta sobre os praticantes de GCF; \_ a compreensão, a crítica e a análise dos diferentes tipos de GCF; \_ a compressão acerca de alguns critérios e/ou fundamentos básicos da Ginástica Localizada e a organização de uma série de exercícios físicos envolvendo os movimentos, elementos e gestualidades da Ginástica Localizada.

#### Etapa 1 - Ginástica de Condicionamento Físico: Primeiros contatos e formulações.

Três questões foram utilizadas para despertar o interesse dos alunos e iniciar os primeiros trabalhos: a) O que é GCF? ; b) Quais os tipos existentes?; c) Quais seriam as finalidades/objetivos/intenções por parte de seus praticantes?

Neste primeiro momento a intenção foi permitir que os alunos construíssem e apresentassem suas hipóteses e assertivas, retomando possíveis conhecimentos prévios sobre o conteúdo a ser estudado. Diante disso, os alunos foram incentivados a apresentarem suas ideias e comentários. Destinou-se, então, aproximadamente 15 minutos para que pudessem dar fluência às suas falas e ao diálogo coletivo. Com o desenvolvimento desta dinâmica foi possível inserir os alunos em um momento

<sup>4</sup> O professor de Educação Física em questão é o mesmo que desenvolveu a Situação de Aprendizagem e que deu linhas ao presente estudo. Assim sendo, ressalta-se que o fato de ser professor de Educação Física desta Unidade Escolar e das proposições teórico-metodológicas fundamentarem-se a partir de uma situação concreta do atual currículo da disciplina de Educação Física para esta série/ano escolar, facilitou o acesso à escola e o envolvimento dos alunos/participantes.



de reflexão e indagação sobre o conteúdo que estava sendo apresentado naquele instante.

Em um segundo momento, os alunos foram convidados a realizar uma pesquisa na internet para levantar conhecimentos ou contribuições teóricas e conceituais que pudessem dar sustentação e/ou fundamentação às suas respostas, as quais passaram a integrar uma construção grupal/coletiva. Externa-se, ainda, que houve o cuidado de orientar os alunos para que não procurassem apenas respostas diretas e fechadas, deixando claro aos mesmos que possuíam liberdade e autonomia para buscar soluções às problematizações advindas desta atividade.

O trabalho de pesquisa foi iniciado no laboratório de informática da escola e estendeu-se para outros espaços/tempos, sendo solicitado que trouxessem todo o material pesquisado na próxima aula. As informações referentes ao material de pesquisa coletado a partir da pesquisa realizada na *internet*, dentro e fora do espaço escolar, foram apresentadas aos demais colegas em forma de seminário.

### **Etapa 2 - O que descobrimos?**

Os alunos, já de posse dos materiais e/ou produções, foram organizados para que pudessem apresentar os seminários. A dinâmica de exposição durante o seminário ficou a cargo dos respectivos grupos, os quais utilizaram cartazes, leituras do material, painéis ou outras formas de apresentação.

No momento das contribuições e explicações de cada aluno/grupo, estes receberam auxílio na complementação, no esclarecimento e na mediação dos conhecimentos, conceitos e posicionamentos apresentados.

Posteriormente, ainda nesta etapa, promoveu-se um debate com os alunos acerca dos conceitos sobre GCF levantados durante os seminários, considerando a diversidade das práticas/modalidades e os interesses/anseios existentes no interior destas atividades gímnicas que se modificam de pessoa para pessoa, de um lugar para o outro e de acordo com uma determinada condição econômica, faixa etária ou gênero.

### **Etapa 3 - As GCF no interior das academias de ginástica.**

Solicitou-se, antecipadamente, que os alunos organizassem pequenos grupos e elaborassem algumas questões que seriam direcionadas a um profissional de uma academia de ginástica do bairro e/ou entorno da escola. Dentre todas as questões formuladas e compartilhadas com todos, selecionou-se um conjunto de dez questões para serem utilizadas durante a visita à academia de ginástica.

Para tanto, agendou-se com antecedência a visita dos alunos junto à referida academia. Logo após a entrevista, os alunos retornaram à sala de aula e organizaram um círculo para compartilhar inquietações, dúvidas e impressões, relacionando-as com as informações e conhecimentos obtidos com as pesquisas, seminários e discussões anteriores.

### **Etapa 4 - Como organizar ou estruturar uma aula de Ginástica Localizada?**

Nesta etapa, os alunos elaboraram um circuito<sup>5</sup> composto por oito estações

<sup>5</sup> Nesta dinâmica de exercitação a pessoa é convidada a realizar os movimentos relativos a uma das estações (por exemplo, realizando flexão e extensão de braços – “marinheiro”) até que se esgote o tempo definido previamente. Realiza-se uma pausa ou intervalo para descanso e mudança de estação;

(Anexo 1), dentre as quais foram distribuídos exercícios localizados, também denominados “exercícios contra resistência” (SÃO PAULO, 2009, p.21, 7ª série, Volume 2).

Para a realização destes exercícios os alunos fizeram uso do próprio corpo (abdominais, flexão/extensão de braço e agachamentos), halteres para exercitar ombro, bíceps, tríceps e antebraço, além de colchonetes e bastões de madeira para auxiliar no equilíbrio durante os exercícios de agachamento. Definiu-se um tempo de trinta segundos de exercitação para cada estação e/ou exercício, com intervalos de um minuto para a troca de estações/exercícios. Cada estação foi ocupada por dois alunos, utilizando-se de maneira mais eficiente o espaço físico e o tempo para a prática.

Durante a realização dos exercícios os alunos tiveram liberdade para executá-los na intensidade e desenvoltura que coadunassem com seus limites e capacidades, tendo posturas e movimentos deletérios à estrutura física/corporal devidamente corrigidos.

#### Avaliação

Para Gimeno-Sacristán (1998), o processo avaliativo deveria se desvincular dos modelos tradicionais de avaliação onde a preocupação recaía apenas em quantificar resultados obtidos em avaliações isoladas e utilizá-los com o intuito de classificar os alunos.

Com relação ao processo avaliativo cabe ressaltar que todas as etapas descritas nesta Situação de Aprendizagem serviram de subsídio para avaliar o envolvimento e o desempenho acadêmico, social, afetivo,

---

quando a pessoa tiver passado por todas as estações, dar-se-á por concluído o circuito.

artístico, criativo e intelectual dos alunos, considerando-se também as relações que os alunos estabeleceram com suas próprias experiências durante a exercitação envolvendo a Ginástica Localizada.

A partir das observações e acompanhamento dos trabalhos realizados pelos alunos foi possível apreender contextos, informações e descrições significativas para o processo de avaliação docente. Criatividade, participação, envolvimento/engajamento nas atividades foram considerados e destacados como elementos para avaliar e, simultaneamente, reconhecer a efetiva participação individual e coletiva dos alunos, bem como suas capacidades de resolver situações-problema e suas habilidades e competências em face da Situação de Aprendizagem.

Além disso, os alunos confeccionaram um mural no pátio da escola estruturado a partir dos materiais, conhecimentos e produções obtidas com as pesquisas, entrevistas, seminários e aulas teóricas. Isso permitiu aos alunos expressarem seus pensamentos e posicionamentos perante a temática estudada e receberem o reconhecimento de toda a coletividade escolar pelo trabalho desenvolvido.

#### **4 - Alguns resultados e discussões.**

Nas discussões iniciais em sala de aula, balizadas pela introdução de questionamentos e provocações junto aos alunos, foi possível notar que praticamente todos desconheciam o universo das Ginásticas de Condicionamento Físico.

Alguns alunos mencionaram que essas ginásticas eram utilizadas durante os treinamentos de jogadores de futebol; o que não configura, necessariamente, um posicionamento tão equivocado, mas, por outro lado, denota a falta de esclarecimento

e conhecimentos mais pontuais sobre essas práticas gímnicas. Outros, por sua vez, expressaram que as GCF seriam exercícios de musculação. Ainda, muitos alunos argumentaram que nunca tinham ouvido, visto ou estudado nada sobre o assunto, corroborando comentários como os que seguem: “É um esporte novo professor”; “Eu sei, é aquela dança lá que passou na tevê, não é?”; “Difícil saber professor” (Diário de Campo, 13/08/2012).

Neste sentido, destaca-se a relevância das intervenções didático-pedagógicas voltadas ao universo gímnico como forma de preparar e instrumentalizar estes alunos que poderão se configurar como praticantes de atividades gímnicas futuramente. Segundo Kunz (2002), ao desenvolver, refletir e aplicar atividades físicas voltadas às Ginásticas revela-se no âmbito do contexto escolar a possibilidade de dinamizar a formação básica dos alunos, no concernente ao autoconhecimento sobre o funcionamento corporal e os benefícios físico e emocional proporcionado pela vivência de atividades gímnicas.

Para além destas linhas, faz-se necessário destacar a importância do ambiente virtual (*online*) para a aprendizagem e conhecimento de saberes, conteúdos, objetos, práticas e gestualidades da Cultura de Movimento, forjados na e pela história humana e que muitas vezes não integram o cenário cultural, intelectual, cultural e histórico dos alunos.

Um problema sinalizado (queixosamente) pelos alunos durante a navegação na *internet* tinha relação com a escassez de recursos e equipamentos (principalmente computadores) que funcionassem adequadamente. Desta feita, tem-se o relato: “Poxa professor! Que dureza essa parada de pesquisar aqui na net neste computador. Parece que tá tudo

bixado esses troços” (Diário de Campo – 20/08/2012).

Evidencia-se assim, como destacado por Kalinke (2003), que uma das principais dificuldades encontradas na implantação de procedimentos pedagógicos envolvendo o uso de tecnologias tem relação direta com a carência e/ou inexistência de equipamentos e instalações adequadas nas escolas (KALINKE, 2003).

No entanto, mesmo diante da escassez e má conservação dos laboratórios e salas de informática no ambiente escolar, é preciso reconhecer o potencial pedagógico dos recursos tecnológicos e virtuais para a aprendizagem dos alunos. Segundo Waiselfisz (2007) o uso de tecnologias no espaço escolar também representa o enfrentamento de desafios e preconceitos que teimam em rondar as práticas pedagógicas, impedindo que o professor se utilize de ferramentas importantes como a *internet* no desenvolvimento das situações de ensino e aprendizagem.

Ressalta-se, ainda, que a escassez de materiais, infraestrutura e recursos didático-pedagógicos deve ser colocada sempre em pauta, discutida com professores, coordenadores, diretores, pais e, inclusive, com os alunos, intencionando-se a melhoria na qualidade do ensino a partir da utilização de objetos, equipamentos, instrumentos e ferramentas pensadas para uma determinada finalidade. Ao passo que, no entender de Damazio e Silva (2008), as condições materiais podem afetar significativamente o trabalho pedagógico e o desenvolvimento das aulas de educação física no espaço escolar.

As adaptações de materiais e instrumentos promovidas durante as aulas, utilizando-se de bancos e bastões de madeira na elaboração e realização da aula de Ginástica Localizada, traduziram

algumas ações junto aos alunos para sanar os problemas com recursos materiais, utilizando a criatividade na construção de outros equipamentos e instrumentos alternativos. Pode-se recorrer a uma contribuição feita por um dos alunos durante a elaboração do circuito para ilustrar a importância do processo criativo no desenvolvimento das aulas envolvendo as GCF: “Não sabia que dava até para usar banco pra fazer exercícios. Vou tentar fazer isso em casa também” (Diário de Campo – 27/08/2012).

Em diálogo com Bortoleto (2010) apreende-se que a ausência ou escassez de materiais e equipamentos adequados às práticas gímnicas estreitas ao universo da GCF, não impede que este conteúdo seja abordado no interior das aulas de Educação Física, uma vez que o professor poderá promover adequações, modificações e adaptações que visem atenuar ou sanar os problemas de infraestrutura e recursos materiais.

Durante os seminários os alunos tiveram a oportunidade de compartilhar com toda a turma o produto de suas pesquisas e/ou investigações, assim como foi previamente estabelecido para esta etapa. Os alunos tornaram-se, portanto, protagonistas do processo educativo, aprendendo e internalizando os conhecimentos e colaborando para o enriquecimento da situação de ensino e aprendizagem.

Identificou-se assim um cenário de aprendizagem e de troca de saberes salutar para a assimilação e internalização dos conhecimentos e vivências acerca dos conteúdos gímnicos, que pode ser expresso a partir das anotações registradas no Diário de Campo:

Os alunos participaram ativamente dos debates e explicações. Em síntese, o conjunto das apresentações permitiu observar que os alunos apreenderam e apresentaram valiosos conhecimentos teóricos, conceituais e práticos acerca das GCF, tendo inclusive realizado com clareza a exposição dos tipos e/ou modalidades de GCF existentes e as mais praticadas na atualidade, bem como as diferenças entre elas e suas finalidades diante de cada interesse/busca individual e realidade econômica e social. A maioria das apresentações também destacou a estreita relação entre a prática de GCF e a busca por hábitos de vida mais saudáveis (Diário de Campo - 22/08/2012).

Os achados supracitados vão ao encontro de estudos e defesas de autores como Gallardo e colaboradores (1998) e Batista (2010) que apontam a relevância das GCF e de outras práticas gímnicas na caminhada por melhores níveis de condicionamento físico e de qualidade de vida. O desenvolvimento da situação de ensino-aprendizagem permitiu que os alunos apreendessem conhecimentos e vivências que serão úteis também fora do ambiente escolar.

Para Gallardo e colaboradores (1998) trata-se de uma responsabilidade do educador físico oferecer aos educandos premissas de como viver melhor e de como ampliar o seu repertório motor por meio da prática regular de atividades gímnicas.

## 5 - Últimas contribuições.

O fato dos alunos ainda se encontrarem em estágios iniciais de desenvolvimento humano, físico, afetivo, social e acadêmico, quando comparados àqueles que já se encontram no Ensino Médio, não ofereceu dificuldades para a efetivação das propostas. Mesmo sendo um

conteúdo curricular “novo” e/ou “diferente” (já que nas últimas décadas a Educação Física Escolar tem sido marcada pelo binômio futebol/voleibol) a receptividade, o envolvimento e o interesse por parte dos alunos foi expressiva.

Ao pensar que as GCF estão cada vez mais presentes no cotidiano dos alunos, pulverizadas pelo aparelhamento midiático - fenômeno que, por um lado, favorece a ampliação das informações e dos conceitos relacionados a este universo gímnico e, por outro, institui, naturaliza e hierarquiza suas finalidades estéticas, objetivos e intenções mercadológicas -, torna-se urgente desenvolver pedagogicamente este conteúdo da Cultura de Movimento também em outras séries/salas escolares.

Acredita-se que o estudo ofereceu contribuições profícuas para a ampliação e diversificação do universo de intencionalidades e significações do Se-Movimentar dos alunos, ampliando vivências, reflexões, críticas, autocríticas, práticas e sensações que permitirão lidar com o contexto das práticas gímnicas na contemporaneidade.

Sobre a intensão de oportunizar o ensino de uma modalidade ou elemento gímnico que integrasse o eixo de conteúdo Ginástica do atual currículo do Estado de São Paulo para a disciplina de Educação Física, conclui-se que tal objetivo foi atendido plenamente. As GCF foram desenvolvidas durante as aulas de Educação Física priorizando a compreensão e apreensão dos valores, sentidos, objetivos e finalidades que emergem destas práticas, destacando suas diferenciações de acordo com a faixa etária, sexo, grupo social, cultura e anseios dos envolvidos.

Outro ponto interessante e que merece destaque é a constatação de que as Situações de Aprendizagem relacionadas ao

ensino das GCF envolveram etapas, atividades e experimentações que, além de enriquecedoras do ponto de vista acadêmico, humano, psicológico e físico, se mostraram extremamente empolgantes e dinâmicas, atraindo o interesse e o envolvimento dos alunos.

Os educandos tiveram a oportunidade de acessar um elemento da Cultura de Movimento que até então estava (ao menos em sua maioria) restrito a outros espaços e finalidades, ampliando significativamente seu repertório motor, suas gestualidades, diversificando suas experiências e possibilidades do Se-Movimentar. Ademais, o tratamento pedagógico das GCF inseriu os alunos em um campo de reflexão, crítica e diálogo que permitiu entender este fenômeno na sua amplitude histórica, cultural, social, política, biológica e educacional.

Por fim, conclui-se que as GCF, enquanto manifestações da Cultura de Movimento podem, quando estruturadas, sistematizadas e planejadas, ser assumidas (e, com certeza, serão) como um importante caminho na busca pela ampliação das gestualidades, dos movimentos e dos sentidos que integram o Se-Movimentar humano, principalmente àqueles ligados ao eixo de conteúdo compreendido pelas Ginásticas.

## REFERÊNCIAS

- BERGER, M. **Corpo e identidade feminina**. Tese (Doutorado em Antropologia). 2006. 295f. Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, USP, São Paulo, 2006.
- BARROS, D. D. **Estudo da Imagem Corporal da Mulher: corpo (ir)real x corpo ideal**. Dissertação (Mestrado). Faculdade de Educação Física, UNICAMP, Campinas, 2001, 169f.

BATISTA, J. C. de F. Ginástica e formação profissional. In.: GAIO, R.; GÓIS, A. A. B. **Ginástica em questão**. Phorte. 2010.

BORTOLETO, M. **Tema 5: Ginásticas de Condicionamento Físico (Ginásticas de Academia) e Ginástica Laboral**. In: Disciplina Ginástica. Curso de Pós-Graduação. SÃO PAULO (Estado): RedeFor; Campinas: Unicamp, 2010.

CAPARROZ, F. E.; BRACHT, V. O tempo e o lugar de uma didática da Educação Física. *Rev. Bras. Cien. Esporte*, Campinas, vol. 28, n.2, p. 21-37, 2007.

CASTELLANI FILHO, L. **Educação Física no Brasil: a história que não se conta**. Campinas, SP: Ed. Papirus, 3 ed., 1991.

CASTRO, C. In corpore sano - os militares e a introdução da educação física no Brasil. *Antropolítica*, Niterói, 1º sem., nº 2, p.61-78, 1997.

CÉSAR, M. R. A. **A invenção da adolescência no discurso psicopedagógico**. São Paulo: Editora Unesp, 2008.

DAMAZIO, M. S.; SILVA, M. F. P. O ensino da Educação Física e o espaço físico em questão. *Pensar a prática*, Goiás, vol. 11, nº 2, maio/ago, p. 197-207, 2008.

GALLARDO, J. S. P.; OLIVEIRA, A. A. B.; ARAVENA, C. J. **Didática da Educação Física: a criança em movimento: jogo, prazer e transformação**. São Paulo: FTD, 1998.

GIMENO-SACRISTÁN, J. A avaliação no ensino. In: GIMENO-SACRISTÁN, J.; PÉREZ-GÓMEZ, A. I. (Orgs.).

**Compreender e transformar o ensino**. Porto Alegre: Artmed, 1998, p. 295-351.

KALINKE, M. A. **Internet na Educação**. Curitiba: Chain, 2003.

KUNZ, E. **Transformação didático-pedagógica do esporte**. Ijuí: EditoraUnijuí, 2002.

KUNZ, E. Se-Movimentar. In: GONZÁLEZ, F. J.; FENSTERSEIFER, P. E. (Orgs.) **Dicionário crítico de educação física**. Ijuí: Editora Unijuí, 2005. p.383-386.

MARINHO, I. P. **História da Educação Física no Brasil**. São Paulo: Cia Brasil, s/d.

NOVAES, J. V. **Perdidas no espelho?** Sobre o culto ao corpo na sociedade de consumo. Dissertação (Mestrado). PUC-RJ, Rio de Janeiro, 2001.

PINHEIRO, A. P. **Insatisfação com o corpo, autoestima e preocupações com o peso em escolares de 8 a 11 anos de Porto Alegre**. Dissertação (Mestrado). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2003.

SANT'ANA, D. B de. **Corpos de passagem: ensaios sobre a subjetividade contemporânea**. São Paulo: Estação Liberdade, 2001.

SÃO PAULO, Secretaria da Educação. **Proposta curricular do estado de São Paulo**. São Paulo: SEE, 2008.

SÃO PAULO, Secretaria da Educação (SEE). **Caderno do Professor: Educação Física**. 7ª Série, 3º Bimestre. São Paulo: SEE, 2008.

SÃO PAULO, Secretaria da Educação (SEE). **Caderno do Professor: Educação Física**. 7ª Série, Volume 2. São Paulo: SEE, 2009.

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

\_\_\_\_\_. **Imagens da Educação no Corpo**. A ginástica e a estética da retidão. *Revista Digital*, Buenos Aires, ano 5, n.26, out. 2000. Disponível em: <  
<http://www.efdeportes.com/efd26a/corpo.htm>>. Acesso em: 05 de agosto de 2012.

TRICHES, R. M.; GIUGLIANI, E. R. J. Insatisfação corporal em escolares de dois municípios da região Sul do Brasil. *Revista Nutrição*, Campinas, v. 20, n. 2, abr. 2007 . Disponível em

<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-52732007000200001&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732007000200001&lng=pt&nrm=iso)>.  
Acesso em: 15 de setembro de 2012.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação.** São Paulo: Atlas, 1987.

WAISELFISZ, J. J. Lápis, borracha e teclado: tecnologia da informação na educação. 1ª edição. RITLA – *Rede de Informação Tecnológica LatinoAmericana*. Instituto Sangari. MEC – Ministério da Educação, 2007. Disponível em: <<http://cms.sangari.com/midias/2/47.pdf>>.  
Acessado em: 01 de julho de 2013.

### Anexo 1

#### **Relação e descrição dos exercícios pensados, estruturados e selecionados:**

A) Agachamento: as pernas devem estar ligeiramente afastadas, similar à largura dos ombros. O aluno irá segurar um bastão à sua frente para proporcionar um maior equilíbrio. O movimento consiste em levar o quadril para trás, flexionando os joelhos e realizando um gesto idêntico ao de sentar em uma cadeira. Quando a angulação entre a perna e a coxa for de 90° (ângulo reto), o aluno deve retornar à posição inicial e realizar o movimento novamente.

B) Panturrilha: o aluno irá ficar com as pontas dos pés apoiadas numa superfície elevada, por exemplo, um degrau de escada ou algum outro espaçamento deste tipo, de maneira que os seus calcanhares estejam projetados para baixo e todo o peso corporal recaia sobre eles. O aluno utilizará um bastão de madeira à frente do corpo para se equilibrar. O aluno deve realizar um movimento de elevação do corpo, fazendo força para que a parte dos pés que está em contato com o solo projete o corpo para cima, ficando assim nas pontas dos dedos. O aluno deve voltar à posição inicial e realizar novamente o movimento de elevação ou supinação.

C) Flexão e extensão de braços: deitado em um colchonete, o aluno deve colocar as mãos no chão, com um espaçamento entre elas proporcional à distância entre os ombros, com

as pernas esticadas e o corpo alinhado o aluno deve estender os braços, tirando todo o corpo do solo, e flexionar os braços para retornar à posição inicial. Os alunos/as com mais dificuldade podem realizar este movimento com as pernas cruzadas e com os joelhos no solo, facilitando o movimento.

D) Abdominal: para este exercício o aluno deve estar deitado no colchonete com as pernas flexionadas e levemente afastadas. O aluno deve cruzar as mãos na frente do peito e elevar seu corpo, tirando as costas do solo, retornando à posição inicial. Deve-se repetir o movimento e, caso exista uma dificuldade grande, os alunos podem realizar o movimento com os braços ao lado do corpo, “soltos”, “livres”, facilitando a mecânica do gesto motor.

E) Bíceps na barra: o aluno deve ficar encostado em uma parede com os joelhos levemente flexionados, para isso os pés devem ser projetados à frente do corpo. O aluno receberá um bastão de madeira e irá segurá-lo de maneira que suas mãos fiquem numa distância similar àquela compreendida pela distância dos ombros e os dedos estejam voltados para cima, ou seja, as unhas devem ficar visíveis para o aluno (esta posição das mãos também é conhecida como posição de supinação). O aluno deve trazer o bastão de madeira para junto do peito, flexionando o braço e retornando para a posição inicial. Deve realizar o movimento novamente, sempre estendendo e flexionando o braço, fazendo o bastão tocar na região peitoral.

F) Evolução de ombro na barra: o aluno deve ficar sentado em um banco, segurando um bastão de madeira com as duas mãos, as quais irão estar distantes numa abertura maior do que aquela compreendida pelos ombros. O bastão deve ficar atrás do pescoço. O movimento consiste em elevar o bastão acima da cabeça, esticando os braços e retornando à posição inicial. Devem-se repetir os movimentos mantendo o bastão atrás do pescoço/cabeça.

G) Tríceps no banco: o aluno deve, primeiramente, sentar em um banco e colocar as mãos apoiadas no banco e paralelas ao corpo, numa posição parecida com a que fazemos quando pretendemos nos levantar de um banco apoiando as mãos no mesmo, lateralmente. Depois, o aluno deve esticar as pernas e projetar o quadril à frente, de maneira que o peso corporal passe a ser sustentado pelas mãos e pelos braços que estarão esticados. Então, o aluno deve descer o quadril em direção ao solo,

flexionando os braços e tentando aproximar as nádegas do solo. Antes que as nádegas toquem o solo, o aluno deve esticar os braços e manter o peso corporal em elevação, sem tocar no banco, realizando o movimento de descida novamente.

H) Remada na barra: o aluno deve estar apoiado em uma parede, com os pés separados e encostados na mesma. O aluno irá segurar um bastão de madeira com as duas mãos, as quais devem estar numa distância superior à largura dos ombros. As mãos devem segurar o bastão de maneira que os dedos estejam projetados para baixo e conseqüentemente, o dorso das mãos ficando visível ao aluno. Então, o aluno deve flexionar o quadril, deixar os braços esticados e apontando para baixo. O bastão deve ficar voltado para baixo. O movimento consiste em puxar o bastão, flexionando os braços e fazendo o bastão se aproximar da região peitoral, retornando para a posição inicial (braços estendidos e bastão apontando para baixo). Todos os movimentos devem ser realizados com o quadril flexionado.

Recebido em outubro, 2012.

Aceito em julho, 2013.