



**UEPB**

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS I - CAMPINA GRANDE  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**WESLEY CORREIA FRANCELINO DA SILVA**

**DANÇA E GINASTICA COLETIVA PARA GRUPOS DE MULHERES EM  
CAMPINA GRANDE-PB: relato de experiencia**

**CAMPINA GRANDE  
2022**

**WESLEY CORREIA FRANCELINO DA SILVA**

**DANÇA E GINASTICA COLETIVA PARA GRUPOS DE MULHERES EM  
CAMPINA GRANDE-PB: relato de experiencia**

Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

**Área de concentração:**

**Orientador:** Prof.<sup>o</sup> Dr. Alvaro Luis Pessoa Farias

**Co-Orientador:** Prof.<sup>o</sup> Esp Ramon Fagner de Queiroz Macedo

CAMPINA GRANDE  
2022

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S586d Silva, Wesley Correia Francelino da.  
Dança e ginástica coletiva para grupos de mulheres em Campina Grande-PB [manuscrito] : relato de experiência / Wesley Correia Francelino da Silva. - 2022.  
27 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde , 2022.

"Orientação : Prof. Dr. Alvaro Luis Pessoa Farias , Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBS."

1. Atividade física. 2. Dança. 3. Ginástica. 4. Grupo de mulheres. I. Título

21. ed. CDD 613.71

WESLLEY CORREIA FRANCELINO DA SILVA

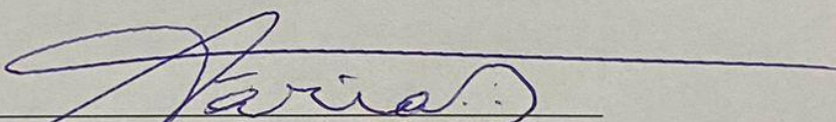
**DANÇA E GINASTICA COLETIVA PARA GRUPOS DE MULHERES EM  
CAMPINA GRANDE-PB**

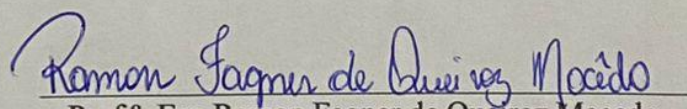
Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

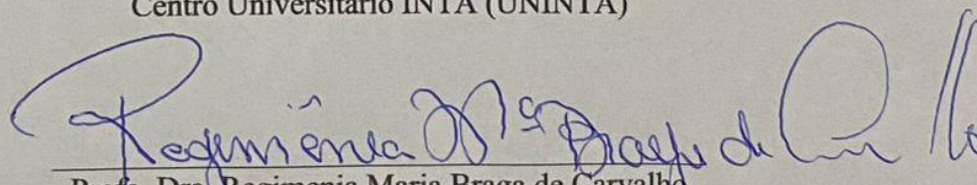
Orientador: Prof.º. Dr. Alvaro Luis Pessoa Farias

Aprovada em: 12/12/2022.

**BANCA EXAMINADORA**

  
Prof.º. Dr. Alvaro Luis Pessoa Farias (Orientador)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
Prof.º. Esp Ramon Fagner de Queiroz Macedo  
Centro Universitário INTA (UNINTA)

  
Profa. Dra. Regiménia Maria Braga de Carvalho  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

## **DANÇA E GINASTICA COLETIVA PARA GRUPOS DE MULHERES EM CAMPINA GRANDE-PB**

Silva,W C\*

### **RESUMO**

A dança e ginástica coletiva como atividades físicas que melhora a disposição para as atividades do dia-a-dia pode proporcionar ao indivíduo que a prática, força muscular, estética corporal e autoestima, através dos movimentos realizados por tal atividade. Relatar as vivências com dança e ginástica com grupo de mulheres da cidade de campina grande- PB; I- Apresentar o cenário da dança e ginástica nas ginástica nos dias atuais comparando a sua trajetória histórica; II- Elencar os fatores psicológicos, afetivos e motores que trazem a prática de dança e ginástica com regularidade com a orientação de profissionais de Educação física; Sendo assim, o tema busca esclarecer como a dança pode contribuir para a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida dos seus praticantes uma vez que conhecer e entender os benefícios advindos da prática da dança proporcionará um conhecimento científico mais aprofundado, que servirá de apoio para estudos e pesquisas, referentes à dança para a comunidade de campina grande.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividade Física. Dança. Ginastica Coletiva. Grupo de Mulheres

## **ABSTRACT**

Dance and collective gymnastics as physical activities that improve disposition for day-to-day activities can provide the individual who practices, muscle strength, body aesthetics and self-esteem, through the movements performed by such activity. Report the experiences with dance and gymnastics with a group of women from the city of campina grande-PB. I- Present the scenario of dance and gymnastics in gymnastics today, comparing its historical trajectory; II- List the psychological, affective and motor factors that bring the practice of dance and gymnastics regularly with the guidance of physical education professionals; Therefore, the theme seeks to clarify how dance can contribute to promoting health and improving the quality of life of its practitioners, since knowing and understanding the benefits arising from the practice of dance will provide a more in-depth scientific knowledge, which will serve as support for studies and research related to dance for the campina grande community.

**KEYWORDS:** Physical activity. Dance. Fitness. Women

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	<b>6</b>
<b>2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA</b> .....	<b>6</b>
<b>3 METODOLOGIA</b> .....	<b>9</b>
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÕES</b> .....	<b>9</b>
4.1 Quanto às intervenções .....	11
4.1.1 Quanto as características das turmas .....	12
4.1.2 Quanto a metodologia das aulas ministradas .....	13
4.2 Quanto a formação e cursos complementares .....	13
4.2.1 Quanto as formações extracurriculares específicas que auxiliaram intervenção .....	15
4.3 Quanto ao paralelo socioeconômico, etário, geográfico, gostos musicais e de modalidade das intervenções .....	20
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>22</b>
<b>6 REFERÊNCIAS</b> .....	<b>24</b>

## **1 INTRODUÇÃO**

Tendo em vista o crescimento pela busca de praticar atividade física coletivas para melhoria da qualidade de vida, a dança e a ginástica se tornou uma grande opção para as pessoas que buscam mudar seu estilo de vida, por ser uma atividade prazerosa de se praticar. A dança como atividade física melhora a disposição para as atividades do dia-a-dia podendo proporcionar ao indivíduo que a pratica, força muscular, estética corporal e autoestima, por meio dos movimentos realizados pela atividade. (HASS e GARCIA, 2006).

Segundo Hass e Garcia (2006, p.139) “Entende-se a dança como uma arte que significa expressões gestuais e faciais através de movimentos corporais, emoções sentidas a partir de determinado estado de espírito”. Desse modo o autor permite entender que a dança é uma forma de comunicar e expressar nossas emoções. Atualmente é difícil um ser humano viver sem praticar atividade física. Isso vem acontecendo porque as pessoas estão se conscientizando dos resultados positivos em relação à qualidade de vida. Essa mudança de hábito torna-nos mais saudáveis e a dança, como qualquer outra atividade física, proporciona benefícios positivos à saúde. Logo este trabalho tem como objetivo observar, descrever e analisar esse fenômeno vivências com dança e ginástica com grupo de mulheres da cidade de campina grande- PB, Relatar as vivências com dança e ginástica com grupo de mulheres da cidade de campina grande- PB, Apresentar o cenário da dança e ginástica nas ginástica nos dias atuais comparando a sua trajetória histórica; Elencar os fatores psicológicos, afetivos e motores que trazem a prática de dança e ginástica com regularidade com a orientação de profissionais de Educação física; relatar as experiências vivenciadas nos últimos 4 anos com uso de dança e ginástica em atendimento ao público de mulheres correlacionando os fatores sociais;

## **2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

Entre o final do século XIX e início do século XX, a ginástica alemã era a prática corporal predominante para as mulheres de ascendência alemã (BE-GOSSI; MAZO, 2015). No entanto, o início do século XX acentuou uma visão de



que os cuidados com o corpo deveriam ir além do desenvolvimento físico, englobando, inclusive, o desenvolvimento plástico e rítmico dos praticantes.

Nestes contornos, além das funções medicalizantes que os sistemas ginásticos ofereciam, agregou-se mais uma incumbência: a inclusão do ritmo e o desenvolvimento das faculdades sensíveis do indivíduo, em particular, das mulheres (PFISTER, 2006; BAZOGE, 2016).

As práticas corporais, para além da diferenciação de gênero, eram também um modo de perpetuar uma forma de ser (VIGARELLO, 2008). Mesmo apresentando mudanças na constituição das atividades físicas ao longo dos tempos, as elites representadas pela nobreza europeia utilizavam as práticas corporais e esportivas para mostrar “[...] uma aparência, um porte, para lembrar uma pertença” (VIGARELLO, 2008, p. 316). Entre os séculos XVI e XVII, como hábitos esportivos que compunham o programa educativo de um fidalgo, estavam presentes atividades destinadas ao aperfeiçoamento do gesto e da postura corporal, desenvolvidas através da dança. No início do século XX, em brasil, iniciou construir um corpo esbelto e forte, lapidar seus gestos, desenvolver sua sensibilidade, seu sentido rítmico e estético era uma estratégia de distinção que anunciava a pertença a um grupo social específico. Embora as campanhas de aperfeiçoamento e melhoramento da raça, que estimulavam a incorporação da saúde e da beleza corporal, fossem para todo o povo, para a grande nação, somente as mulheres que pertenciam à elite social tinham condições de pagar para frequentar um espaço privado.

As motivações extrínsecas que, de acordo com Ryan e Deci (2000), são motivações influenciadas por recompensas externas, aprovação de outras pessoas e a integração no meio onde vivem por meio das atividades executadas.

A teoria de Ryan e Deci (2000) também é observada no grupo pagante, onde a ginástica localizada é a modalidade predileta, uma vez que ressalta os seus benefícios estéticos e a motivação das alunas para a prática da ginástica em academia, que são reflexos das cobranças e necessidade de aceitação pelos grupos da sociedade.

A consciência de se executar atividades aeróbicas ou localizadas, vem ao encontro da ideia de Elliott e Mester (2000) que ressaltam a importância da alternância de exercícios de longa duração e baixa intensidade (aeróbicos) e curta duração e alta intensidade (localizados).

Assim como afirma Peto e Bueno, estimular nossas reações sensoriais é particularmente importante, mas como fazer isso pode constituir-se em problema, daí a necessidade de orientação para o desenvolvimento da capacidade de diferenciar uma crescente variedade de matizes mais delicadas nas sensações, ou, inclusive, uma única sensação. Esses elementos favorecem-nos a expressão e liberação do corpo e da mente, levando à busca da autovalorização e do sentido positivo da vida.

Toda pessoa que tenha perdido o uso de um de seus sentidos estará incapacitada para refinar essa faculdade, já que não há nada que se possa refinar. O fato de que os outros sentidos tendem a compensar essa perda, demonstra que as sensações recebidas são resultadas de uma combinação de diferentes impressões sensoriais assim afirma FUX 1988 e a dança pode ser um fator importante nessa combinação, na busca da compensação da referida perda e, ainda, da liberação das tensões acumuladas, bem como possibilita a livre expressão corporal e a expansão saudável da sexualidade humana

A dança é uma atividade física alegre que traz sensações de bem-estar e dá estímulos para a pessoa que a pratica. Essa prática de atividade leva o indivíduo a ter mais motivação, autoestima e autodeterminação. Desse modo podendo nos sentir mais tranquilos e mais felizes conosco e com outras pessoas ao nosso redor (SZUSTER, 2011).

A autora ainda afirma que como qualquer outra atividade física, a dança pode beneficiar o indivíduo e retardar alguns problemas que podem ser diminuídos com o passar dos anos. Segundo Szuster (2011, p.29) “a dança enquanto atividade física tem muitos benefícios, melhora elasticidade muscular, melhora movimentos articulares, diminui o risco de doenças cardiovasculares, problemas no aparelho locomotor e sedentarismo, reduzindo o índice de pressão”. Como assegura a autora, a prática de atividade física como a dança, garante melhoria na saúde das pessoas. Szuster (2011) ainda assegura que a dança é um tipo de atividade física que permite ao indivíduo melhorar sua função física, sua saúde e seu bem-estar. A prática de exercícios físicos não só favorece na parte estética do indivíduo, mas proporciona também aos praticantes o benefício do sentir-se bem. E, é através da dança, que é uma atividade física bem divertida de ser praticada, que muitos podem viver e alcançar uma

determinada idade com boa saúde e muita disposição. Nas academias, a procura pela dança é muito grande.

Um dos motivos é o fato de as pessoas estarem acima do peso normal e buscarem meios de alcançar resultados que promovam a autoestima, visando assim a uma boa aparência da sua imagem corporal. A disposição de quem pratica atividade física pode aumentar, facilitando a realização de tarefas diárias, sem dar espaço ao sedentarismo e até mesmo às doenças. “O exercício físico é recomendado para prevenir doenças cardiovasculares, câncer, diabetes, além de aumentar a expectativa de vida”. GONÇALVES e VILARTA e, 2004, p.30).

### **3 METODOLOGIA**

Esse trabalho é do tipo descritiva, utilizado da abordagem quali-quantitativa. Para Gil (2008), este tipo de pesquisa procura descrever as características do fenômeno pesquisado ou de determinada população pesquisada. Estabelece dessa forma, relações entre variáveis. Segundo Castro (2006) a abordagem quali-quantitativa trabalha em amplo complemento, enquanto a pesquisa quantitativa pergunta o que acontece e como acontece, a qualitativa pergunta porque acontece, de modo que a pesquisa quali-quantitativa dá sentido e confiança para uma maior exploração das questões pesquisadas.

### **4 RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Ao analisarmos o cotidiano atuais das práticas coletivas de dança e ginástica vemos a necessidade ampliação dos espaços e atendimento inclusivo que englobe o máximo possível de necessidades de grupos tais como as mulheres e suas necessidades sociais, como citamos anteriormente, a ginástica coletiva pode ser realizada por meio de movimentos coreografados tendo músicas envolventes como forma de motivar os praticantes desse tipo de atividade. Além disso, as aulas são realizadas com a supervisão de profissionais capacitados que instruem quais os movimentos que devem ser reproduzidos pelos diversos componentes da aula de ginástica.

De acordo com Ogdem (2004), o exercício físico é definido como movimento.

Corporal ordenado e redundante realizado para com a finalidade de desenvolver ou manter um ou mais componentes da forma física diferenciando da definição de atividade física que é qualquer gesto corporal feito pelos músculos esqueléticos que gaste energia.

Essas inserções da prática possibilitam discussões em relação a benefícios e dificuldades. um dos grandes benefícios desse tipo de atividade é o estímulo ao processo de emagrecimento, que é uma das maiores busca pelas mulheres dos dias atuais assim como fazer com que os alunos sempre estejam motivados a continuarem praticando os exercícios.

Ademais, por praticarem a atividade em grupo, os alunos se sentem estimulados a frequentar as aulas de maneira regular tanto para fortalecer os vínculos que são criados com a convivência quanto para não perderem os novos exercícios. Sem contar que esse tipo de atividade irá lhes oferecer momentos realmente divertidos.

Segundo Marcellino (2003) as academias são espaços para se vivenciar o lazer, as atividades desenvolvidas naquele recinto vão além de conteúdos físicos esportivos. As atividades realizadas no tempo livre nem sempre são consideradas como Lazer podendo ser agrupadas em cinco:

- a) administração familiar;
- b) repouso;
- c) necessidades fisiológicas;
- d) socialização;
- e) Atividades de lazer.

Partindo das atribuições, essa pesquisa busca analisar e sugerir o processo de escolha de dança e ginástica como os benefícios para um estilo de vida saudável, a partir de relatos com grupos de mulheres na cidade de Campina Grande – PB, a fim de elaborar relato como instrumentos que possibilitem o compartilhamento de experiências e visões docentes acerca do tema.

O trabalho busca esclarecer como a dança pode contribuir para a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida dos seus praticantes uma vez que conhecer e entender os benefícios advindos da prática da dança proporcionará um conhecimento científico mais aprofundado, que servirá de apoio para estudos e pesquisas, referentes à dança para a comunidade de campina grande.

#### 4.1 Quanto às intervenções

Atualmente podemos ver um crescimento significativo na procura por práticas de exercícios físicos, principalmente quando se trata das modalidades coletivas. Vários são os motivos que vêm trazendo esse interesse na procura por essas atividades, dentre eles estão: uma qualidade de vida, uma melhor aparência física, a socialização, aliviar dores, estresse, bem-estar físico e mental, e uma boa porcentagem por indicações médicas.

Sabemos que exercícios físicos bem orientados e com frequência regular trazem benefícios para quem pratica, como uma melhor qualidade de vida, realização pessoal, aumento da expectativa de vida, bem-estar, entre outros.

Porém, as práticas de exercícios físicos não são exclusivas de academias, hoje existe uma procura muito grande por profissionais que atendam em condomínios ou espaços abertos, como parques, praças etc.

Este trabalho teve como base intervenções realizadas em quatro condomínios e duas academias no bairro de campina grande. Sendo eles:

- Condomínio Parkville Residence Prive; Av Marechal Floriano Peixoto, 5000, Serrotão, Campina Grande/PB – CEP 58434-500.
- Condomínio Serraville Residence Prive; Av Marechal Floriano Peixoto, 5255, Serrotão, Campina Grande/PB – CEP 58434-500.
- Condomínio Monteville Residence Prive; Av Marechal Floriano Peixoto, S/N, Serrotão, Campina Grande/PB – CEP 58434-500.
- Condomínio Heron Marinho; Rua José Bernardino, 97, Vila Cabral, Campina Grande/PB.
- Academia Esfit; Rua Freira Francisca Gusmão, 351, Bodocongó, Campina Grande/PB.
- Academia Korpus (ambas as unidades, Prata e Centro);

Oliveira e Silva (2005) nos dizem que *“a busca por melhor qualidade de vida vem crescendo consideravelmente, grande parte desse crescimento é devido à influência da mídia e meios de comunicações que passaram a popularizar as práticas de exercícios físicos como opção de vida saudável”*. Assim, a procura por academias de ginásticas, bem como profissionais capacitados que atendam em ambientes não convencionais, cresceu por parte da população que visa melhora na performance e noutros âmbitos pessoais, se tornou uma constante. Exercícios estes que além de favorecer uma melhor

qualidade de vida e condicionamento físico, se tornaram fonte de lazer, recreação e de bem-estar psíquico.

#### 4.1.1 Quanto às características das turmas

O trabalho foi realizado em quatro condomínios da cidade de Campina Grande e duas academias, como foi citado no tópico anterior. Os dias e horários descritos na tabela abaixo:

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
<b>07:00</b>	Fitdance Esfit	Fitdance Korpus	Fitdance Esfit	Fitdance Korpus	Fitdance Esfit	
<b>08:00</b>	Fitdance Korpus				Fitdance Korpus	
<b>15:00</b>	Hidro Monte		Hidro Serra	Hidro Serra	Hidro Monte	
<b>16:00</b>						
<b>19:00</b>	Fitdance Heron	Fitdance Serra	Fitdance Heron	Fitdance Serra	Fitdance Korpus	
<b>20:00</b>	Ginastica Park	Fitdance Park	Ginastica Park	Fitdance Park		

As turmas atendidas têm uma diversidade muito grande no perfil socioeconômico-etário quando comparadas entre si.

- Academia Esfit: Participam entre 20 e 35 alunos por aula, a idade varia desde alunas com 16 anos até senhoras de 60 anos, todas morando em residências próximas à academia, no bairro do Severino Cabral;
- Academia Korpus: participam entre 25 e 30 alunos em ambas as unidades (controle feito por meio de check-in feito 10 minutos antes do início das aulas. Nesta turma a prevalência são alunos jovens entre 16 e 30 anos, com pouca frequência de alunos mais velhos. Nesta turma frequentam alunos que residem vários bairros da cidade;
- Nos condomínios em que o trabalho foi aplicado as turmas são compostas majoritariamente por adultos e idosos, entre 35 e 70 anos, principalmente as turmas de hidroginástica. Todos os alunos residem nos respectivos condomínios em que as aulas eram ministradas;

#### 4.1.2 Quanto a metodologia das aulas ministradas

As aulas coletivas lecionadas seguem etapas fundamentais que aborda:

*1º O estudo da turma:* onde o objetivo é analisar antecipadamente o perfil da turma, faixa etária dos alunos, distribuição geográfica de suas residências, cultura, classe social, horário, nível técnico, fatores internos e externos. E a partir destes dados coletados iniciar o planejamento das aulas;

*2º Planejamento:* etapa extremamente importante e que necessita de muito cuidado, pois por meio dos dados coletados, abordados no parágrafo anterior, é onde fazemos as escolhas das músicas e coreografias, intensidade das aulas e a didática utilizada. Pois por meio da coleta de dados e estudo das turmas percebemos que os gostos musicais e coreográficos estão diretamente relacionados com a faixa etária, classe social e distribuição geográfica de suas residências;

*3ª Condução da aula:* esta etapa está relacionada a forma que conduzimos as aulas, técnicas de ensino, comunicação, acolhimento, e mais importante, a sensibilidade para captar possíveis problemas e desgostos por parte da turma, e ou, dos alunos.

#### 4.2 Quanto a formação e cursos complementares

É fato que uma boa formação e investimento em cursos complementares contribuem para obtenção de um currículo mais sólido e um leque de conhecimentos que fazem toda a diferença quando se trata em explorar as diversidades de exercícios e metodologias que podem ser aplicadas nas práticas das aulas.

David Scott (Scott; Hargreeaves, 2014) nos mostra sua ideia do que significaria o conceito de currículo. Em seu trabalho ele não parte do ponto considerando o currículo propriamente, mas sim do “currículo” como os aprendizados básicos das atividades dos seres humanos na sociedade. Segundo David, o que torna humano o aprendizado humano é este aprendizado ser tratado como uma atividade epistêmica, ou seja, tem a ver com a produção

de conhecimento. Qual outra razão então nos debruçaríamos para aprender, descobrir ou fazer algo, se não para produzir, portanto, conhecimento?

*É útil estender a ideia de Scott um pouco mais e ver o aprendizado como um continuum em dois sentidos: histórico, já que, ao longo do tempo, o aprendizado tornou-se cada vez mais complexo e diferenciado; e em termos de tipos de aprendizado disponíveis nas sociedades modernas.*

Pileggi, et al (2005) nos diz que, com o passar do tempo percebeu-se que as atividades extraclasse, ou complementares, se mostraram cada vez mais significativas na construção do conhecimento e na formação profissional do aluno. Fazendo uso das mesmas o educando pode desenvolver competências não contempladas pelas disciplinas em sala de aula.

As atividades e cursos complementares correspondem a práticas que buscam contribuir com o currículo e enriquecer o perfil do futuro profissional. Segundo Silva (2008) essas práticas ampliam os horizontes do conhecimento do aluno para além do ambiente da sala de aula e asseguram a transdisciplinaridade no currículo.

Buscar a realização de atividades que complementem o currículo dos cursos nos programas de ensino superior se tornou uma importante ferramenta para enriquecer o acervo metodológico do aluno-profissional, por levar o educando a campo fazendo-o imergir em atividades práticas que agreguem em seus objetivos de estudo. O que se objetiva é o desenvolvimento das atividades complementares para que os alunos experienciem a futura profissão que almejam, que enriqueçam seu acervo de conhecimento e práticas, e fortaleçam a relação do que foi visto em sala com o que vivenciará em campo na comunidade.

O que se entende por atividades extracurriculares e complementares pode ser todos os mecanismos que obtenham aproveitamento de conhecimentos que serão adquiridos pelo discente mediante de monitorias; estágios; programas de iniciação científicas; participações em eventos científicos e culturais; visitas e exposições; programas, disciplinas, cursos oferecidos por organizações empresariais.



A partir disso, é preciso compreender que tais atividades possuem o intuito de estimular a participação em experiências multifárias que contribuirão para a sua formação. Atividades estas que precisam, acima de tudo, estar de acordo com as Diretrizes Pedagógicas do Curso e com sua inserção no meio profissional no futuro.

#### 4.2.1 Quanto as formações extracurriculares específicas que auxiliaram intervenção

A busca por um melhor condicionamento físico, seja no campo da estética e/ou saúde física e psicológica, têm feito aqueles que prezam pelo bem-estar procurarem cada vez mais as academias de ginásticas, como também a procura de aulas particulares em seus devidos espaços de moradias, surgindo assim pontos de referências para pessoas que podem subsidiar esse estilo de vida:

Para aqueles que prezam pelo bem-estar e buscam também um melhor condicionamento físico, seja ele no intento de alcançar melhorias no campo da estética e/ou da saúde física e psicológica, as academias de ginástica têm surgido como principal ponto de referência para pessoas que podem custear esse estilo de vida:

*as academias de ginástica constituem os principais centros de prestação de serviço para a prática de exercícios físicos sob supervisão especializada, principalmente entre a população adulta. De acordo com o relatório da International Health, Racquet & Sportsclub Association (IHRSA) Global Report 2019, associação que reúne informações sobre o desenvolvimento do mercado de fitness em todo o mundo, o Brasil permanece como o segundo maior mercado do mundo em número de academias, atrás apenas dos Estados Unidos (JÚNIOR; MENDONÇA; TOSCANO, 2020, p. 02).*

Ultimamente, com a ocorrência da pandemia em escala global causada pelo novo coronavírus SARS-CoV-2, a motivação pela procura relativa à saúde passou a ser também o reflexo direto desse ocorrido, a partir do fato de que população começou a criar uma consciência quando se trata do papel das atividades físicas na prevenção e reabilitação de doenças, assim como no combate ao sedentarismo que agravou por causa da pandemia.

Pedro Hallal, profissional de Educação Física e coordenador do até então maior estudo epidemiológico relacionado ao Coronavírus, o EPICOID-19, em seu estudo nos diz que:

*A inatividade física causa 5,3 milhões de mortes por ano no mundo. Pessoas fisicamente ativas tendem a apresentar casos mais leves de Covid-19 em comparação aos inativos, e se recuperam mais rápido pós infecção, especialmente quando se mantém ativas. Em resumo, incentivar a atividade física é importante tanto por seus benefícios conhecidos quanto por seus benefícios recém-descobertos contra a Covid-19. Nosso papel crucial nesse momento é estimular a sua prática (HALLAL, 2021, p. 17-18).*

Consequentemente, tanto as aulas fitness quanto os motivos da procura por essas modalidades aqui já mencionado, fizeram surgir novas vertentes no mercado e por conseguintes novos consumidores. Assim se fez necessário cursos e atividades extracurriculares para agregar o conhecimento nas práticas nas aulas quanto para o crescimento em nosso âmbito profissional.

Por fim, Flores afirma que [...] *a ginástica, no Brasil, está passando por um processo de privatização de saberes estabelecidos, onde as práticas ginásticas passam a ser de posse de determinadas empresas, que 'criam' padrões de treinamento e o negociam em sua totalidade (FLORES, 2015, p. 43).*

- **Fitdance: (curso feito em 2018 – atuação até o momento atual)**

O que chamamos de fitdance, citando o produto ofertado, na verdade é a marca de uma empresa que vende serviços de criações de coreografias de danças, roupas e acessórios fitness. Porém já se tornou no conhecimento popular como o nome da modalidade e não da empresa, e citando tal marca faz aflorar na sociedade de consumo um desejo que ultrapassa os limites da materialidade. A fitdance, mesmo não sendo algo corpóreo, físico e material, é vendido no contexto fitness e do entretenimento como um estilo de vida associado a marca, logo, como afirma Lipovetsky (2007, p. 29), se estabelece a construção da identidade dela própria. E não somente um estilo de vida, mas a ideia de pertencimento, vende-se socialização:

*O consumo carrega consigo um sistema de significação em que os produtos ou serviços a serem consumidos podem ser vistos como categorias culturais e comunicadoras de valores sociais. [...] Dessa forma, o consumo fornece*

*elementos para a construção de sua autopercepção e de suas redes de sociabilidade. É através do consumo que você externa sua personalidade e mostra a qual grupo pertence (ou gostaria de pertencer) (OLIVEIRA, 2019, 18-19).*

Podemos dizer então, que fitdance se enquadra num campo maior, o da ginástica. A modalidade de dança em questão incorpora as músicas do momento, com vários estilos musicais e com passos de danças elaborados, porém não deixando de ser também uma modalidade voltada ao condicionamento físico:

*o surgimento de novas modalidades, como as danças fitness e seus desmembramentos [...], apesar de se tratar de modalidades com nomenclaturas variadas, possuem o mesmo intuito: o condicionamento físico, utilizando a dança como um meio mais atrativo. Tais atividades não têm cunho cultural e artístico, mas sim de condicionamento físico. No caso do FitDance, a nomenclatura ajuda a definir que se trata de condicionamento físico através da dança e deve ser orientada por profissional de Educação Física devidamente habilitado e registrado no Conselho, de acordo com a Lei nº 9.696/98 (SALVATI, 2018).*

- **Ballet: (cursos e aulas feitas de 2017 até 2019)**

Balé (do francês *Ballet*) é um estilo de dança que se originou nas cortes da Itália renascentista durante o século XV, e que se desenvolveu ainda mais na Inglaterra, Rússia e França como forma de dança de concerto.

É um tipo de dança influente a nível mundial que possui uma forma altamente técnica e um vocabulário próprio. Este gênero de dança é muito difícil de dominar e requer muita prática. Ele é ensinado em escolas próprias em todo o mundo, que usam suas próprias culturas e sociedades para informar esse tipo de arte. As diferentes técnicas de balé, entre elas mímica e atuação, são coreografadas e realizadas por artistas formados e também acompanhadas por arranjos musicais (geralmente de orquestra, mas, ocasionalmente, vocal). É um estilo equilibrado de dança que incorpora as técnicas fundamentais para muitas outras formas de dança.

Com relação a atividade física, a dança talvez seja a mais completa de todas, por ajudar na manutenção da força muscular, sustentação, equilíbrio,

potência aeróbica, movimentos corporais de total amplitude e mudanças no estilo de vida (SILVA et al., 2011).

Segundo Farias et al., (2012) *“a dança tem papel fundamental no desenvolvimento de uma boa postura, pois aperfeiçoa as qualidades físicas do ser humano, tais como: agilidade, coordenação, equilíbrio, flexibilidade, força, resistência, ritmo e velocidade.”* Fisiologicamente, a coluna, principalmente a região lombar, da bailarina (os) é frequentemente solicitada nos movimentos e esses movimentos exigem extrema força causando tensão nos ossos, ligamentos e estruturas musculares. E segundo Fernandes et al., 2011, a falta de mobilidade e força ou resistência da bailarina (o) pode resultar em danos significantes (FERNANDES et al., 2011).

- **Dança de Salão: (cursos, aulas e bailes desde 2013)**

Entendemos que o movimento é, em sua essência, algo vital para a vida. E MAIA et al., 2007 nos diz que o ato de se movimentar se faz integrante do crescimento e do desenvolvimento da espécie humana, e que por meio do movimento podemos aprender, obter informações e a partir de repetições melhorar, estimular e adquirir novas habilidades (MAIA et al., 2007).

Se colocar na situação de aprender a dançar à dois vai muito além de apenas aprender passos de dança. Mover o corpo junto com outro, onde os movimentos precisam ser harmonizados e em sintonia, dentro de um mesmo ritmo, vai resultar numa junção do físico e do abstrato numa sintonia quase mágica.

Por meio da dança em pares podemos superar obstáculos sociais como timidez e a dificuldade de socialização, usando a música e os ritmos para integrar estas questões sociais com as técnicas, pois a dança exige respeito e comunhão para com seu próprio corpo, com o corpo do parceiro e os corpos dos demais casais.

Na dança de salão a técnica e o prazer se apresentam por meio de uma cooperação onde as questões do movimento, interação social, coordenação motora e condicionamento físico se fazem presente a todo momento.

- **Cursos e Intervenções em congressos e empresas: (Participação nos projetos da professora Regimenia com Ginásticas coletivas e Ginástica laboral, durante todo o período da graduação)**

Dentro da aplicação do conhecimento científico, o que conhecemos e entendemos por “Ginástica Laboral” e dá como um programa de intervenção conduzidos por profissionais de educação física e é composto por diversos exercícios físicos realizados durante e no local de atuação do trabalhador, objetivando a aptidão física voltada à saúde (força, flexibilidade e resistência). Essa área de atuação da EF busca também melhora nos aspectos psicossociais e bem-estar dos trabalhadores, promove educação em saúde e objetiva mudança de comportamento incentivando participação regular em atividades físicas fora do horário de trabalho.

Segundo o CONFEF:

*O Profissional de Educação Física atua formalmente por meio de métodos educacionais e preventivos, para minimizar e/ou evitar a possibilidade de ocorrência de lesões decorrentes das atividades repetitivas/cotidianas do estresse causado pela atuação laboral e de atividades que tragam algum risco para os trabalhadores (CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA – CONFEF, 2015).*

Segundo Pereira (2013), os aspectos didáticos dos programas de ginástica laboral concedem aos profissionais de EF que estruturam conteúdos que devem ser incluídos no programa de exercícios de forma mais eficiente. Assim, para além de sua atuação ser baseada apenas na orientação de exercícios físicos, o profissional de EF necessita ater-se ao elemento de ensino e aprendizagem, como conduzir e guiar as intervenções, e ter total controle sobre seus atos, considerando os trabalhadores como sujeitos que tem como objetivo seu crescimento e satisfação como seres no mundo (PEREIRA, 2013).

A área das ginásticas laborais foi de extrema importância para o crescimento pessoal e aplicação desta intervenção, pois foi baseado nos aspectos Didáticos-pedagógicos que PEREIRA (2013) propõe:

- Análise do ambiente de trabalho e o levantamento das características do trabalhador;

- Planejamento anual, mensal e planos de aula;
- Elaboração atenciosa dos objetivos gerais e específicos;
- Conteúdos, estratégias de ensino-aprendizagem para aplicação de aulas e utilização de materiais;
- Aplicação de avaliações e reavaliações para atestar sua efetividade, de acordo com a metodologia a ser aplicada em cada empresa.

Todos estes aspectos propostos por Pereira, assim como a participação e coordenação nos projetos voltados às ginásticas, foram imprescindíveis para elaboração dos planos de aulas das diversas modalidades que foram aplicadas nas intervenções.

#### 4.3 Quanto ao paralelo socioeconômico, etário, geográfico, gostos musicais e de modalidade das intervenções

Quando nos debruçamos na questão “Classe social x Gosto musical” encontramos certa dificuldade quando procuramos apoio na literatura e meios científicos, pois a preferência musical ainda é pouco discutida na literatura científica. Porém, vários autores enfatizam o importante papel que esse tema exerce na compreensão de traços de personalidade (Mcnamara; Ballard, 1999), de comportamentos (Villani, 2001), de atitudes e de valores (Pimentel; Gouveia; Vasconcelos, 2005; Rentfrow; Gosling, 2006).

De acordo com Pimentel, Gouveia e Pessoa (2007), relatos sobre análises e estudos dessa natureza permeiam bem antes do nascimento de Cristo. Segundo estes autores, Aristoteles já mencionava em seus trabalhos a importância dos estilos musicais na formação do caráter do ser humano, e ainda ressaltam que Platão, por sua vez, indicava que a música poderia servir como instrumento capaz de influenciar sociedades inteiras.

A partir deste pensamento decidimos fazer uma análise, dentro do possível, sobre o que permeava os gostos musicais das turmas e dos alunos, quando confrontado com as questões socioculturais, etárias, econômicas e geográficas.

O estudo “Preferência musical e classe social” de João Fortunato (2013) nos mostra um apanhado de escritores com relação aos aspectos extrínsecos à música, merecem destaque:

- **A familiaridade, a complexidade e a audição repetitiva** (Berlyne, 1971; Jakobovits, 1966; North; Hargreaves, 1997, 2008; Wiebe, 1940);
- **As influências sociais e culturais** (Delsing et al., 2018; Rentfrow; Gosling, 2006);
- **A personalidade do ouvinte** (Delsing et al., 2018; Dollinger, 1993; Golveia et al., 2008; Little; Zuckerman, 1986; Mccown et al. 1997; North, 2010; Pimentel; Donnelly, 2008; Rentfrow; Gosling, 2003; Robinson; Weaver; Zillmann, 1996);
- **O uso da música** (Arnett, 1995; Getz et al., 2012; Hargreaves; North, 1999; Tarrant, 2006; Steele; Brown, 1995; White, A, 1985);
- **O gênero dos ouvintes** (Christenson; Peterson, 1988; Colley, 2008; Pimentel; Gouveia; Vasconcelos, 2005; Mcnamara; Ballard, 1999; North, 2010; North; Colley; Hargreaves, 2003; North; Heagreaves, 2008; O’Neill, 1997);
- **A idade dos ouvintes** (Delsing, et al., 2008; Holbrook; Schindler, 1989; Levitin, 2010; Mende, 1991; North; Hargreaves, 1995, 2002; White, C., 2001);

Quando analisamos as obras e escritores citados no estudo “Preferência musical e classe social” e confrontamos com as vivências desta nossa intervenção, podemos afirmar que a classe social tem se mostrado um fator de grande impacto sobre as preferências e os gostos musicais. Podemos então dizer que o contexto social determina nossas preferências musicais. Bourdieu (2007), em seu trabalho, distinguiu três universos de gostos singulares que se relacionavam as classes sociais:

- Gosto legítimo: o gosto pelas obras legítimas, representadas por Bourdieu pelo Cravo bem temperado e a Arte da fuga (ambas composições de Bach). Possui maior frequência nas frações de classe dominante mais ricas;

- Gosto médio: mais frequente nas classes médias que nas classes populares ou nas frações “intelectuais” da classe dominante. Reúne, por um lado, as obras menores das artes maiores – ex. Rhapsody in blue (de Gershwin) e Rapsódia húngara (de Liszt) – e, por outro, as obras maiores das artes menores, por exemplo, na canção, Jacques Brel e Gilbert Bécaud;

- Gosto popular: gosto mais comum entre as classes populares e que varia em razão inversa ao “capital financeiro”. É representado pela escolha de obras de música chamada “ligeira” ou de música erudita desvalorizada pela divulgação,

e, sobretudo, as canções desprovidas de qualquer tipo de ambição ou de pretensão artísticas, onde o principal objetivo é apenas diversão e festejos.

E assim como nas obras dos escritores citados, pudemos analisar que os gostos e preferências das músicas, coreografias e estilos musicais variavam de acordo com o local onde se encontrava a turma. Nos bairros mais elitizados e turmas com classe financeira maior as músicas mais populares sempre eram mais rejeitadas, assim como as coreografias ditas “sensuais”. Já as turmas localizadas nos bairros menos elitizados notamos uma aceitação maior nas músicas e estilos musicais mais populares, como funk, bregafunk e piseiro, além de mostrarem predileção por coreografias mais sensuais ou que estão em alta na mídia.

Nota-se, a partir das análises feitas nos textos acadêmicos e na intervenção prática, que há uma existência de uma grande disparidade entre as regiões. Desta forma este trabalho conseguiu verificar a influência do fator “Classe social” na preferência da escolha dos estilos musicais nas mulheres de quatro condomínios e três academias, situadas em diferentes bairros de Campina Grande. Bairros estes que possuem diferentes contextos e classe social.

Esta análise e resultados obtidos foram de uma contribuição impar para nós, visto que a partir deste estudo podemos construir aulas mais dinâmicas e que atinjam objetivo que procuramos na montagem do plano de aula específico par cada turma, uma vez que o fator “gostar”, quando se trata da música e coreografias, está diretamente relacionado ao bem estar e empenho nas aulas.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O Profissional de Educação Física estuda, pesquisa, elabora e aplica planos de aulas desde o início da sua vida acadêmica e perdura por todo o seu período profissional, e suas aulas obrigatoriamente precisa atender as necessidades do público que será aplicada a metodologia de suas aulas.

Sendo assim é de extrema importância que o profissional esteja constantemente em formação continuada, pois quando se trata do corpo, das interações sociais e das questões psicológicas das pessoas não existe uma



fórmula pré-definida que possa ser padronizada e aplicada 100% igual em todas as pessoas, principalmente quando falamos das aulas coletivas onde vários corpos e suas particularidades estarão presentes nas aulas. Portanto, o profissional de EF não possui funções e benefícios apenas para o corpo, mas também para a mente, relacionando assim os aspectos físicos com os aspectos psicológicos e sociais.

Observando tudo que foi feito, concluímos que o crescimento pessoal e profissional, a partir das aulas, metodologias e pesquisas acadêmicas, foram bastante significativos nos deixando satisfeitos com as contribuições que pudemos fazer para o meio acadêmico e profissional da EF. Buscamos observar cada detalhe que pudesse ser mencionado a fim de contribuir com este relato. Pudemos então confrontar os conceitos teóricos, dos textos científicos, às práticas aprendidas na formação acadêmica e intervenção nas aulas.

Finalmente, trabalhar com o público feminino, onde suas realidades muitas vezes conturbadas pelos deveres sociais ser donas de casa, trabalhar fora, cuidar de filhos e fatores biológicos, nos proporcionou riqueza de aprendizado e crescimento. Pois nos proporcionou um olhar mais crítico sobre nosso papel quando agentes incentivadores à vida ativa e saudável.

Entender a realidade dos nossos alunos é entender que temos uma responsabilidade enorme em suas vidas, e quando atuamos na área da saúde estamos diretamente ligados as questões complexas que permeiam a saúde pública, seja no âmbito físico, psicológico ou social.

## REFERÊNCIAS

BEGOSSI, T. D.; MAZO, J. Z. Ginástica alemã e ginástica feminina moderna: práticas destinadas às mulheres. Cinergis, 2015.

CREF1. FIT dance é atividade exclusiva do profissional de Educação Física. CREF1 – Conselho Regional de Educação Física primeira região RJ/ES, abril. 2019. Disponível em: <https://cref1.org.br/nota/fit-dance-e-atividade-exclusiva-doprofissional-de-educacao-fisica/>. Acesso em: 29 de setembro de 2021.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. Ginástica Laboral: prerrogativa do profissional de Educação Física. Rio de Janeiro: CONFEF, 2015.

CUCHE, D. A noção de cultura nas ciências sociais. Bauru: EDUSC, 1999.

CUNHA, M.; FRANK, C. F. Dança: nossos artífices. Porto Alegre: Movimento, 2004.

DANTAS, M. F.; DIAS, C.; MAZO, J. Z. O Instituto de Cultura Física de Porto Alegre/RS e sua práticas corporais (1928-1937). Movimento, Porto Alegre, v. 9, n.1, p. 33-53, jan./mar., 2013.

FERNANDES, Shannlley Cristina et al. Alterações Posturais no Ballet. Revista Contexto Saúde, Ijuí, v.10,n.20,p. 643-646, 2011. Disponível em:<https://www.revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/article/view/1612>. Acesso em 30 jul, 2022.

FLORES, Amanda Azevedo. Ginástica em academias: compreensões sobre o planejamento de aulas em Salvador. 2015. 92 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação, Programa de Pós-graduação em Educação, Universidade Federal da Bahia – UFH. Salvador, 2015.

Fux M. Dançaterapia. São Paulo: Summus; 1988

GIL, Antônio Carlos. Como elaborar projeto de pesquisa. 4ª edição. Ed. Atlas. São Paulo, 2002.

GONÇALVES, Aguinaldo e VILARTA, Roberto. Qualidade de vida e Atividade física. Explorando teoria e prática. Barueri, SP: Monole, 2004.

HALLAL, Pedro. Profissional de Educação Física é referência no combate à pandemia. [Entrevista concedida a] Revista Educação Física. Revista Educação Física, n. 77, p. 16-19, maio. 2021.

JÚNIOR, J. A. Araújo; MENDONÇA, G.; TOSCANO, J. J. O. Atuação das academias de ginástica durante a pandemia da Covid-19. Scientia Plena, Sergipe, v. 16, n. 10, p. 1-8, outubro. 2020.

LIPOVETSKY, Gilles. A felicidade paradoxal: ensaio sobre a sociedade de hiperconsumo. São Paulo: Companhia das Letras, 2007.

LIPOVETSKY, Gilles; SERROY, Jean. A estetização do mundo: viver na era do capitalismo artista. São Paulo: Companhia das Letras, 2015.

MCNAMARA, L.; BALLARD, M. Resting arousal, sensation seeking, and music preference. Genetic, Social, & General Psychology Monographs, v. 125, p. 229-250, 1999

MAIA, M. A. C.; VÁGULA, S.; SOUZA, V. F. M.; PEREIRA, V. R. Estudo comparativo da agilidade entre praticantes de Dança de Salão, Sábios Revista de Saúde e Biologia, Campo Mourão, v. 2, n.2, 2007.

OLIVEIRA, Diana Proença de. O consumo de atividade física no contemporâneo. Monografia (Especialização em “Cultura Material e Consumo: perspectivas semiopsicanalíticas”) – Escola de Comunicações e Artes, Departamento de Relações Públicas, Propaganda e Turismo, Universidade de São Paulo – USP. São Paulo. 2019.

OLIVEIRA, Elina Rodrigues de; FREITAS, Gustavo. Professores de Educação Física franqueados a programas de aulas pré-coreografadas: motivações, relações com a formação inicial e atuação profissional. *Revista Didática Sistêmica*, Rio Grande, v. 21, n. 1, p. 40-52. 2019.

PEREIRA, C. C. D. A. Excelência técnica dos programas de ginástica laboral: uma abordagem didático-pedagógica. 1.ed. São Paulo: Phorte, 2013.

PETO AC, Bueno SMV. A visão que os enfermeiros licenciados têm sobre a música e dança como recurso educativo no curso de licenciatura em enfermagem. [Monografia]. Ribeirão Preto (SP): Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto/USP; 1999.

PIMENTEL, C.; DONNELLY, E. A relação da preferência musical com os cinco grandes fatores da personalidade. *Psicologia, Ciência & Profissão*, v. 28, n. 4, p. 696-713, 2008.

PIMENTEL, C.; GOUVEIA, V.; PESSOA, V. Escala de Preferência Musical: construção e comprovação da sua estrutura fatorial. *Psico-USF*, v. 12, n. 2, p. 145-155, 2007.

PIMENTEL, C.; GOUVEIA, V.; VASCONCELOS, T. Preferência musical, atitudes e comportamentos antisociais entre estudantes adolescentes: um estudo correlacional. *Estudos de Psicologia*, v. 22, n. 4, p. 401- 411, 2005.

PILEGGI, G. C. F. MENDES, J. V. GRAMANI, M. C. N. THEOPHILO JUNIOR, R. Formação do Engenheiro de Produção: Participação Discente em Atividades Complementares. In: XXXIII COBENGE - Congresso Brasileiro de Ensino de Engenharia, 2005, Campina Grande, PB.

YOUNG, Michael. Teoria do Currículo: O que é e por que é importante. Instituto de Educação, da Universidade de Londres, Reino Unido.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.

SALVATI, Denyse. Nota de esclarecimento: FitDance. CREF3/SC – Conselho Regional de Educação Física Santa Catarina, junho. 2018. Disponível em: <https://www.crefsc.org.br/nota-de-esclarecimento-fitdance/>. Acesso em: 26 de setembro de 2021.

SCOTT, David; HARGREAVES, Eleanore (Ed.). *Handbook on learning*. London: Sage, 2014.

SILVA, M. Indicadores de interatividade para o professor presencial e on-line. *Revista Diálogo Educacional*, Curitiba, v. 4, n.12, p.93-109, maio/ago. 2004.

SILVA, Joseane Rodrigues da et al. Influência da Dança na força muscular de membros Inferiores de Idosos. *Revista Kairós Gerontologia*, São Paulo, v.14,n.1,p.163-179,2011. Disponível em: <http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/6934/5026>. Acesso em: 30 jul, 2022.

SZUSTER. Estudo qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima 50 anos.69 f. (Monografia de Bacharel em Educação Física) Porto Alegre - RS.2011. Disponível em: Acesso em: 02 de junho de 2022.

VILLANI, S. Impact of media on children and adolescents: A 10-year review of the research. *Journal of American Academic of Child Adolescent Psychiatry*, v. 40, n. 4, p. 392-401, 2001