

GINÁSTICA HOLÍSTICA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: DESENVOLVIMENTO DE UMA PROPOSTA

Raquel Larissa Cabral¹ Elaine Prodócimo¹

Resumo: A Ginástica Holística é um método de Educação Somática criado pela alemã Lily Ehrenfried, mas sistematizado após sua chegada à França em 1933. Este método possui cerca de 800 movimentos padronizados, e dentre suas características singulares, citamos: orientações passadas de forma verbal (sem demonstração); sem número de repetições pré-determinadas; e tempo para a percepção do corpo após cada movimento. As ginásticas com componente de conscientização corporal foram incorporadas há pouco tempo nos principais documentos normativos educacionais no Brasil, e sua aplicação parece ser muito pouco realizada. O objetivo da pesquisa foi avaliar o desenvolvimento de um programa de 10 aulas de Ginástica Holística junto à uma turma de 7º ano do Ensino Fundamental de uma escola pública de Campinas/SP. Esta pesquisa do tipo intervenção pedagógica, com abordagem qualitativa, utilizou observações, entrevistas com a professora de Educação Física e dois gestores, e grupos focais com os/as estudantes para o levantamento dos dados, que foram organizados e analisados por meio da triangulação. Segundo os/as estudantes, havia pouca variação em termos dos conteúdos tratados nas aulas de Educação Física, o que pode ter causado certo estranhamento em relação à proposta, como exemplo, eles/as esperarem padrões de movimento para serem imitados. As aulas permitiram ampla exploração corporal associada a noções de cuidado e saúde, sem perder seu componente lúdico e pedagógico. Além de vivenciar um novo conteúdo, a proposta proporcionou aos/as estudantes uma reflexão sobre os significados culturais dos movimentos, estabelecendo uma relação crítica com eles, bem como incentivou relações mais democráticas, favorecendo o diálogo e a participação na construção das aulas. A Ginástica Holística se mostrou uma proposta adequada para ser desenvolvida, tendo boa aceitação por parte dos/as estudantes e da equipe da escola.

Palavras-chave: Ginástica Holística; Educação Somática; Educação Física Escolar.

Afiliação

¹ Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas-SP, Brasil.

HOLISTIC GYMNASTICS IN SCHOOL PHYSICAL EDUCATION: DEVELOPMENT OF A PROPOSAL

Abstract: Holistic Gymnastics is a method of Somatic Education created by the German Lily Ehrenfried but systematized after her arrival in France in 1933. This method has about 800 standardized movements, and among its unique characteristics, we mention: instructions given verbally (without demonstration), without a number of predetermined repetitions and time for the perception of the body after each movement. Gymnastics with a body awareness component were recently incorporated into the main educational normative documents in Brazil, and their application seems to be very little performed. The objective of this research was to evaluate the development of a 10-lesson Holistic Gymnastics program in a 7th grade class of a Public Middle School in Campinas/SP. This pedagogical intervention type research, with a qualitative approach, used observations, interviews with the Physical Education teacher and two school coordinators and focus groups with students to survey the data, which were organized and analyzed through triangulation. According to the students, there was little variation in terms of the content treated in Physical Education classes, which may have caused some estrangement in relation to the proposal, such as, for example, they expected movement patterns to be imitated. The classes allowed wide body exploration associated with notions of self-care and health, without losing its ludic and pedagogical component. In addition to experiencing new content, the proposal provided students with a reflection on the cultural meanings of the movements, establishing a critical relationship with them, as well as encouraging more democratic relationships, favoring dialogue and participation in the construction of classes. Holistic Gymnastics proved to be a suitable proposal to be developed in school, with good acceptance by students and school staff.

Key words: Holistic Gymnastics; Somatic Education; School Physical Education.

Introdução

A Educação Física é um campo de intervenção cujo objeto de estudo é a cultura corporal ou cultura corporal de movimento, a qual, para Fensterseifer¹, pode ser representada pelos seguintes elementos: jogos, lutas, danças, ginásticas, esportes e conhecimentos sobre o corpo. Ainda segundo o mesmo autor, o objetivo da Educação Física como componente curricular no contexto escolar é tematizar estes conteúdos, proporcionando a vivência destas expressões da cultura estabelecendo com elas uma relação crítica e autônoma.

Na rotina da Educação Física Escolar, de maneira geral, há uma ênfase nos esportes e jogos, enquanto as áreas de lutas, danças e ginásticas sofrem com o (alegado) pouco conhecimento dos/as professores/as e rejeição dos/as estudantes quanto a novos conteúdos². Buscando realizar uma pesquisa sobre o desenvolvimento de um método de ginástica, se fez necessário interrogar, inicialmente, qual a localização desse conteúdo no cenário atual da Educação Física Escolar.

No campo específico das ginásticas, a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) cita três classificações dessa prática: ginástica geral, ginásticas de condicionamento físico e ginásticas de conscientização corporal³. Neste documento de 2017, o Ministério da Educação definiu o conjunto de aprendizagens essenciais para os/as estudantes de todos os níveis de ensino da Educação Básica. Como selecionamos o grupo das ginásticas de conscientização corporal para ser focado no presente trabalho, na sequência encontra-se a caracterização que a BNCC³ traz sobre elas:

(...) reúnem práticas que empregam movimentos suaves e lentos, tal como a recorrência a posturas ou à conscientização de exercícios respiratórios, voltados para a obtenção de uma melhor percepção sobre o próprio corpo.

Na proposta curricular da BNCC, as ginásticas de conscientização corporal devem ser oferecidas para os alunos do 8º e 9º anos e as habilidades pretendidas são³:

(EF89EF10) Experimentar e fruir um ou mais tipos de ginástica de conscientização corporal, identificando as exigências corporais dos mesmos.

(EF89EF11) Identificar as diferenças e semelhanças entre a ginástica de conscientização corporal e as de condicionamento físico e discutir como a prática de cada uma dessas manifestações pode contribuir para a melhoria das condições de vida, saúde, bem-estar e cuidado consigo mesmo.

Como visto nos excertos, para este documento, as ginásticas de conscientização corporal ainda são propostas somente com caráter de experimentação e fruição, podendo trazer

benefícios ao corpo físico. Contudo, esse direcionamento parece muito mais superficial do que é dado para lutas e danças, por exemplo. Nesses casos, de acordo com a BNCC, eles devem ser fruídos, analisados por meio de seu viés histórico e cultural e, por fim, recriados. Esta diferença no tratamento dos conteúdos pode denotar a falta de compreensão sobre essa categoria de ginástica, fazendo com que ela não atinja o objetivo principal da Educação Física que é ter contato com elementos da cultura estabelecendo reflexões críticas.

Anteriormente à BNCC, os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) foram elaborados pelo Ministério da Educação em 1997 com objetivo de se configurar como uma proposta flexível sobre currículos e programas educacionais a ser concretizada nas decisões locais, sendo direcionada para o Ensino Fundamental⁴. Quando os PCNs tratam sobre o processo de ensino e aprendizagem na Educação Física, afirmam que não basta a repetição de gestos estereotipados com objetivo de automatizá-los e reproduzi-los. É necessário que o/a estudante se aproprie do processo de construção de conhecimentos corporais e de movimento, desenvolvendo uma possibilidade autônoma de utilização de seu potencial gestual. Nessa perspectiva, as ginásticas de conscientização corporal parecem favorecer muito o processo ideal de aprendizagem na Educação Física: na forma de protagonismo do/a estudante.

O Currículo do Estado de São Paulo é o documento elaborado em 2011 pela Secretaria de Educação deste estado com intuito de garantir a todos/as do ciclo II do Ensino Fundamental e Ensino Médio uma base comum de conhecimentos e de competências⁵. Nele é citada a expressão “Se-Movimentar”, que tem sido usada para destacar que os sujeitos se movimentam em contextos concretos, com significações e intencionalidades. O termo “Se-movimentar” foi criado por Elenor Kunz com o objetivo de tratar sobre a criança em seu “ser-estar-no-mundo”, aspecto considerado por ele como fundamental para o seu pleno desenvolvimento⁶. Em oposição à visão tradicional da Educação Física de buscar ênfase no resultado, por meio do “Se-movimentar” busca-se sentido no mundo e coloca o humano que se movimenta no centro da ação. Portanto, o uso do ‘Se’ visa enfatizar que o/a estudante é o/a autor/a dos próprios movimentos e que o movimento não é resultado de referências externas somente, mas das suas próprias características. Nesse currículo, não há menção específica de ginástica de conscientização corporal, somente ginásticas competitivas, de condicionamento e ‘outras’.

Na prática, vemos que a ênfase na esportivização da Educação Física Escolar não valoriza essa produção original do/a estudante porque tem uma preocupação excessiva com gestos técnicos considerados adequados para cada modalidade, o que, muitas vezes, exclui aqueles/as estudantes com menos habilidades motoras e técnicas. Costa, Santos e Rodrigues⁷

sugerem que métodos de Educação Somática poderiam contribuir com o currículo da Educação Física Escolar. Por ter como princípio propor um *descondicionamento* gestual, a Educação Somática não prioriza padrões em detrimento de individualidades, o que poderia favorecer a inclusão de estudantes com diferentes perfis físicos, comportamentais e de aptidão física.

Para entender mais sobre o potencial da Educação Somática na escola, entraremos nesse domínio descrevendo que o termo *soma* se refere ao grego ‘corpo vivo’ e que as práticas somáticas podem ser desenvolvidas nos campos da Saúde, Educação e Artes. A Educação Somática é definida pela pesquisadora brasileira Débora Bolsanello⁸ como:

(...) um campo teórico-prático composto por métodos cuja intervenção pedagógica investe no movimento do corpo, visando a manutenção de sua saúde e o desenvolvimento das faculdades cognitivas e afetivas da pessoa através de uma mudança de hábitos psicomotores contraprodutivos.

Nesse ponto, se faz importante destacar que a Educação Somática poderia ser incluída na classificação que vem sendo utilizada pelos órgãos de Educação no Brasil de ‘ginásticas de conscientização corporal’, mesmo que, em seu cerne, busque a consciência do corpo em movimento.

Essa nova maneira de pensar o movimento humano começou na virada do século XIX para o século XX na Europa, quando houve uma preocupação em resgatar a espontaneidade do gesto⁸. Muitos métodos de Educação Somática surgiram a partir desse contexto, como: Ginástica Holística, Cadeias Musculares - GDS (Godelieve Denys Struyf), Eutonia, Feldenkrais, Alexander, Antiginástica, *Body-Mind Centering*, entre outros. Apesar de uma influência mútua entre os/as fundadores/as desses métodos, cada um tem suas características próprias.

Dentre os métodos citados, trataremos com maior detalhamento da Ginástica Holística (GH), que é um método de educação corporal desenvolvido pela médica e fisioterapeuta alemã Lily Ehrenfried (1896-1994) a partir da sua chegada à França em 1933.

Entretanto, a história da Ginástica Holística começa alguns anos antes, pela influência dos cursos de ginástica propostos pela alemã Elsa Gindler (1885-1961). Elsa se iniciou no tema participando das aulas de Ginástica Harmoniosa de Hedwig Kallmeyer (1881-1976). Esta, por sua vez, se fundamentava nas descobertas de Geneviève Stebbins (1857-1934), cujo modelo principal havia sido o desenvolvido pelo francês François Delsarte (1811-1871)⁹. Delsarte foi “o primeiro a interessar-se pela expressão através do movimento”¹⁰, e, assim, é formada a linha genealógica do método Ginástica Holística.

Por existir pouca literatura sobre a GH, muito do que se sabe sobre sua história está presente nos *Cahiers*, cadernos publicados pela AEDE (Association des Elèves du Dr. Ehrenfried – Associação dos Alunos da Dra. Ehrenfried) na França. Ehrenfried deixou apenas as linhas gerais de sua metodologia descritas no seu único livro publicado em 1956, cujo título é *Da educação do corpo ao equilíbrio do espírito*. Formou cerca de 300 profissionais e deu aula até os 84 anos, falecendo aos 91 anos.

A partir dos anos 1980, Ehrenfried pediu que Marie-Jòseph Guichard desse seguimento com os cursos de formação. Marie-Jo, como era chamada, fez parte da sexta geração da GH. A sétima geração se iniciou com o adoecimento de Marie-Jo e seu posterior falecimento em 2007. Sua intenção foi deixar uma formadora do método em cada país em que ele possuía maior desenvolvimento: França, Canadá e Brasil. Dessa forma, além das 43 brasileiras formadas na França, hoje existem profissionais brasileiros formados aqui mesmo.

Em relação à nomenclatura, o adjetivo holístico vem do grego *holos* que significa ‘o que concerne a tudo’; uma vez que se espera repercussões por todo o corpo, mesmo quando só uma parte é, aparentemente, estimulada.

Este método é composto por cerca de 800 movimentos padronizados, que são os movimentos propostos por Ehrenfried. Uma informação relevante é a de que o curso de formação deste método não disponibiliza nenhuma apostila. Após a realização de alguns movimentos, é dado um tempo para que os/as participantes anotem a descrição das atividades e suas percepções pessoais. O curso pode ser feito por profissionais da área do movimento como Educação Física, Fisioterapia, Dança e afins e é dividido nos seguintes módulos:

- 1) Pés, consciência corporal, respiração e órgãos internos.
- 2) Pelve, períneo e equilíbrio.
- 3) Equilíbrio de massas, coluna e escoliose.
- 4) Sistema cruzado.
- 5) Cervical, rosto e membros superiores.
- 6) Fortalecimento.
- 7) Olhos, língua e formatação de aulas.

Mesmo existindo os movimentos padronizados, a aula ainda pode (e deve) se beneficiar da criação do/a professor/a, assim como da sugestão dos/as participantes. De maneira prática, os movimentos podem ocorrer nas mais variadas posições e decúbitos e envolvem: alongamentos musculares, mobilizações articulares, automassagem, treino de equilíbrio, coordenação motora, fortalecimento muscular e relaxamento, atuando desde os olhos e couro

cabeludo até os dedos dos pés. Embora muitos movimentos não necessitem de nenhum recurso, exceto ambiente com piso adequado para deitar-se, materiais como bastões/rolos de madeira, faixas de tecido, tubos de PVC, saquinhos cheios de sementes e bolinhas de diversos materiais (como borracha e espuma) podem ampliar a gama de possibilidades.

Sobre a maneira de se comportar fisicamente, Ehrenfried¹⁰ afirmava que “só podemos mudar aquilo que conhecemos; primeiro, devemos aprender a conhecê-lo [o corpo] e sobretudo senti-lo tal qual é”. É nessa vertente que a Educação Somática pode trazer benefícios ao desenvolvimento dos/as praticantes, estimulando uma escuta do corpo para, então, trazer essa percepção ao nível consciente e transpor para a utilização deste corpo no ambiente. Por meio de atividades que estimulam a sensibilidade e a percepção, o/a participante é conduzido/a à melhor utilização de seu potencial perceptivo, sensorial e motor, e à melhor coordenação de sua atitude corporal¹¹.

O trabalho da GH é fundamentado em três pilares: pedagógico, preventivo e reabilitativo. No nível pedagógico, podemos pontuar a própria educação corporal e as noções de autocuidado provenientes dessa maior sensibilização, além de informações sobre o corpo humano e seu funcionamento. O pilar da prevenção atua tanto em sujeitos saudáveis, como em quem já possui uma lesão instalada e não sabe como evitar que ela se agrave. Orientações sobre má postura ou uso inadequado do corpo fazem com que a GH seja procurada no Brasil, principalmente, pelo seu componente reabilitativo, com objetivo de tratar uma patologia. Contudo, podemos perceber que os três pilares, na verdade, são interdependentes. Não existe diferença entre os movimentos para cada um deles.

Neste método, como já pontuado, não há demonstração dos movimentos ao/à estudante, “deve-se, ao invés disso, *torná-lo capaz de encontrar por si próprio sua melhor atitude possível*, aquela que corresponde à sua estrutura individual”¹⁰ (grifo da autora). As aulas de GH dependem da descrição oral precisa do/a profissional acerca dos movimentos pretendidos. Uma outra particularidade é que não é sugerido nenhum número de repetições ou séries, os/as praticantes são estimulados/as a realizarem os movimentos baseando-se na sua sensação, até encontrarem conforto.

Uma aula do método GH dura em torno de uma hora e sempre busca atuar sobre o corpo como um todo. Ainda que aulas e atendimentos possam ocorrer de maneira individual, as aulas são em grupo em sua maioria. Na estrutura da aula há: um momento inicial para auto-observação (podendo ser realizado deitado ou em pé), seguido de movimentos que priorizem mais ‘alongamentos e mobilizações’, depois ‘alinhamento corporal’, e então, ‘tonificação’.

Todavia, os movimentos podem ser destrinchados em diversas etapas ou experimentados com focos diferentes, o que faz com que não haja uma classificação dos próprios movimentos dentro desses momentos de aula.

A auto-observação realizada no início da aula, também ocorre entre as atividades e antes do encerramento. Esses pequenos intervalos permitem que os/as praticantes desenvolvam sua autopercepção. Em francês, é utilizada a expressão '*prenez le temps*', que parece não haver um correlato tão claro em português, uma possibilidade de tradução seria 'no seu tempo'. Embora sejam propostos esses intervalos, é incentivado que os/as praticantes estejam atentos em todos os momentos. Para Mendonça¹¹, por trás da atenção perceptiva, está o fato de proporcionar ao/a participante a oportunidade de experimentar os movimentos e não os realizar de maneira automática. Ehrenfried¹⁰ sugeria movimentos inabituais para trazer mais atenção à prática, como por exemplo: inverter o cruzamento de braços ou pernas após cruzá-los da maneira habitual.

Por fim, o caráter lúdico dos movimentos, permite que as aulas sejam em grupo, com atividades individuais ou em duplas, sendo facilmente adaptados para o ambiente escolar, haja vista a possibilidade de proporcionar novas experiências com um conteúdo pouco explorado e, devido as características estruturais do método, irem ao encontro do que pensamos ao planejar aulas para uma Educação crítica.

Diante do exposto, o objetivo desta pesquisa foi investigar o desenvolvimento de um programa de Ginástica Holística em aulas de Educação Física de uma turma do Ensino Fundamental II.

Materiais e métodos

O delineamento desta pesquisa é do tipo intervenção pedagógica de abordagem qualitativa. Para Damiani et al.¹², pesquisas do tipo intervenção pedagógica visam produzir avanços e melhorias nos processos de aprendizagem.

A pesquisa aqui apresentada respeitou todos os cuidados éticos, obtendo aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Campinas, sob o número de CAAE 04011518.4.0000.5404.

A escola selecionada é pública, fica localizada na região central de Campinas/SP, sendo uma das escolas mais antigas da cidade. O contato com a direção foi feito em novembro de 2018. Os/As participantes da comunidade escolar incluídos/as foram: uma turma de 7º ano do Ensino Fundamental, a professora de Educação Física da turma, a coordenadora pedagógica e

o diretor. Optou-se por uma turma de 7º ano devido à maior desenvoltura para a participação e reflexão tanto na intervenção quanto nos métodos de avaliação.

Dos 31 estudantes da turma, 19 trouxeram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) assinado por um/a responsável legal. Logo após a apresentação do programa de aulas na primeira semana, os/as estudantes assinaram o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido e puderam participar do estudo. Os/As demais participaram das aulas, mas não foram incluídos/as no levantamento dos dados. Dos 19 estudantes que compuseram a amostra, 14 eram meninos e 5 eram meninas.

O programa de intervenção composto por 10 semanas de aulas de Ginástica Holística foi desenvolvido com os/as estudantes durante o período normal de aulas de Educação Física a partir de fevereiro de 2019. Ao final do programa, os gestores e a professora da turma selecionada participaram, individualmente, de uma entrevista semiestruturada. Para os/as estudantes, foi realizada uma avaliação pós-intervenção por meio de dois grupos focais de 8 e 10 participantes cada, em que foi investigado o efeito do desenvolvimento do programa na perspectiva deles. Tanto as entrevistas quanto os grupos focais foram realizados na própria escola. O conteúdo dos grupos focais e das entrevistas foi gravado em áudio, transcrito e analisado posteriormente.

As aulas ocorreram em uma sala que a disciplina de Educação Física tem disponível na escola com 25 m² de tatame em EVA. A ventilação era bastante prejudicada pois havia somente abertura de uma porta e um vitrô.



Figura 1 - Sala da intervenção (Fonte: arquivo pessoal das autoras)

Ao planejar o programa de aulas, utilizamos o conceito do curso de formação de profissionais em GH: em cada módulo um tema é tratado e o corpo é abordado de forma

ascendente (de baixo para cima ou ‘dos pés à cabeça’), ou seja, uma região corporal é selecionada e informações sobre ela são dadas ao longo da aula, assim como a movimentação tem como prioridade estimulá-la. Os temas das aulas tratados na proposta foram: 1. Dinâmica introdutória com a temática ‘animais’ (fazendo movimentos do método que têm nomes de animais); 2. Pés; 3. Alinhamento de membros inferiores; 4. Cintura pélvica; 5. Região lombar; 6. Região torácica e respiração; 7. Sistema cruzado; 8. Membros superiores; 9. Cervical e 10. Face. A estrutura das aulas era composta por: roda de conversa inicial, realização dos movimentos da GH e roda final. As aulas foram ministradas por uma das autoras, com formação acadêmica em Fisioterapia e Educação Física, bem como formação no método Ginástica Holística.

Todos os/as participantes foram constantemente questionados sobre o conforto durante a prática e orientados a respeitar sua condição física para o momento. Ao final de cada aula, era feito pela professora-pesquisadora um relatório sobre as observações das práticas propostas (diário de campo).

Para o tratamento dos dados utilizou-se da triangulação como estratégia de pesquisa. A vantagem de utilizar três ou mais métodos de coleta é de favorecer uma percepção de totalidade acerca do objeto de estudo¹³ e dar mais confiabilidade aos dados¹⁴.

A análise dos dados incluiu diário de campo, entrevistas e grupos focais. A fim de preservar o anonimato, os dois gestores não foram identificados nos resultados da pesquisa e os/as estudantes receberam letras para identificação. As falas transcritas das entrevistas foram reproduzidas na íntegra, mantendo as expressões e vícios de linguagem.

Resultados e discussão

A partir dos dados obtidos, foram levantadas as seguintes categorias para análise: Percepções corporais e sobre o método GH; Achados do programa de GH; e Educação Física, Prática Docente e Gestão.

Percepções corporais e sobre o método GH

Desde a primeira aula, foi dado espaço para que os/as estudantes comentassem sobre as sensações do corpo durante ou após os movimentos, algo que faz parte do método da GH, e eles/as sempre foram bem participativos/as, interessados/as em falar e ouvir.

Perceberam dificuldades como falta de alongamento, força muscular e equilíbrio, assim como notaram as repercussões globais dos movimentos. Alguns/mas demonstraram grande

interesse em realizar bem os movimentos propostos e perguntavam o que poderiam fazer em casa para melhorar. As noções de autocuidado eram dadas sempre tentando relacionar com aspectos da rotina, por exemplo: cuidados com a coluna cervical ao utilizar o celular por muitas horas. Essas informações estavam sempre relacionadas ao tema e aos movimentos da aula, dando ainda mais significado aos conteúdos.

Nos grupos focais, um aluno comentou:

Aluno D: Eu sempre gosto das aulas e, quando eu chego em casa, eu falo pra minha mãe repetir os exercícios que você dava pra gente fazer e ela melhora. Ela sempre melhora as dores dela.

A fala acima destaca que o conhecimento ampliado para a família pode fortalecer essa relação família-escola. Portanto, ver um novo conhecimento sendo reproduzido pelos/as estudantes, parece indicar que ele foi corretamente adaptado ao contexto de vida. Poderíamos comparar a ampliação do vocabulário gestual com o vocabulário ortográfico, também aprendido na escola, e que vai ser ressignificado pelo/a estudante dentro e fora dela. Nessa vertente, Bolsanello⁸ diz que tudo que uma pessoa aprende com a Educação Somática só faz sentido se esse conhecimento transbordar das paredes da sala de aula.

Os/As estudantes foram questionados/as quanto à sua opinião sobre as aulas de GH e as respostas foram bastante positivas:

Aluno F: O meu corpo ficou melhor agora. Porque antes eu tinha muita dor aqui.

Aluno E: Você ensinou um exercício das costas, do pescoço, das mãos, sabe? Isso aqui até ajuda no preparo físico, sabe? Das costas...

Aluno A: Também eu gosto muito dessas aulas porque melhorou muito as dores que eu sentia nas costas, nos pés, nas mãos mesmo, no pescoço. Melhorou muito. Devia ter muito isso nas escolas. Se fosse pra definir a aula de ginástica, eu daria uma nota 10 porque isso é muito bom pra saúde, evita dor nas costas também...

As opiniões acima demonstram que os/as participantes tiveram uma visão mais voltada para o aspecto de saúde do método, o que pode ter relação com a ideia preconcebida de associar a Educação Física Escolar com hábitos saudáveis e combate ao sedentarismo. Para os/as estudantes, as aulas de GH atuaram ainda sobre o treinamento muscular:

Aluno K: Desenvolveu mais...

Pesquisadora: Desenvolveu o quê?

Aluno A: Ah, o corpo, a musculatura...

Aluno G: As atividades que a gente fazia lá com a (nome da professora de sala) era suave, era mais pra correr, jogar bola, essas coisas e lá na sala era pra coisar os músculos... treinar os músculos.

Além desse caráter de saúde, o aspecto lúdico dos movimentos pôde ser observado na seguinte fala:

Aluno E: Que ao mesmo tempo que a gente tava fazendo a ginástica, a gente ainda tava brincando...

Em algumas oportunidades, imagens de segmentos corporais foram apresentadas nas introduções das aulas, enquanto estávamos sentados em roda, revelando o pilar pedagógico da prática:

Aluno B: Achei que melhorava bastante a saúde e também não só no físico do corpo, mas que a gente também aprendeu o nome de algumas partes do corpo.

Aluno K: Eu achei muito legal, eu aprendi coisas novas... não só eu, todo mundo, eu acho...

Durante os grupos focais, era nítida a dificuldade dos/as estudantes de exercerem e expressarem sua visão crítica quando solicitados/as a darem opinião sobre a estrutura do programa de aulas. Nenhum comentário foi feito acerca das diferenças da pedagogia da GH, e sim sugestões de fazer mais atividades competitivas ou fazer acrobacias (o que foi explicado que não pertencia a esse tipo de ginástica, especificamente). Percebemos que os/as estudantes aparentavam não ter noção do papel da escola, do/a educador/a e seu próprio. Por outro lado, a escola parece não atuar no sentido de tentar proporcionar uma gestão mais democrática, incluindo-os em questões relativas ao próprio funcionamento da instituição ou no debate dos temas anteriormente mencionados. No caso da docência, Freire¹⁶ cita que, em respeito aos/às educandos/as, o/a professor/a deve refletir criticamente sobre sua prática continuamente e dar espaço para que eles/as participem da avaliação, pois é na relação do/a professor/a com os/as estudantes que o seu trabalho se dá.

Na opinião da professora de EF, o programa ‘fez efeito’, pois ‘os que aproveitaram, ganharam muito com isso’. Ela ainda cita que os meninos estavam interessados que as aulas de ginástica continuassem. Durante as aulas, recebemos várias perguntas sobre quais outras práticas poderiam ser feitas em um tatame. O conhecimento sobre a existência de outros conteúdos pode favorecer o desenvolvimento de novas práticas pela comunidade escolar.

Um dos gestores falou que ouviu os alunos se expressando sobre o programa de maneira ‘muito positiva’. Quando perguntado se teve algum *feedback* da professora, ele disse:

A professora, o breve relato que ela fez foi muito positivo. De todo o processo. Da relação contigo, da receptividade da molecada, até um certo assombro de que é possível.

Considerando as particularidades do método GH e a forma como a intervenção proposta abrangeu e foi recebida pela comunidade escolar, o programa parece ter sido uma possibilidade interessante para a Educação Física Escolar.

Achados do programa de GH

Nesse tópico, descreveremos alguns achados adicionais sobre o programa de intervenção. Desde a primeira aula, era nítida a excitação dos/as estudantes com a disciplina de Educação Física e, nesse caso, a possibilidade de estarem num tatame, sem tênis e com outra professora. O nível de movimentação da maioria era bem contagiante: pulando, fazendo parada de mão e brincando de ‘lutinha’! Uma informação relevante sobre essa turma de 7º ano é de que dos 31 estudantes, somente 9 eram meninas, sendo que a maioria se entrosava muito bem.

De maneira geral, os/as estudantes aderiram com entusiasmo a todas as aulas, tanto é que a principal dificuldade em termos de andamento das atividades era o barulho. Fato recorrente foi que os/as estudantes queriam chamar os/as colegas para fazer um comentário ou demonstrar o que estavam fazendo. Interpretamos este fato positivamente, como uma tentativa de organizar verbalmente suas percepções e partilhar suas descobertas.

As meninas, desde o início do programa se mostraram mais reticentes a participarem das atividades propostas. As explicações costumavam variar de dor por cólicas menstruais ou dor em alguma parte do corpo machucada em casa. A professora da turma dizia que quando o/a estudante referia um sintoma de dor, ‘não podia obrigar ninguém a fazer’.

No caso da turma estudada, o conteúdo desenvolvido destoava bastante do usual e poderia se esperar que as meninas é que mais se interessassem por se tratar de uma ginástica o que, na nossa sociedade, é tida como atividade majoritariamente feminina, mas mesmo assim isso não aconteceu. Como sugerem Altmann, Ayoub e Amaral¹⁷, essa questão deve ser vista pela perspectiva das construções históricas e sociais de gênero. A educação dos corpos de menina e menino se dá de maneira diferente, o que vai afetar no envolvimento de cada um/a deles/as com as práticas corporais e a Educação Física. Nesse estudo, as autoras citam a fala de um professor que diz que os meninos também “(...) gostam de aulas diversificadas”, o que concorda com os achados do presente estudo, pois os meninos se interessaram muito mais pelas atividades propostas.

É relevante destacar que durante os grupos focais, a preguiça ou ‘levar na brincadeira’ foram os motivos apontados para a não participação ativa nas aulas. Não houve menção a nenhuma característica da GH com o desânimo de alguns/mas estudantes. Também foi mencionado que as meninas não costumam participar das aulas livres de Educação Física, não sendo uma rejeição específica ao conteúdo da GH.

Staviski e Cruz¹⁸ investigaram as causas da desmotivação no contexto da Educação Física Escolar de 194 estudantes por meio de questionário. Experiências ruins como machucar-

se, vergonha pelo seu desempenho motor e exclusão, somadas ao conteúdo extremamente esportivizado, foram relatados pelos/as participantes. Como sugestão para melhorias, os autores ouviram dos/as estudantes: incorporação de novos conteúdos como dança, ginástica, uso de música, participação de todos etc. Na nossa pesquisa, embora a GH fosse um conteúdo novo e a proposta pedagógica planejada buscasse a participação de todos/as, algumas estudantes mostraram resistência à adesão, o que pode ter alguma relação com o costume em não ter ou fazer aulas, demonstrando certa resistência à proposta.

Como forma de uma dinâmica final e para descontrair, em algumas aulas foram realizadas atividades competitivas utilizando os próprios movimentos da GH, como: ficar sentado e passar a bola com os pés sem deixá-la cair (aula 3 sobre Alinhamento de membros inferiores), corrida sentada sobre os ísquios (aula 7 sobre Sistema cruzado), entre outras. Foi perceptível como os/as estudantes gostavam dessas atividades, mas que alguns/mas apresentavam dificuldade em perder e discutiam sobre o resultado quando não saíam vitoriosos/as. Entretanto, não houve competição entre os/as participantes em termos de desempenho nos movimentos da GH. Como as instruções dos movimentos são sempre transmitidas por comando verbal, é comum um/a participante querer copiar o outro, mas era sempre frisado que cada um/a deveria fazer como havia entendido e que eles/as não deveriam se preocupar com a execução dos outros embora, como apontado, havia o interesse em demonstrar seus movimentos aos/às colegas. Este fato mostra que a ‘não-competição’ também pode motivar, pois deixa os/as estudantes mais livres na realização dos movimentos.

Durante a sexta aula, houve um episódio muito interessante e que possibilitou uma discussão sobre gênero. O tema era ‘coluna torácica e respiração’ e foi sugerida a posição de quatro apoios para a movimentação de toda a coluna em flexão e extensão. Por imaginar que haveria piadas e risos, sempre era dado o comando verbal de ‘ajoelhar-se no chão e apoiar as duas mãos à frente’ e não ‘ficar em quatro apoios’. Mas nesse dia, além da posição, o movimento solicitava a ante e a retroversão pélvica (imagem abaixo) e alguns/mas poucos/as estudantes não quiseram fazê-la. Portanto, se fez necessário parar a aula e iniciar uma conversa sobre ‘movimentos ou atitudes para meninos e meninas’, ‘preocupação com a expressão de masculinidade’ e ‘expressão corporal’.



Figura 2 - Movimento da Ginástica Holística – “Gato arrepiado e Gato insólito” (Fonte: arquivo pessoal das autoras)

Foi muito satisfatória a abertura dos/as estudantes para essa conversa, falaram sobre não haver nada que seja determinado só para menino ou menina e da normalidade de homens usarem roupa rosa e de meninas gostarem de azul. Uma menina pontuou que homens não usam minissaia, então foi explicado que em algumas culturas eles usam e que, mesmo no Brasil, eles poderiam usar, o que muda é que cada país pode ter uma cultura que faça aquilo parecer mais comum. Ainda comentamos sobre todos terem o direito de se movimentar e se expressar: ‘Todos têm um corpo, uma coluna...’, e um estudante disse: ‘... e uma bunda!’. ‘Isso!’, concordamos e acrescentamos que se fosse uma aula com esse objetivo, poderíamos dançar ou mexer a ‘bunda’ sem problemas, mas naquele dia o foco seria na coluna. Nesse sentido, o programa atinge o objetivo das aulas de Educação Física, que é vivenciar um tema da cultura, tratando-o de maneira crítica e buscando a contextualização com o concreto vivido pelos/as estudantes. Os/As participantes puderam, além do fazer, refletir sobre o significado cultural desses movimentos.

Para Pereira et al.²⁰, a Educação Física já vem atuando como “legitimadora e reprodutora de uma ideologia hegemônica, sexista, patriarcal e machista, sedimentando o *status quo*”. A preocupação deve recair também sobre os próprios meninos, uma vez que são vítimas dessa imagem de masculinidade, sendo cobrados para performar padrões já estabelecidos de virilidade e força e tolhidos da oportunidade de novas experiências e sensações.

Na última aula, o tema era ‘Face’ e uma das dinâmicas sugeridas era de massagear o couro cabeludo e puxar suavemente os fios de cabelo do/a colega, um movimento conhecido na GH como ‘Peruca louca’. Mesmo sendo uma atividade com contato físico mais intenso,

os/as estudantes se dividiram em duplas sem qualquer problema e a realizaram sem atitudes inadequadas, sendo que houve muitos comentários acerca do quão relaxante era.

A temática do respeito foi tratada várias vezes durante o programa de aulas, sendo que, desde o início, optamos pela formação em roda para realização das conversas. Apesar de não fazer parte da metodologia original da GH, as rodas de conversas foram usadas tanto no início quanto no final das aulas, tratando do assunto do dia, tirando dúvidas, servindo como um espaço tanto de fala quanto de escuta. Nessas conversas, os/as estudantes também eram convidados a darem sugestões sobre o formato das aulas, estimulando-os/as a participarem ativamente das decisões tomadas. Em algumas oportunidades foi discutido como o excesso de barulho atrapalhava as aulas e desrespeitava a vez de cada um falar.

As rodas possibilitam o diálogo, produzindo e ressignificando os saberes e experiências dos/as participantes. A sua base é de horizontalização das relações de poder e os sujeitos “se implicam, dialeticamente, como atores históricos e sociais, críticos e reflexivos diante da realidade”¹⁹. Portanto, vemos a opção pela roda de conversa como acertada e condizente com toda a estrutura do método e a idealização do programa.

Educação Física, Prática Docente e Gestão

Para os/as estudantes, o gosto pelas aulas de EF regulares era uma unanimidade. Nos grupos focais, muitos apontaram que gostavam das aulas e de sua variedade de modalidades. No entanto, quando citaram as práticas, só houve menção a: basquete, futebol, queimada, pique-bandeira e aula livre. É relevante acrescentar que vários/as participantes falaram sobre a falta de materiais para a EF como um dos principais pontos negativos da escola.

Ainda que o problema de materiais pareça muito expressivo, quando questionados sobre essa disciplina, um dos gestores falou que havia ‘um abismo’ na Educação Física da escola e o outro afirmou sentir desgosto, pois ela seria ‘rola bola, uma enganação absurda’.

Mesmo tendo se mostrado bastante aberta à realização do trabalho com uma de suas turmas, a professora de Educação Física não participou de forma muito próxima da intervenção. Em duas oportunidades não esteve presente, saía para resolver questões burocráticas pendentes ou se sentava na porta da sala. Em sua entrevista final, assumiu que acabava se acomodando em sua prática, contudo não parecia compreender o nível de descontentamento da gestão com a Educação Física na escola. A consequência dessa falta de empenho com a prática pedagógica resulta no fenômeno da ‘não-aula’.

A existência da ‘não-aula’ ocorre quando, de forma objetiva-intencional, o/a professor/a não atua no tempo-espaço designado/reservado para sua prática pedagógica, privando os/as estudantes do acesso à aprendizagem¹⁵. Essa questão talvez seja importante para entender a forma de aceitação e as condutas dos/as estudantes perante um conteúdo desconhecido na aula de EF, pois estão acostumados/as há muito tempo a terem aulas de uma mesma maneira, com pouca ou nenhuma variação.

Para uma aula de GH, o/a professor/a costuma se pautar em um tema e organizar previamente uma sequência de movimentos, que deve ser testada para verificar a sua coerência e planejar como as orientações serão passadas. A prática pessoal e os estudos do/a professor/a devem ser constantes, pois ele/a também tem seu processo contínuo de tomada de consciência sobre se-movimentar, sobre o conteúdo e as formas de ministrá-lo.

Em cursos livres do método GH, as relações entre professor/a e praticantes se dão de maneira mais transversal, já que o/a professor/a guia o/a praticante nesse processo de conscientização do corpo em movimento. As experimentações são conduzidas respeitando as características dos/as praticantes, ouvindo suas sensações, dialogando sobre as estruturas e potencialidades do corpo, o que demanda comprometimento total da atenção do/a profissional. O fato de não haver demonstração dos movimentos faz com que os/as praticantes precisem estar ‘conscientes’ durante toda a execução (desde o momento do comando verbal) e permite que eles/as mesmos/as achem sua melhor atitude postural. Poderíamos comparar com a resolução de um problema dado pelo/a professor/a, mas, nesse caso, o instrumento seria o próprio corpo. Para Bolsanello⁸, “o objetivo do educador somático não é o de apresentar soluções, mas questionamentos e alternativas”. Essa abordagem da GH foi a utilizada nas aulas e parece ter causado, inicialmente, certo estranhamento por parte dos/as estudantes. Um exemplo interessante ocorreu na aula 7 sobre ‘Sistema cruzado’ quando foi sugerido que eles/as encontrassem várias formas de se sentar e se levantar do chão, e alguns/mas não conseguiam executar diferentes possibilidades e ficavam aguardando mais instruções ou modelos.

Nesse caso, pensar num projeto de Educação Somática na escola envolve refletir como seus preceitos se encaixam nessa dinâmica particular. Contudo, a escolha desse método já revela o nosso entendimento de que sua didática se articula com a ideia de relações mais participativas e democráticas. A crítica que se estabelece aqui é que, mesmo no ensino de esportes, lutas e danças, poderia se utilizar uma pedagogia menos reprodutivista ou com modelos a serem seguidos, propiciando mais espaços de expressão e criação. Sobretudo nos anos iniciais da escola e na iniciação desportiva, para tornar os/as estudantes mais conscientes

do corpo em movimento e desenvolver o seu potencial de maneira mais autêntica, sugerimos: sempre partir da condição dos/as estudantes, explorar diferentes possibilidades do movimento, evitar correções externas de maneira brusca, não demonstrar a todo momento e preferir o uso de comando verbal, quando possível. Esse aspecto foi enfatizado durante todo o desenvolvimento da proposta.

No caso específico da professora de Educação Física, não houve nenhuma devolutiva no sentido de autoquestionamento das relações interpessoais e das suas práticas pedagógicas após a intervenção e ela não mencionou qualquer intenção de adotar elementos da proposta desenvolvida em sua atuação docente. Na visão de Paulo Freire¹⁶, a reflexão crítica sobre sua prática é fundamental na formação permanente de professores/as. Para o autor, só se pode melhorar a próxima prática pensando criticamente a prática de hoje ou ontem.

Um dos gestores era formado em Educação Física e já havia trabalhado como professor por muitos anos. Pelo pouco tempo que estava na gestão, ele afirmou em sua entrevista que ainda não havia conseguido se debruçar sobre o planejamento dessas aulas, mas resumiu sua visão sobre a docência:

(...) essa tentativa de ser professor, que é de transformar tua prática todos os dias, pra autonomizar, emancipar aquela pessoa, torná-la crítica, inclusive com relação ao seu trabalho... se as pessoas entenderem que essa é a prática docente, NOSSA, essa galerinha voa!

Entretanto, o mesmo gestor também ponderou sobre o que ele julgava como um dos principais pontos negativos da escola: uma pequena parcela dos/as professores/as que “(...) não têm um compromisso com a verdade, com o aprendizado do aluno, com as boas relações de trabalho, com as boas relações de ensino-aprendizagem...”, tornando muito difícil a convivência.

Conclusão

Este trabalho teve como objetivo avaliar o desenvolvimento de um programa de Ginástica Holística nas aulas de Educação Física para estudantes do Ensino Fundamental II.

Como pontos fortes, houve uma ampla exploração corporal e o fato de o método colocar o/a estudante como protagonista de sua prática, o que permitiu que realizassem suas experimentações sem modelos prévios e explorando suas potencialidades corporais. O espaço de fala buscou proporcionar uma relação mais democrática na construção do conhecimento, o que pode ter facilitado debates como da ‘masculinidade tóxica’ ou do respeito ao espaço de fala

dos/as colegas. Pelos relatos finais, as noções de saúde e autocuidado pareceram ter sido bastante introjetadas pelo grupo.

Já como os pontos fracos da intervenção, no início, os/as estudantes tiveram dificuldade de seguir um modelo de aula tão distinto. Outras estratégias devem ser consideradas, além de uma aula introdutória para diminuir o estranhamento em relação à proposta. A pouca adesão das meninas revela uma realidade que já existe na escola e necessita de outras medidas para tratar a questão.

Os métodos de avaliação utilizados (observação, entrevistas semiestruturadas e grupos focais) foram bastante oportunos para analisar o desenvolvimento da intervenção. Na entrevista semiestruturada com a professora e os gestores, foi possível obter dados sobre a aceitação da escola quanto ao desenvolvimento de uma proposta de Ginástica Holística, ainda que eles não tenham participado tão ativamente da intervenção.

Como destaque, citamos como adequada a escolha dos grupos focais, pois foi possível ouvir diversas opiniões ao mesmo tempo e coletar dados muito ricos. Como desvantagem, somente os/as estudantes que tinham o TCLE assinado puderam participar deles. A falta de costume de opinarem nas aulas e participarem dos planejamentos influencia na dificuldade dos/as estudantes em avaliar qualitativamente e de maneira aprofundada a estrutura do programa. Fazer parte de um grupo focal pode, por exemplo, suscitar novas reflexões sobre o ambiente escolar. A mesma possibilidade existiu com as entrevistas dos gestores e da professora.

Tendo em visto o número pequeno de aulas, é difícil mensurar o impacto real da intervenção, apesar dos indícios de boa aceitação por parte dos/as estudantes. As características pedagógicas do método GH se mostraram como adequadas para serem adaptadas e desenvolvidas no âmbito escolar, inclusive favorecendo uma visão de educação crítica. A intervenção permitiu uma ampla exploração corporal dos/as estudantes por meio de uma didática diferente, o que deveria ser considerado e extrapolado pela área de Educação Física Escolar.

Referências:

1. FENSTERSEIFER Paulo Evaldo. O que significa aprender no âmbito da cultura corporal de movimento? Atos de pesquisa em educação (FURB), 2012; 7, 320-328.
2. CARVALHO Camila Lopes, ARAUJO Paulo Ferreira de. Inclusão escolar de alunos com deficiência: interface com os conteúdos da Educação Física. Educ. fís. cienc., 2018; 20.

3. BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília: MEC, 2017.
4. BRASIL. Ministério da Educação. Parâmetros Curriculares Nacionais (1^a a 4^a séries). Brasília: MEC/SEF, 1997.
5. SÃO PAULO (Estado). Secretaria da Educação. Currículo do Estado de São Paulo: Linguagens, códigos e suas tecnologias. 2. ed. São Paulo: SE, 2011. 260 p.
6. SURDI Aguinaldo Cesar, MELO Jose Pereira de, KUNZ Elenor. O brincar e o Se-Movimentar nas aulas de Educação Física Infantil: realidades e possibilidades. Movimento (ESEFID/UFRGS). 2016; 22, 459-470.
7. COSTA Fábio Soares da, SANTOS Andreia Mendes dos, RODRIGUES Janete de Páscoa. A Educação Somática como Perspectiva Inclusiva nas Aulas de Educação Física Escolar. Rev. Bras. Estud. Presença. 2019; 9, 1-24.
8. BOLSANELLO Débora Pereira. Educação Somática: Ecologia do Movimento Humano. Pensamentos e Práticas. 2 ed. Curitiba: Juruá, 2018.
9. GUICHARD Marie-Jòseph. Biographie d'Elsa Gindler. In: Elsa Gindler (1885-1961): Cahier n°7&8. Paris. 1991.
10. EHRENFRIED Lily. Da educação do corpo ao equilíbrio do espírito. São Paulo: Summus, 1991.
11. MENDONÇA Maria Emília. Ginástica Holística: história e desenvolvimento de um método de cuidados corporais. São Paulo: Summus, 2000.
12. DAMIANI Magda Floriana, ROCHEFORT Renato Siqueira, CASTRO Rafael Fonseca, DARIZ Marion Rodrigues, PINHEIRO Silvia Siqueira. Discutindo pesquisas do tipo intervenção pedagógica. Cadernos de Educação (UFPEl). 2013; 45, 57-67.
13. MARCONDES Nilsen Aparecida Vieira, BRISOLA Elisa Maria Andrade. Análise por

Triangulação de Métodos: um referencial para pesquisas qualitativas. *Revista UniVap*. 2014; 20, 201-208.

14. ASSIS Simone Gonçalves, DESLANDES Suely Ferreira, MINAYO Maria Cecília de Souza, SANTOS Nilton Cesar dos. Definição de objetivos e construção de indicadores visando à triangulação. In: MINAYO Maria Cecília de Souza, ASSIS Simone Gonçalves, SOUZA Edinilsa Ramos, organizadores. *Avaliação por Triangulação de Métodos. Abordagem de Programas Sociais*. Rio de Janeiro: Fiocruz; 2005. p. 105-132.

15. MACHADO Thiago da Silva, BRACHT Valter, FARIA Bruno de Almeida, MORAES Cláudia Emília Aguiar, ALMEIDA Ueberson, ALMEIDA Felipe Quintão. As práticas de desinvestimento pedagógico na educação física escolar. *Movimento (UFRGS)*. 2010; 16, 129-147.

16. FREIRE Paulo. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo, SP: Paz e Terra, 2010. 148 p.

17. ALTMANN Helena, AYOUB Eliana, AMARAL Silvia Cristina Franco. Gênero na prática docente em educação física: "meninas não gostam de suar, meninos são habilidosos ao jogar"? *Rev. Estud. Fem.* 2011; 19, 491-501.

18. STAVISKI Gilmar, CRUZ Whyllerton. Aspectos Motivadores e Desmotivadores e a Atratividade das Aulas de Educação Física na Percepção de Alunos e Alunas. *EFDeportes*. 2008; 13.

19. SAMPAIO Juliana, SANTOS Gilney Costa, AGOSTINI Márcia, SALVADOR Anarita de Souza. Limites e potencialidades das rodas de conversa no cuidado em saúde: uma experiência com jovens no sertão pernambucano. *Interface (Botucatu)*. 2014; 18, 1299-1311.

20. PEREIRA Erik Giuseppe Barbosa, PONTES Vanessa Silva, RIBEIRO Carlos Henrique de Vasconcellos, SAMPAIO Tânia Mara Vieira. Os Estudos de Gênero e Masculinidade e seus Reflexos para a Educação Física. *R. bras. Ci. e Mov.* 2015; 23, 146-156.