

GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO:

**Conexões interdisciplinares entre
prática e pesquisa**

ORGANIZAÇÃO

**Amanda Azevedo Flores
Carlos Cristiano Espedito Guzzo Júnior
Eliana de Toledo**

CEEINTER EDITORA

FLORIANÓPOLIS | SANTA CATARINA | BRASIL
www.ceeinter.com.br | atendimento@ceeinter.com.br
Acesso Livre - Open Access

Editor-Chefe

Me. Ewerton da Silva Ferreira | Centro de Estudos Interdisciplinares

Editor Assistente

Dr. Jeremyas Machado da Silva | Centro de Estudos Interdisciplinares

Assessoria Editorial

Allan Mamedh de Souza | Centro de Estudos Interdisciplinares

Eduardo Lima | Centro de Estudos Interdisciplinares

Felipe Ziembowicz Schreiner | Centro de Estudos Interdisciplinares

Maria Fernanda Avila Coffi | Centro de Estudos Interdisciplinares

Valeria Vinci Zinelli da Costa | Centro de Estudos Interdisciplinares

Diagramação e Arte

Jonatha Campos Serafim

Conselho Editorial

Dr. André Vilhena de Oliveira - Brasil

Dr. Alberto Elisavetsku – Argentina

Dra. Carolina Cândida da Cunha – Brasil

Dra. Dália Maria de Sousa Gonçalves da Costa – Portugal

Dr. Diogo Jacintho Barbosa – Brasil

Dr. Emiliano Carretero Morales – Espanha

Dra. Jaqueline de Melo Barros - Brasil

Dra. Jaqueline Carvalho Quadrado – Brasil

Dra. Jenny González Muñoz – Venezuela

Dra. Lisianne Sabedra Ceolin – Brasil

Dra. Nidianne Nascimento Vilhena – Brasil

Dra. Rita de Cássia Grecco dos Santos – Brasil

Dra. Silvina Inés Merenson – Argentina

Dr. Tauã Lima Verdan Rangel – Brasil

© COPYRIGHT - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. A editora detém os direitos autorais sobre a edição e o projeto gráfico, enquanto os autores mantêm os direitos autorais de seus respectivos textos. Esta obra está licenciada sob a Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional, permitindo o download e compartilhamento integral ou parcial, desde que a fonte seja devidamente citada e os créditos atribuídos aos autores. É obrigatório que a obra permaneça em formato de Acesso Livre (Open Access), sem qualquer alteração. A catalogação em plataformas de acesso restrito ou com fins comerciais é estritamente proibida.

Ginástica de condicionamento físico: conexões interdisciplinares entre prática e pesquisa. [livro eletrônico] / [organização Amanda Azevedo Flores; Carlos Cristiano Espedito Guzzo Junior; Eliana de Toledo]. -- Florianópolis, SC: CEEINTER Editora, 2026.
PDF

Bibliografia.

ISBN 978-65-86114-52-2

1. Ginástica - esporte. 2. Condicionamento físico. 3. Pesquisa e prática. 4. Esporte. I. Flores, Amanda Azevedo. II. Guzzo Junior, Carlos Cristiano Espedito. III. Toledo, Eliana.
26-002

CDD-613.7

Índices para catálogo sistemático:

Educação Física e Esporte 613.7

Kethllen Barroso Martins - Bibliotecária - CRB-11/760

DOI 10.56579/cc-ebk-2026-002-gin-cond-fisico

Sumário

19

GINÁSTICA AERÓBICA: DO CONDICIONAMENTO FÍSICO AO ESPORTE NO BRASIL

Maria Eduarda de Oliveira Poli; Ana Cláudia Kraeski; Andrize Ramires Costa; Amanda Azevedo Flores

DOI: 10.56579/cc-cap-2026-005-gin-cond-fisico-c1

41

GINÁSTICA NOS CONDOMÍNIOS RESIDENCIAIS: REVISITANDO A HISTÓRIA E PROJETANDO NOVOS CENÁRIOS

Eliana de Toledo

DOI: 10.56579/cc-cap-2026-006-gin-cond-fisico-c2

67

A GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO NA ESCOLA: DESAFIOS, LIMITAÇÕES E PERSPECTIVAS DE PRÁTICA PEDAGÓGICA

Francys Paula Cantieri; Gustavo Aires de Arruda; Anna Beatriz da Silva; Maritza Lordsleem Silva Ramires; Rafael da Silva Cardoso

DOI: 10.56579/cc-cap-2026-007-gin-cond-fisico-c3

87

TRAJETÓRIAS FORMATIVAS EM GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO NAS UNIVERSIDADES FEDERAIS DO EIXO RIO-SÃO PAULO

Francine de Oliveira; Victor Gonçalves Corrêa Neto

DOI: 10.56579/cc-cap-2026-008-gin-cond-fisico-c4

102

PROFESSOR DE GINÁSTICA E TENDÊNCIAS FITNESS: ALINHANDO PRÁTICAS AOS OBJETIVOS DOS ALUNOS EM ACADEMIAS DE CASTANHAL-PA

Júlia Mayara de Souza Amoras; Sérgio Eduardo Nassar

DOI: 10.56579/cc-cap-2026-009-gin-cond-fisico-c5

117

CENAS ETNOGRÁFICAS SOBRE A ATUAÇÃO DE PERSONAL TRAINER: DA AÇÃO PEDAGÓGICA AO CUIDADO EM SAÚDE

Alan Camargo Silva

DOI: 10.56579/cc-cap-2026-010-gin-cond-fisico-c6

129

A PRÁTICA DA GINÁSTICA AERÓBICA NA VIDA DE PESSOAS IDOSAS PARTICIPANTES DE UM PROJETO DE EXTENSÃO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ

Jamile Mariani; Sérgio Eduardo Nassar

DOI: 10.56579/cc-cap-2026-011-gin-cond-fisico-c7

147

EXPLORANDO O USO DA MÚSICA NA ATUAÇÃO E NA FORMAÇÃO PROFISSIONAL EM GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

Daniela Bento-Soares; Leonardo Morelato Martelli

DOI: 10.56579/cc-cap-2026-012-gin-cond-fisico-c8

167

SIMPÓSIO DE GINÁSTICA EM ACADEMIA (SIGEA): PRÁTICA E PESQUISA EM GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

Amanda Azevedo Flores; Aline Pinto; Carlos Cristiano Espedito Guzzo Júnior

DOI: 10.56579/cc-cap-2026-013-gin-cond-fisico-c9

APRESENTAÇÃO

O (RE)ENCONTRO CRÍTICO E PROPOSITIVO DE UM COLETIVO E A TRANSFORMAÇÃO DE UM CENÁRIO – OU A CONSTRUÇÃO DE UM CAMINHO

A Ginástica é uma das práticas consideradas pela literatura interdisciplinar como disciplinadora ao longo do tempo na cultura ocidental moderna. No entanto, ela pode ser, como aqui consideramos, muito mais do que isso. Nesse universo insere-se a Ginástica de Condicionamento Físico (GCF), uma das áreas da Ginástica (Souza, 1997) voltada ao aprimoramento de capacidades físicas e habilidades motoras, com vistas à promoção da saúde, do bem-estar e da emancipação humana (Flores, 2022; Toledo; Pires, 2008), sendo possível para todos(as), nos mais diferentes contextos de prática.

Nas produções científicas, encontramos diferentes formas de reconhecimento desta prática, expressas por múltiplas nomenclaturas, sob influência dos movimentos sociais, de suas finalidades e do rito mercadológico. É possível reconhecer a mesma prática denominada como ginástica de academia, ginástica em academia, ginástica coletiva (popularmente), entre outras. Além disso, entre as múltiplas caracterizações das modalidades e práticas, observam-se diversas possibilidades de nomenclaturas que, em sua maioria, acompanham a finalidade do treinamento físico ou atendem a modismos mercadológicos – e a constante necessidade de se “reinventar”. No trato dessa coletânea, optamos pelo termo *ginástica de condicionamento físico*, por entendermos que ele é mais abrangente, atualizado e capaz de conferir maior sentido à finalidade multifacetada dessa prática.

Mas, afinal, o que é ginástica de condicionamento físico? No contexto da docência no ensino superior, a compreendemos como uma atividade ou exercício físico sistematizado, devendo ser periódico e proporcionar o desenvolvimento da condição física em sua totalidade. Pode estar associada ou não à música, ser desenvolvida em múltiplos espaços, e utilizar tanto o peso corporal quanto materiais e/ou aparelhos específicos (Flores, 2022).

É justamente neste contexto da docência universitária e da aplicação profissional – na prática – que identificamos muitas demandas ainda a serem estudadas e publicadas nesse campo, o que motivou a elaboração deste e-book. Trata-se de um projeto idealizado e concretizado por pesquisadoras(es) e profissionais que dialogam com o mercado, convictas(os) de que, ao continuar promovendo conexões entre ciência e prática profissional, bem como ao analisar o seu passado e presente, será possível projetar um futuro mais consistente para essa área. Esta é uma obra de Ginástica de Condicionamento Físico, que, sobretudo, almeja mobilizar os cursos de formação ao mesmo tempo em que se propõe a somar e servir como referência para pesquisadores(as), professores(as) e profissionais da Educação Física e das Ciências do Esporte.

Assim, é com grande satisfação que apresentamos o e-book **Ginástica de Condicionamento Físico: conexões interdisciplinares entre prática e pesquisa**. Esta obra reúne textos oriundos de estudos individuais e coletivos que tomam a Ginástica de Condicionamento Físico como objeto de reflexão, partindo de um diálogo constante entre teoria e prática. As produções aqui reunidas constroem narrativas sobre diferentes manifestações dessa ginástica, abordando temáticas de alcance nacional e oferecendo um panorama do cenário investigativo que envolve tanto a prática profissional quanto a pesquisa aca-

dêmica em seus múltiplos espaços de atuação. Os(As) participantes desta coletânea, incluindo suas(seus) organizadoras(es), possuem formações e trajetórias profissionais e científicas diretamente vinculadas à temática.

A publicação deste e-book tornou-se possível graças à parceria com a CEEINTER - Centro de Estudos Interdisciplinares, por meio de edital público de fomento à produção científica, no qual um projeto foi por nós submetido, e depois analisado e aprovado em uma avaliação por especialistas. Dito isso, a coletânea objetiva apresentar uma compreensão holística e complexa dessa prática, superando abordagens reducionistas e generalistas, fortalecendo sua relevância na formação inicial e continuada de profissionais da área – e os benefícios disso para a população. A obra é composta por nove capítulos visando uma perspectiva interdisciplinar, e explorando os diferentes campos do saber que dialogam com a ginástica de condicionamento físico, incluindo aspectos fisiológicos, morfofuncionais, teorias do treinamento esportivo, metodologias de ensino, lazer, história, sociologia e gestão.

A coletânea, portanto, propõe-se a ser enriquecedora ao explorar caminhos ainda pouco desbravados no campo da Ginástica de Condicionamento Físico. Como será apresentado no Prefácio, os capítulos abordam desde os processos de esportivização da prática até seus desdobramentos em espaços privativos, como condomínios. Além disso, são exploradas sua aplicabilidade pedagógica e desafios no contexto escolar, a atuação personalizada em academias, as tendências mundiais do fitness, e a formação profissional em universidades públicas. Ações extensionistas voltadas à população idosa, os aspectos didático-pedagógicos do uso da música nas aulas, e a constituição da prática e da pesquisa em eventos científicos também

compõe o escopo da obra. Em conjunto, essas discussões conectam diferentes regiões do Brasil e reafirmam a essência coletiva que marca essa prática corporal.

De maneira geral, os capítulos iniciais discutem os processos históricos e conceituais que envolvem a Ginástica de Condicionamento Físico, incluindo sua consolidação como modalidade esportiva e sua inserção em contextos específicos, como em condomínios (ensino não formal) e na Educação Básica (ensino formal). Na sequência, são analisadas as trajetórias formativas nos cursos de Educação Física, bem como as tendências contemporâneas das academias e a atuação profissional, com destaque para o papel pedagógico e o cuidado em saúde.

Já nos capítulos finais há uma ampliação do olhar sobre as experiências extensionistas com pessoas idosas, a utilização da música como recurso didático-pedagógico e a articulação entre ensino, pesquisa, extensão e prática profissional num evento científico especificamente voltado para este fim.

Assim, esta obra simboliza o esforço coletivo de pesquisadores(as), professores(as), gestores(as) e demais profissionais compromissados(as) com esta prática, junto às parcerias estabelecidas ao longo de seus processos de construção. Agradecemos a todos(as) os(as) colaboradores(as) dedicados à sistematização dos textos aqui presentes e, especialmente, aos(as) autores(as) de cada capítulo, pela escrita consistente e rigorosa.

Convidamos, portanto, todos(as) à leitura dos manuscritos reunidos nesta edição, acreditando na sua contribuição e nos seus ecos nas discussões, reflexões e práticas, potencializando a Ginástica de Condicionamento Físico, provocando novas pesquisas, novos saberes e novos “fazer”. Que a prática pos-

sa ser redimensionada nos mais diversos contextos nos quais está presente, como nas inúmeras academias de ginástica pelo país, mas, também, nas escolas, em clubes, associações, condomínios, hotéis, dentre tantos outros espaços! E que esta obra possa inspirar transformações e contribuir para a construção de novas realidades.

Boa leitura!

Amanda Azevedo Flores
Carlos Cristiano Espedito Guzzo Júnior
Eliana de Toledo

O PREFÁCIO

Aceitei com imensa satisfação o convite para apresentar a obra *“Ginástica de Condicionamento Físico: conexões interdisciplinares entre prática e pesquisa”*. Trata-se de um livro contemporâneo que reflete a experiência acadêmica e o rigor científico dos(as) autores(as). Entrega não apenas reflexões teóricas baseadas em evidências científicas, mas apresenta as ferramentas práticas para quem deseja dominar a arte e a ciência da ginástica.

O PREÂMBULO HISTÓRICO

A partir de meus estudos, identifico que a história da ginástica oriunda das academias do Rio de Janeiro e de outras cidades brasileiras surgiu por volta do início da década de 1930. Suas precursoras utilizavam a ginástica rítmica e a dança como métodos e ferramentas de trabalho. Os objetivos declarados por estas precursoras e pelas suas alunas, na época, era a busca pela melhoria da estética corporal – por isso passou a ser chamada de ginástica estética. Mais adiante, a ginástica estética sofre uma influência na sua metodologia de trabalho com a chegada do método calistênico nas ACMs. A partir da década de 1960 passou a ser proclamada como ginástica localizada.

Ao largo do tempo, a ginástica em academia, a partir da década de 1970, adita um novo objetivo: a melhoria da saúde. Ele foi agregado a partir da importância dada a uma nova concepção de atividade física aeróbica, recomendada pelo Método do Dr. Kenedy Cooper. Este novo objetivo passou a ser obtido por

meio da prática de diferentes modalidades de aulas coletivas, como a ginástica localizada, ginástica aeróbica, *step training*, *jump training*, alongamento, entre outras.

Mais adiante, já no final da década de 1990, a ginástica em academias e em diferentes espaços de intervenção prática agrega, a partir das recomendações do Colégio Americano de Medicina do Esporte (1998), novos objetivos. O foco maior da ginástica passou a ser a melhoria das aptidões físicas e, com isso, surge a denominação da Ginástica de Condicionamento Físico (GCF).

Assim chegamos, aqui, ao objeto de estudo desta obra.

A CRIATURA E OS CRIADORES

A criatura – a obra – pioneira com informações sobre o estado da arte de diferentes manifestações da ginástica, em distintas áreas de intervenção e em diferentes populações. A obra surge como um localizador de evidências científicas para suprir lacunas do conhecimento e a carência de estudantes e profissionais entusiastas.

Os criadores e as criadoras – autores e autoras – propõem uma jornada que vai para além do simples ato de entender a trajetória das práticas gímnicas. Este livro, de boa leitura e fácil compreensão, teve como pressuposto fundamental a reflexão crítica por meio do preenchimento de lacunas do conhecimento de estudos históricos e qualitativos oriundos de investigações científicas, acerca do fenômeno ginástica de condicionamento físico. Neste contexto, para ampliar a dimensão do entendimento deste fenômeno e para consolidar a sua qualidade, os criadores e as criadoras empregaram rigor para dar embasa-

mento aos reconhecidos procedimentos metodológicos científicos da pesquisa histórica e descritiva.

O CORPO DA CRIATURA

Neste livro, o corpo da criatura está bem estruturado, sendo de indiscutível relevância acadêmica. Ele é constituído por nove estudos, em forma de capítulos, sobre os quais disserto a seguir.

O primeiro capítulo identificou e apresentou a trajetória, o processo de transição e os fatores constituintes da esportivização da Ginástica Aeróbica no Brasil. Trata-se de uma pesquisa com abordagem qualitativa e exploratória, fundamentando-se na pesquisa histórico-documental como principal fonte de obtenção e análise dos dados de materiais ainda sem um tratamento analítico. Essa análise foi realizada a partir do paradigma indiciário para a apreciação dos documentos. O principal feito da realização deste estudo histórico foi a compreensão da identidade e a preservação da memória esportiva brasileira, incluindo seus(as) protagonistas, marcos e a trajetória construída ao longo do tempo na sociedade. De certo, os achados incentivam futuros(as) pesquisadores(as) a dar continuidade sobre o assunto propondo novas pesquisas.

O segundo capítulo traz notas sobre a prática da ginástica de condicionamento físico (GCF) em ambientes domésticos e em condomínios. Além disso, traz dados sobre sua regulamentação e exploração comercial por empresas especializadas, com reflexões críticas e apresentando propostas de soluções para a atualidade. Trata-se de um ensaio, com abordagem qualitativa do tipo documental e um posicionamento crítico sobre o tema. Ele está ancorado numa temporalidade objetiva, tendo como fontes a revista *Veja* (1980-1989) e sites de empresas que

prestam serviços de ginástica em condomínios (2025), identificando rupturas e permanências. Os desdobramentos deste estudo, para além da importância de valorizar registros históricos, apontam para a necessidade emergencial de soluções em relação à falta de regulamentação de leis (federais, estaduais e municipais), fiscalização incipiente e carência na capacitação e atuação do(a) profissional de Educação Física e Ciências do Esporte.

O terceiro capítulo analisou a GCF no contexto da Educação Básica brasileira, a partir da produção científica, abordando: (i) o percurso histórico da ginástica na Educação Física Escolar, (ii) a conceituação e consolidação da GCF e (iii) os desafios, limitações e perspectivas de sua prática pedagógica. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura que possibilita não apenas a síntese do conhecimento disponível, mas também a análise crítica das evidências, favorecendo uma compreensão ampliada sobre os desafios, limitações e perspectivas que permeiam a inserção da GCF na prática pedagógica escolar. A dimensão educativa e o seu conteúdo com valor formativo próprio contribuem não apenas para a ampliação da cultura corporal e da promoção da saúde, mas também para o engajamento dos(as) alunos(as) em práticas corporais ao longo da vida. Pesquisas desta envergadura oferecem uma grande contribuição por poder consolidar a importância GCF, como uma excelente prática educativa, no contexto da Educação Básica Brasileira.

O quarto capítulo avaliou a formação dos(as) estudantes e dos(as) egressos(as) em ginástica de condicionamento físico dentro dos Cursos de Bacharelado em Educação Física de três Universidades Federais dos Estados do Rio de Janeiro e São Paulo: UFRJ, UNIFEP e UFSCar. Trata-se de investigação de cunho qualitativo que propõe uma análise documental da ementa das

disciplinas de ginástica, conteúdo programático, grade curricular, projeto político pedagógico e o perfil dos egressos dessas instituições através de levantamento de dados públicos, disponíveis em sítios eletrônicos oficiais. O estudo identifica uma carência no processo formativo dos(as) estudantes do Bacharelado em Educação Física em relação aos conteúdos referentes à ginástica, especialmente as ginásticas de academia. Além disso, é possível também observar uma deficiência relacionada à oferta de Cursos de Bacharelado em Educação Física em instituições federais no eixo Rio/São Paulo.

O quinto capítulo examinou se os(as) professores(as) de GCF aderem às novas modalidades/tendências do campo *fitness* e se as intervenções práticas estão alinhadas aos objetivos dos alunos das academias do Município Castanhal - Belém do Pará. A pesquisa teve uma abordagem qualitativa e descritiva que utilizou questionários online enviados aos(às) professores(as) de Educação Física com, no mínimo, um ano de experiência. Os dados serviram para identificar e interpretar a realidade e analisar os fenômenos em seus contextos, compreendendo a partir dos significados atribuídos pelas pessoas. Em suma, a capacitação profissional e a busca pelas constantes inovações nas aulas de ginástica coletiva são estratégias eficazes e essenciais para atender aos objetivos dos praticantes. E ainda, tornou-se um fator determinante para a adesão e permanência na prática da GCF possibilitando a melhoria da saúde coletiva de milhares de praticantes em academias.

O sexto capítulo analisou e discutiu a atuação, os desafios e as implicações do papel do(a) *personal trainer* como educador(a) e profissional de saúde de uma conceituada academia de ginástica do Rio de Janeiro. Este trabalho fundamentou-se em materiais empíricos não explorados na pesquisa de douto-

rado conduzida pelo autor. O estudo qualitativo foi desenvolvido por meio de uma metodologia etnográfica de observação participante, duas a três vezes por semana entre 17h e 21h ao longo de dez meses em um salão de musculação, sobre um recorte analítico referente ao trabalho de *personal trainer*. Compreender a atuação como personal trainer na interface entre Educação e Saúde exige, sobretudo, o entendimento da necessidade de aprofundar a análise de que esse tipo de serviço prestado deve atender as necessidades e objetivos do cliente e às expectativas do mercado das academias de ginástica. A formação do profissional deve abranger as áreas das ciências da saúde, sociais e humanas.

O sétimo capítulo identificou o efeito da prática da ginástica aeróbica nas mudanças do cotidiano de pessoas idosas, participantes de um projeto de extensão universitária de uma instituição pública. Adotou-se uma abordagem qualitativa de cunho descritivo e como instrumento aplicou-se entrevista semiestruturada para representar, de maneira clara, as situações ocorridas, detalhando as peculiaridades e as causas de como transcorrem as melhorias na saúde. Pode-se inferir que ginástica aeróbica foi uma ferramenta eficaz para a promoção da saúde e do envelhecimento ativo, com benefícios mentais e físicos que impactaram na autonomia, na vitalidade e na socialização das pessoas idosas. Os efeitos benéficos da prática da GA podem ser considerados de grande relevância para a saúde pública por favorecer a prevenção de inúmeras doenças crônicas do idoso. Isto resulta em economia de recursos e melhoria de sustentabilidade dos serviços de saúde.

O oitavo capítulo explorou os aspectos positivos da utilização da música em aulas coletivas de Ginástica de Condicionamento Físico (GCF), além de discutir aspectos relacionados à

formação profissional com foco nessa temática. Para alcançar esses objetivos foi utilizada a metodologia de pesquisa qualitativa descritiva de natureza exploratória, realizada por meio de entrevistas semiestruturadas com especialistas renomados(as) da área, selecionados(as) por sua excelência e experiência profissional como formadores(as) de profissionais de Educação Física. É crucial ressaltar a utilização da música como ferramenta pedagógica na GCF, e mais: esta deveria ser seriamente estudada durante a formação profissional. Ademais, ela aumenta o nível de competência desses(as) profissionais e potencializa a entrega de experiências rítmicas enriquecedoras e adaptadas às necessidades específicas de cada público.

O nono capítulo analisou as contribuições acadêmicas do Simpósio de Ginástica em Academia (SIGEA), com enfoque na articulação entre ensino, pesquisa, extensão e prática profissional da GCF. Trata-se de um estudo qualitativo, descritivo, do tipo documental, tendo como fontes de dados as gravações audiovisuais, relatórios de gestão e avaliação de participantes, das três edições do SIGEA (2020, 2022, 2024). Foi realizado o exame sistemático dos registros produzidos no contexto dos eventos, possibilitando a compreensão de processos formativos, organizacionais e discursivos associados ao fenômeno investigado. A trajetória desses Simpósios representa um marco para a construção de uma identidade acadêmica da GCF, fortalecendo práticas fundamentadas, críticas e socialmente comprometidas. O avanço e o desenvolvimento científico decorrente destes eventos ajudaram a construir o conhecimento de uma área de grande atuação profissional para a Educação Física: as academias de ginástica.

O BRINDE

Como faço sempre ao final dos prefácios escritos por mim, termino dizendo: “Independentemente da belíssima criatura e dos valores acadêmicos de seus criadores, esta obra é digna de ocupar espaço físico em nossas prateleiras. E ainda, convoco a todos, aqueles de bom senso que vão realizar essas leituras, para beber desta fonte de conhecimento e fazer um brinde pela soberba escolha”.

Juiz de Fora, 5 de janeiro de 2026.

Prof. Dr. Jefferson da Silva Novaes

Prof. Titular da Universidade Federal do Rio de Janeiro

Prof. Titular Visitante da Universidade Federal de Juiz de Fora

GINÁSTICA AERÓBICA: DO CONDICIONAMENTO FÍSICO AO ESPORTE NO BRASIL

GIMNASIA AERÓBICA: DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO AL DEPORTE EN BRASIL

Maria Eduarda de Oliveira Poli

Ana Cláudia Kraeski

Andrize Ramires Costa

Amanda Azevedo Flores

Especialista em Treinamento Personalizado na FMU. E-mail: mepoli@uol.com.br ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-6703-4113>.

Mestra em Educação Física pela Universidade do Estado de Santa Catarina. E-mail: anackraeski@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3481-3857>.

Doutora em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Catarina. E-mail: andrize.costa@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6020-8722>.

Doutora em Educação na Universidade Federal da Bahia. E-mail: professoraamandaazevedo@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6989-6015>.

Resumo: A Ginástica de Condicionamento Físico é um fenômeno mundial que teve início com os famosos testes de Cooper relacionados à resistência aeróbica, e seus desdobramentos na indústria do *fitness* e o processo de esportivização da Ginástica Aeróbica. O texto objetiva identificar o processo de transição e os fatores constituintes da esportivização da Ginástica Aeróbica no Brasil. Trata-se de uma pesquisa qualitativa com abordagem histórica-documental. Identificou-se por meio das fontes que os caminhos de condicionamento físico ao esportivo da Ginástica Aeróbica, perpassam por cursos de capacitação profissional, organizações internacionais e nacionais, promotoras das primeiras competições, além dos festivais que desempenharam papel crucial na sua consolidação, visibilidade e aprimoramento técnico. Podemos concluir que a transformação da Ginástica Aeróbica Esportiva foi impulsionada por vários fatores socioculturais, incluindo profissionais com experiências em Ginásticas, Dança e Educação Física, programas de TV, revistas, patrocinadores de eventos, alunos/as e professores/as praticantes, estabelecendo padrões técnicos e de arbitragem.

Palavras-chave: Ginástica Aeróbica; Interdisciplinaridade; Esportivização.

Resumen: La Gimnasia de Acondicionamiento Físico es un fenómeno de alcance mundial que tuvo su inicio con los conocidos test de Cooper, relacionados con la resistencia aeróbica, y con sus posteriores desarrollos en la industria del *fitness* y en el proceso de deportivización de la Gimnasia Aeróbica. El presente texto tiene como objetivo identificar el proceso de transición y los factores constitutivos de la deportivización de la Gimnasia Aeróbica en Brasil. Se trata de una investigación cualitativa con enfoque histórico-documental. A partir de las fuentes analizadas, se identificó que los caminos que condujeron la Gimnasia Aeróbica desde el acondicionamiento físico hacia el ámbito deportivo atravesaron procesos de capacitación profesional, la actuación de organizaciones internacionales y nacionales, promotoras de las primeras competiciones, así como la realización de festivales que desempeñaron un papel crucial en su consolidación, visibilidad y perfeccionamiento técnico. Se concluye que la transformación de la Gimnasia Aeróbica Deportiva fue impulsada por diversos factores socioculturales, entre ellos la actuación de profesionales con experiencia en gimnasias, danza y Educación Física, la influencia de programas de televisión, revistas especializadas, patrocinadores de eventos, así como la participación activa de estudiantes y docentes practicantes, que contribuyeron al establecimiento de estándares técnicos y de arbitraje.

Palabras clave: Gimnasia Aeróbica; Interdisciplinaridad; Deportivización.

PASSOS BÁSICOS AERÓBICOS: DO BAIXO AO ALTO IMPACTO

Os primeiros movimentos ginásticos aeróbicos no Brasil têm sua atribuição a Ginástica de Condicionamento Físico que apresenta suas características desde a década de 1920 com as primeiras academias de ginástica, desenvolvendo os movimentos predominantemente com características europeias e tinha seus objetivos de emagrecimento e reabilitação (Bertevello, 2005; Capinussú; Costa, 1989). Já na década de 1960, apontamos como característica a expansão e aumento de praticantes do movimento aeróbico atribuído ao método de treinamento da resistência cardiorrespiratória de Dr. Kenneth H. Cooper. É nesse período que vimos a ginástica nas academias ganhar notoriedade, transformando-se em uma prática mercadológica emergente, incentivando muitos profissionais de educação física a se dedicarem ao fenômeno social (Novaes, 1991; Flores, 2022; Minciotti, 2023; Toledo, 2010).

O fenômeno do método de Cooper consolida-se com o lançamento da obra chamada *Aerobics* que comprova a eficiência dos exercícios aeróbicos e o treinamento aeróbico tornou-se sinônimo de saúde, assim, ficou conhecido como o pioneiro nos estudos sobre resistência cardiovascular para desenvolvimento da aptidão física (Ceas *et al.*, 1987; Barbanti; Guiselini; 1985). Foi a partir disso, que houve a revolução nos métodos de treinamento aeróbicos, que passaram a se basear nos mesmos princípios fisiológicos, propagando a prática de corrida, do trote/corrida, conhecida como *jogging*, tornando-se um fenômeno mundial na busca pela melhoria da aptidão física (Monteiro, 1996; Flores, 2022).

Minciotti (2023, p. 37) afirma que é “[...] fundamental esclarecer que o Aerobismo foi um importante movimento de condicionamento físico e avaliação física para todos os esportes e fora dele, como nos programas de condicionamento físico individual [...]”. Ceas, *et.al.* (1987) afirmam que em 1977, com a publicação do livro de treinamento aeróbico *The Aerobic Way* de Cooper, desencadeou-se o movimento do Aerobismo nos anos de 1980. A ginástica aeróbica de Cooper era baseada na afirmação do metabolismo aeróbico como sendo a principal fonte de energia, com exercícios de força e resistência (Li; Zhang; Ouyang, 2024; SIGEA, 2022).

O movimento Cooper inspirou outros(as) profissionais que construíram seus métodos, como o *Aerobics Dance*, atribuído a Jacki Sorensen, constituído como um programa completo de *fitness* de exercício e diversão, com vídeos e livros guiando para fazer em casa no seu próprio estilo e nível de condicionamento (Sorensen, 1982), e o *Hooked on Aerobics*, a Phyllis C. Jacobson. Ambos utilizavam a música de forma dinâmica, com combinações de movimentos-exercícios com passos de dança e calistênicos, dando surgimento a modalidade denominada Ginástica Aeróbica (Jucá, 1993; Monteiro, 1996; Guiselini, 2007). Esse método aeróbico, voltado principalmente para mulheres, incorpora princípios aeróbicos à dança, que acrescenta uma nova forma aeróbica, a “Dança Aeróbica” (Li; Zhang; Ouyang, 2024; Pavloc, 1987).

A ascensão da Ginástica Aeróbica tornou-se global e *Hollywoodiana* por meio da atriz Jane Fonda, que reuniu milhares de praticantes de vários países, considerada, na época, a modalidade de exercício mais praticada em todo mundo (Guiselini, 2007). O programa *Workout* tinha como propósito exercícios estruturados, por segmento corporal, por pelo menos 20

a 40 minutos e apresentava como base do treino exercícios de resistência muscular com o uso do peso corporal, exigindo o máximo de volume de repetições para desenvolver a flexibilidade. Dessa forma, junto com Richard Simon e Victoria Principal com os Programas Aeróbicos, e Marine Jahan com o *Freedance*, possibilitou a divulgação da prática da ginástica aeróbia em todo o mundo (Fonda, 1981; Oliveira; Nunomura, 2012).

O *Workout* de Jane Fonda criou um novo formato de exercício de “*Bodybuilding + Aerobics Dance*”, estabelecendo a estrutura fundamental para muitos programas modernos. Reduziu significativamente a proporção de dança coreografada, substituindo-a por vários tipos de movimentos de passos ou saltos, o que tornou o programa para os passos básicos da Ginástica Aeróbica coreografadas, integrando os movimentos de força e flexibilidade, estabelecendo uma base importante para o surgimento de movimentos difíceis na aeróbica competitiva. Essa abordagem aproxima os entusiastas do fisiculturismo e a aeróbica passa a ter um público praticante masculino (Li; Zhang; Ouyang, 2024).

Segundo Dantas (1994), a prática aeróbica se dividiu em duas correntes norteadoras: as corridas e as academias de ginástica, sendo a primeira ao ar livre e gratuita, e a segunda privatizada, visando um modelo estético. A prática de Ginástica Aeróbia idealizada por Sorensen e Fonda chegou ao Brasil no formato de diferentes modalidades e derivações: como o *step*, o *circuit training*, o *funk*, a hidroginástica, a localizada e ainda treinamento com pesos e em ritmos e culturas, tais como a Lamba-aeróbica e a Aero-salsa (Prestes; Assumpção, 2010; Poli, 2005; Guiselini, 2007).

Os movimentos aeróbicos contagiam pela sua energia, com a diversidade de moções dançantes e musicalizados de Sorensen e o direcionamento de exercícios de força com e sem aparelhos de Fonda, constroem a segmentação aeróbica, de movimentos com baixo ao alto impacto, a sua integralização como uma prática esportiva. Segundo Li, Zhang e Ouyang (2024), a esportivização mundial da Ginástica Aeróbica passa por processos históricos e sociais das atividades físicas e dos esportes, que pode ser compreendido em três etapas: as organizações esportivas, os praticantes e suas ações esportivas e o reconhecimento das instituições oficiais.

Este capítulo objetiva identificar o processo de transição e os fatores constituintes da esportivização da Ginástica Aeróbica Esportiva (GAE) no Brasil. Portanto, este texto se justifica por apresentar uma trajetória ainda incipiente da própria GAE, como a esportivização das práticas gímnicas em geral, e nesta perspectiva que o presente escrito busca colaborar de forma acadêmica com os estudos históricos e interdisciplinares na área, resgatando um importante conteúdo gímnic/esportivo, ampliando a compreensão acerca dos fatores que colaboraram e/ou tensionaram o desenvolvimento desta prática esportiva no Brasil.

METODOLOGIA

O presente estudo adota uma abordagem qualitativa e exploratória, fundamentando-se na pesquisa histórico-documental como principal fonte de obtenção e análise dos dados. Segundo Gil (2008) a pesquisa histórico-documental é um tipo de investigação que busca compreender fenômenos, acontecimentos, ideias ou práticas a partir da análise de documentos produzidos em determinado contexto histórico. Seu objetivo é reconstruir

fatos, interpretar processos e compreender transformações ocorridas ao longo do tempo, utilizando fontes primárias e/ou secundárias. Nesse sentido:

[...] as fontes ou documentos não são um espelho fiel da realidade, mas são sempre a representação de uma parte ou momento particulares do objeto em questão. Uma fonte representa muitas vezes um testemunho, a fala de um agente, de um sujeito histórico (Borges, 1994, p. 61).

Na análise documental é necessário que o/a pesquisador/a tenha a ação de selecionar o material; analisar; organizar e categorizar; ler e reler; sistematizar; desconstruir e reconstruir; entre outros (Alves *et al.*, 2021). Assim, a partir da análise das fontes históricas, o texto foi organizado em dois tópicos: fatores que embasaram a Ginástica Aeróbica de Condicionamento Físico e as características que legitimaram e conduziram o movimento da Ginástica Aeróbica Esportiva no Brasil.

A GINÁSTICA CONDICIONAMENTO FÍSICO: A AERÓBICA NÃO COMPETITIVA

A constituição da Ginástica de Condicionamento Físico (GCF) está nos primórdios da sistematização do exercício, bem como suas diversas manifestações gímnicas que pertencem a esse campo. A GCF está relacionada com o culto ao corpo atendendo ao padrão estético, de culto ao corpo belo, a manutenção da saúde (Barbanti; Guiselini, 1993), que está estabelecido por um modelo padronizado comercialmente e em seus espaços de prática, até os dias atuais (Flores, 2022).

Souza (1997) apresenta uma sistematização do universo da ginástica em cinco campos de atuação, sendo a Ginástica de Condicionamento Físico um deles. Este campo pode ser compreendido como:

uma atividade ou exercício físico sistematizado a música, como forma de cadência ao movimento ou apenas como fator de motivação, a ser desenvolvida em espaços múltiplos, tendo como o uso do peso corporal e/ou materiais e aparelhos que tenham por finalidade as capacidades condicionais e coordenativas, em que seu intuito está relacionado ao desenvolvimento do condicionamento físico na sua totalidade (Flores, 2022, p.51).

A prática dessa ginástica ocorre em espaços diversos e plurais, sendo eles privados ou públicos, porém, as academias de ginásticas e os centros de treinamento físico são os locais de maior repercussão das diferentes tipologias e como um fenômeno internacional (Novais, 1991). Atualmente ela acontece formalmente também na escola, sendo conteúdo específico na Base Nacional Comum Curricular como uma prática corporal que visa a aquisição e melhoria de um estilo de vida saudável, aplicada nos anos finais do ensino fundamental (SIGEA, 2020; Ribeiro, Kerbej, 2021; Araujo, 2024).

Entre as multiplicidades de caracterizações dessa prática, as possibilidades de modalidades e suas nomenclaturas são diversas em seus espaços de atuação. Toledo e Pires (2008) apresentam que as variedades de nomenclaturas adotadas nas práticas dessa ginástica dificultam a compreensão das origens, características, métodos, habilidades e capacidades exigidas nas manifestações prática, afastando o indivíduo da sua conscientização. Todavia, encontramos na literatura as características da GCF compreendidas em sua essência a partir dos métodos de ginástica aeróbica no mundo.

Imagem 1 – Conferência de abertura do Simpósio de Ginástica em Academia – Aula de Ginástica Aeróbica no Verão Vivo em Guarujá/SP no ano de 1985.



Fonte: Guiselini (2022).

Vidal, Anic e Kerbej (2018) e Flores (2015) apresentam como características nas modalidades, referentes à diferenciação, ao uso de material, aparelho ou pela finalidade da prática, que classifica essa ginástica em três tipologias: (1) aulas de natureza aeróbicas ou cardiorrespiratória que visam o desenvolvimento aeróbio; (2) aulas de natureza neuromuscular que tem como finalidade o nível anaeróbio; (3) aulas de natureza terapêuticas ou posturais com intuito no treinamento da flexibilidade. Todas as modalidades têm como finalidade a qualificação da condição física por meio do treinamento aeróbico sem moldes competitivos. A transição da prática Ginástica Aeróbica de condicionamento para a GAE, ou seja, de competição, falaremos na próxima sessão.

A COREOGRAFIA DA GINÁSTICA AERÓBICA ESPORTIVA NO BRASIL

A Ginástica Aeróbica Esportiva revela seus movimentos que conduzem os diversos engendramentos do esporte moderno, constituindo-se como uma modalidade dinâmica e com altos níveis de exigência técnica, física e psicológica. Segundo Menzel, Lemos e Diniz (2000) e Poli *et al.* (2009), o/a ginasta deve executar elementos de força estática e dinâmica, saltos, elementos de equilíbrios, flexibilidade, além de um alto nível de coordenação motora, controle emocional e concentração.

O processo de esportivização das práticas corporais, isto é, a transformação das mesmas em esporte com base na codificação, normatização, institucionalização e na universalização dos modos de praticá-las, como uma modalidade dinâmica e com altos níveis de exigência técnica, física e psicológica (Elias; Dunning, 1992). Esse processo mundial de esportivização ocorreu de maneira interna e externa a Federação Internacional de Ginástica (FIG). Primeiro o movimento *fitness* como uma forma de praticar exercícios físicos para um público em geral, ou seja, para todos, porém, logo se transformou também numa modalidade de alto desempenho. Em conjunto com o movimento de ascensão da aeróbica, as academias, clubes e centros esportivos envolveram-se propondo festivais, eventos e competições no Brasil (Flores, 2022; Mattos; Poli, 2016).

O movimento *fitness* teve grande destaque nas capitais paulista e carioca, a modalidade aeróbica se desenvolveu e ganhou destaque por meio dos praticantes, as academias viraram tendência, e considerando-se as particularidades brasileiras de culto ao corpo, ter uma Academia de Ginástica parecia promissor e rentável, e como propósito, com alta possibilidade lucrativa,

assistimos ao surgimento das chamadas “super academias” ou “mega academias” e parcerias com grandes empresas multinacionais na promoção dos eventos da modalidade no formato de festivais competitivos, como o Aeróbica Brasil (Novaes, 1991; Minciotti, 2023). Os eventos aeróbicos conquistaram uma grande promoção de marcas ligadas às academias patrocinando as competições nacionais, como a Olympikus, Topper, Rainha, Reebok, Adidas, Nike e a Puma – patrocínios pontuais e moda esportiva, todas destacando a “Aeróbica Brasil” (Tagliari, 2017; Minciotti, 2023).

A este respeito dos movimentos competitivos, sobre os festivais de aeróbica nas academias, as apresentações dos grupos passaram a elaborar as coreografias com regulamentos, que tinham premiação e eram extremamente disputados, ganharam o Brasil, os eventos contavam com mais de 100 atletas amadores, promovendo o despertar no público e também a importância da aeróbica para a saúde (Flores, 2022), potencializando sua difusão. Tivemos inúmeros materiais de divulgação e revistas com distribuição gratuita oriundas de patrocinadores de eventos na área da Educação Física, como a *Sport e Fitness*, com as divulgações dos organizadores de festivais nas academias na cidade de São Paulo/SP, em formatos de Feira de Esporte e *Fitness* ou competições como III *Rock Climb Sports e Fitness*, sucesso é notório, a reportagem apresenta sua terceira edição na 9ª Feira de Esportes e *Fitness*:

Imagem 2 – Reportagem da Revista Sport e Fitness.

III ROCK CLIMB SPORTS & FITNESS

Numa competição de tirar o fôlego os maiores atletas nacionais e internacionais participarão desta prova inesquecível na parede da 9ª Feira de Esportes e Fitness. Inscreva-se já. Cursos também disponíveis.
Final: 06/07/97, às 10h00
Local: 9ª Feira de Esporte e Fitness
Informações: Mauricio Fernandez Promoções
Fone: (011) 820.97.90/Fax: (011) 820.62.05
e-mail: sportfit@dialdata.com.br
web: <http://www.dialdata.com.br/sportfit>



PRÉ-INTEREF '97

Sucesso nos meios universitários há três anos, a INTEREF realizará em julho o evento "pré", com cerca de 16 faculdades de Educação Física do Estado de São Paulo, em diversas modalidades: basquetebol, voleibol, handebol e futebol de salão. A expectativa é reunir cerca de 5.000 jogadores e torcedores.
Data: 2, 3, 4 e 5/07/97
Informações: 0800 999-888 cód. 4024628 c/ Roque.

FESTIVAL DE ACADEMIAS

O show não pára no palco da 9ª Feira de Esporte e Fitness, onde as academias de todo o Brasil estarão fazendo grandes apresentações para agitar o público presente.
Academias: não fiquem de fora! Entrem em contato com a Mauricio Fernandez Promoções.
Fone: (011) 820.97.90/Fax: (011) 820.62.05
e-mail: sportfit@dialdata.com.br
web: <http://www.dialdata.com.br/sportfit>
Apoio:

Fonte: Sport e Fitness (1997, n. 14, p. 12).

Dentre os movimentos de progressão, essa ginástica ganha destaque em inúmeras publicações de cunho formativo no mundo *fitness* com reportagens e artigos em revistas, com conteúdo técnico da prática aeróbica. A mais consolidada no Brasil, a Editora SPRINT Ltda, foi referência em publicações dos anos 1980 e 1990, em especial com a Revista Técnica de Educação Física e Desportos *Sprint*, que foi modelo nesse movimento periódico no Brasil (Flores, 2022; Minciotti, 2023).

Imagem 3 – Reportagem da Revista Técnica de Educação Física e Desportos Sprint.

Ginástica Aeróbica

MIGUEL ÂNGELO A. DOS SANTOS

— Licenciado em Educação Física pela Universidade Católica de São Paulo —
1982
— Pós-Graduado em Ciência do Treinamento Esportivo —
Lima, Costa Rica — 1988
— Prof. de Ginástica Aeróbica e Estética da Academia Física
— Prof. do Departamento de Educação Física

Temos que estar atentos às mudanças que estão ocorrendo na Educação Física, não apenas no que se refere ao treinamento, mas também na prática da ginástica aeróbica, bem como a utilização correta dos equipamentos, visando a melhoria da qualidade do ensino e da aprendizagem.

A ginástica aeróbica é um método de preparação cardiovascular que visa promover alterações nos sistemas cardiovascular e respiratório, principalmente nos sistemas musculares, e não apenas, melhorando assim a circulação, o tônus e a resistência do organismo pelo exercício.

A ginástica aeróbica tem como objetivo o desenvolvimento dos sistemas cardiovasculares e respiratórios, bem como a melhoria da circulação, o tônus e a resistência do organismo pelo exercício.

CONCEITO

DETERMINAÇÃO DA CARGA DE TRABALHO

É a chave para o sucesso de qualquer método de treinamento.

4.1 – Intensidade – as alterações sofridas pelo organismo dependem da aplicação correta da intensidade. Ela determina o custo energético, como também o sistema energético predominante.

A intensidade do trabalho pode ser calculada através dos seguintes parâmetros:

- a – Frequência Cardíaca (F.C.)
- b – Consumo máximo de oxigênio ($\dot{V}O_2$ máx.)
- c – Calorias queimadas por minuto (Kcal)

Como é difícil determinar a intensidade através do $\dot{V}O_2$ máx., usa-se, em geral, a frequência cardíaca como forma de aferição da mesma.

Pode existir uma correlação direta entre $\dot{V}O_2$ máx., F. C. e o custo de trabalho. Segundo McArdle (1987), o erro na medição da intensidade através da F. C. em relação ao $\dot{V}O_2$ máx. ou vice-versa é de 2-8%.

FINALIDADE

A ginástica aeróbica tem como objetivo o desenvolvimento dos sistemas cardiovasculares e respiratórios, bem como a melhoria da circulação, o tônus e a resistência do organismo pelo exercício.

- a – Resistência muscular local aeróbica
- b – Resistência muscular local anaeróbica
- c – Força muscular
- d – Coordenação
- e – Ritmo

Fonte: Revista Técnica de Educação Física e Desportos *Sprint* (1987, n. 5, p. 238)

À medida que aumentava o número de praticantes da ginástica aeróbica, também crescia a procura por professores e instrutores para atuar com a prática e assim, a busca por qualificação e formação específica era essencial para a sustentar a sua atuação prática (Magnet, 1996). De acordo com Flores (2022), o Prof. Mauro Guiselini, nos anos de 1980, fez os cursos de capacitação dos métodos aeróbicos nos Estados Unidos e elaborou o primeiro curso de Ginástica Aeróbica no Brasil.

Em 1984 ocorreu o primeiro curso de capacitação profissional, a I Clínica de Ginástica Aeróbica, ministrada por Mauro

Guiselini, Kaled Heda El Hae1k, Valdir Barbanti e José Elias de Proença, com carga horária de 12 horas na cidade de São Paulo/SP. O curso foi ofertado por meio de uma destas academias de grande porte no momento, a academia Runner, e teve a participação de 400 pessoas, ocupando todas as vagas, sendo necessário realizar mais de uma edição, pois havia ainda mais de 300 pessoas interessadas nessa ginástica, dessa forma o curso ganha edições por todo o Brasil (Minciotti, 2023; SIGEA, 2024).

Imagem 4 – Certificado da I Clínica de Ginástica Aeróbica.



Fonte: Acervo pessoal da autora Maria Eduarda Poli.

Toda essa repercussão passou a exigir mais conhecimento da prática, dessa forma a busca por capacitações se direcionaram aos grandes centros econômicos e a capital do país. As cidades do Rio de Janeiro e São Paulo se tornaram referência para que os profissionais se atualizassem e retornassem aos seus estados compartilhando e multiplicando as vivências (Flores, 2022; Minciotti, 2023).

Porém essa não era a realidade nacional, na região nordeste Flores (2022) aponta que o investimento em cursos externos, em outros estados e fora do país. Estes não eram de acesso para todos os profissionais, pelo elevado valor, e assim, após o retorno dos profissionais que faziam as capacitações no Sudeste, estes compartilhavam os conhecimentos e novas habilitações aconteciam regionalmente.

Com o movimento aeróbico em ascensão no Brasil, os(as) profissionais brasileiros ganharam destaque com atuações na Ginástica Aeróbica, com notoriedade para a Aeróbica Axé de Celestino Amoedo (modalidade aeróbica com movimentos da cultura baiana) e a Ginástica Jazz (modalidade aeróbica com movimentos da dança) de José Anchieta, ambos ministram curso em outros países, representando a diversidade cultural da aeróbica brasileira e sua representatividade negra (Flores, 2022; Minciotti, 2024). Flores e Toledo (2022), destacam a influência do poder das fontes de comunicação na época, como o jornal, as revistas (como a Boa forma) e a televisão para o incentivo a prática de atividade física, e a Ginástica Aeróbica ganhava seu espaço de destaque nas redes de televisão a nível nacional. Nos anos de 1980 o primeiro programa de TV voltado para o público feminino na Rede Globo de Televisão foi o “TV Mulher” com a prática da Ginástica Aeróbica sob o comando de Ala Szerman, considerada um ícone do movimento da Ginástica de Condicionamento Físico no Brasil, com propostas únicas, também como apresentadora, acumulando a experiência de duas grandes emissoras, as maiores do país (Szerman, 2023; Minciotti, 2023).

Na década de 1990, a Aeróbica apareceu na televisão nos programas da Rede Bandeirantes, praticamente o domingo inteiro em 1990 e 1991. Com isso a exposição da marca das

academias e patrocinadores era enorme, retorno garantido para todos e as equipes de competição se multiplicavam pelo país. Em 1993 a Rede Globo assumiu a Aeróbica de Competição e passava as matérias sobre as etapas competitivas no programa Esporte Espetacular, aumentando ainda mais a visibilidade do esporte. A partir de 1994 a modalidade começou a perder espaço na televisão e passou a aparecer somente por um tempo curto em um programa no final da noite de domingo na emissora que infelizmente não citava mais nem o nome da academia nem tampouco dos patrocinadores (Borelli, 2020).

As sementes para a fusão da Ginástica Aeróbica como esporte foram plantadas em 30 de outubro de 1993, quando as federações filiadas solicitaram oficialmente ao Comitê Executivo da FIG o reconhecimento da Ginástica Aeróbica, intitulada de Sports Aerobics, como disciplina no programa de competições oficiais (FIG, 2025) A incorporação da modalidade pela FIG foi organizando-se, na medida em que paralelamente, ampliando o contingente de praticantes e a participação internacional em seus eventos e já possuía um público expressivo quando foi incorporada à FIG em 1994. Desde então, a GAE tornou-se uma das modalidades esportivas oficiais das competições mundiais, embora não seja uma modalidade olímpica (Mattos e Poli, 2024). Isso nos leva a pensar que o processo de esportivização dessa prática se deu interna e externamente à FIG. Em dezembro do mesmo ano, o primeiro Campeonato Mundial de Aeróbica da FIG foi realizado no Stade de Coubertin, em Paris. Competidores do Brasil dominaram a competição, conquistando três dos quatro títulos do evento, e outras sete nações conquistaram medalhas.

Imagem 5 - Delegação brasileira no 1st Aerobic Gymnastics World Championships



Fonte: Acervo pessoal de Maria Eduarda Poli.

Imagem 6 - Trio brasileiro no 1st Aerobic Gymnastics World Championships



Fonte: Acervo pessoal de Maria Eduarda Poli.

É inegável a massificação da GAE com seus métodos e os inúmeros investimentos do mercado, com o progresso no formato

de competições, ampliam a prática para o caráter de rendimento e assim os profissionais de Educação Física começaram a se interessar também pela prática nos modelos de competição. A constituição da GAE se diferencia das outras modalidades ginásticas, pois foi predominantemente constituída nas Academias de Ginástica e até sua regulamentação internacional há muito para se contar.

PASSOS FINAIS: REFLEXÕES E PERSPECTIVAS

As fontes dessa história nos revelam nuances do processo de transição da Ginástica Aeróbica de condicionamento físico para seu reconhecimento como disciplina oficial da FIG, demonstrando caminhos recentes quando comparado ao contexto de outras Ginásticas. Embora originada nos Estados Unidos da América, no Brasil consolidou-se com características próprias e desempenhou papel relevante na história mundial da modalidade.

As evidências encontradas de maior representatividade da GAE revelam a importância dos primeiros movimentos desta trajetória nas academias de ginástica, onde a aeróbica de condicionamento físico desenvolvia por meio de eventos e festivais, patrocinados por grandes empresas mercadológicas nacionais e internacionais. As primeiras competições da modalidade, com diferentes federações, constituíram-se como um fenômeno mundial e consolidaram-se como uma modalidade esportiva.

Esses achados ainda nos revelam que grandes editoras nacionais e suas revistas, empresas de televisão com programas em canal aberto, foram importantes na difusão dessa prática em território nacional. Nesse sentido, compreendemos que o retrato aqui realizado aponta significativas contribuições para o conhecimento da história da modalidade gímnica esportiva.

Em um lugar onde a Ginástica Aeróbica é tradição com grandes atletas, medalhistas mundiais e de prática nas academias de ginástica, parece apresentar dificuldades em seu desenvolvimento de massificação esportiva nos dias atuais, apesar das competições mundiais. A aeróbica ainda busca seu reconhecimento como modalidade olímpica.

Apontamos, por fim, que a pesquisa possibilitada pelas fontes documentais foi fundamental para entrelaçar os passos dados no caminho aeróbico de condicionamento ao esportivo no Brasil e ressaltando que o desenvolvimento encontrado delineia a uma história da GAE que até sua regulamentação, as suas federações e institucionalização, a muito a se contar. Dessa forma, destacamos o papel dos estudos históricos na preservação da memória esportiva, incluindo seus(as) protagonistas, marcos e a trajetória construída ao longo do tempo na sociedade.

REFERÊNCIAS

ALVES, Laís Hilário; SARAMAGO, Guilherme; VALENTE, Lucia de Fátima; SOUSA, Angélica Silva de. Análise documental e sua contribuição no desenvolvimento da pesquisa científica. **Cadernos da Fucamp**, [S. l.], v. 20, n. 43, p. 51-63, 2021.

AMARAL, Paulo Costa. **Atividades de Academia: Princípios metodológicos para ensino em ginástica coletiva** / editado por Paulo Costa Amaral. São Paulo, 2017. 40p.

ANCHIETA, José. **Ginástica e cultura negra**. Youtube, 20 maio 2021. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=SG75aCnXlIM>. Acesso em: 9 set. 2025.

ARAÚJO, Williane Cristina de. **Estratégias pedagógicas para o ensino da ginástica aeróbica esportiva na educação física escolar nos anos finais do ensino fundamental**. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura - Educação Física) – Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências, Rio Claro, 2024.

BARBANTI, Valdir José; GUISELINI, Mauro Antônio. **Exercícios aeróbicos**. São Paulo: CLB Balieiro, 1985.

BORELLI, Marcelo. A relação crucial da Aeróbica de Competição com o Fitness nos anos 80/90 no Brasil. *Ginástica Aeróbica Esportiva (Aerobic Gymnastics) Reflexões sobre Treinamento e Desempenho*. São Paulo, 23 abr. 2020. Disponível em: <https://www.ginasticaaerobicaesportiva-borelli.com/post/a-rela%C3%A7%C3%A3o-crucial-da-aer%C3%B3bica-de-competi%C3%A7%C3%A3o-com-o-fitness-nos-anos-80-90-no-brasil>. Acesso em: 2 set. 2025.

BORGES, Maria Célia Marcondes de. **A pesquisa histórica: teoria e prática**. São Paulo: Papirus, 1994.

CAPINUSSÚ, José Mauricio; COSTA, Lamartine Pereira. **Administração e marketing nas academias de ginástica**. São Paulo: Ibrasa, 1989.

CEAS, Bernard, *et. al.* **Ginástica Aeróbica e Alongamento**. Editora Manole, 1987.

DA COSTA, Lamartine (org). **Atlas do esporte no Brasil: atlas do esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil**. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

DANTAS, Estélio Henrique Martin. **Pensando o Corpo e o Movimento**. Rio de Janeiro: Shape, 1994.

ELIAS, Nobert e DUNNING, Erich. **Memória e Sociedade a Busca da Exatidão**. Lisboa: Difel, 1992.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE. **Aerobic gymnastics – code of points 2025-2028**. Disponível em: www.figgymnastics.com/site. Acesso em: 2 set. 2025.

FLORES, Amanda Azevedo. **Ginástica em academia: compreensões sobre o planejamento de aulas em Salvador**. 2015. Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2015.

FLORES, Amanda Azevedo. **Toda ginástica tem seus encantos e recantos: a práxis da ginástica em academia entre 1975 a 1988 na cidade de Salvador**. 2022. 143p. Tese (Doutorado em Educação) - Universidade Federal da Bahia, Faculdade de Educação, Salvador, 2022.

FONDA, Jane. **Jane Fonda: Meu programa de boa forma**. Trad. Arlete Dialetachi B. Bastos. São Paulo: Abril, 1981.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GUISELINI, Mauro. **Exercícios Aeróbicos: teoria e prática no treinamento personalizado e em grupos**. São Paulo: Phorte, 2007.

JUCÁ, Marcos. **Aeróbica e Step**. Rio de Janeiro – Sprint, 1993.

LI Liang, ZHANG, Zen., & OUYANG, Bay-Cheng (2024). Examination of the Sportification Process of Aerobic and Its Competitive History. *The International Journal of the History of Sport*, 41(13), 1356–1374. <https://doi.org/10.1080/09523367.2024.2431557>

MATTOS, Priscila, POLI, Maria Eduarda de Oliveira. Fundamentos da Ginástica Aeróbica Esportiva. In: NUNOMURA, Myriam (org). **Fundamentos das Ginásticas**. 3 ed.Várzea Paulista: Editora Fontoura, 2024. p.134-155.

MARGET, L.S. **Ensino de ginástica aeróbica: uma fundamentação teórica para a atuação profisisonal**. São Paulo: [s.n.]. 110f. Monografia de conclusão de curso – Escola de Educação Física e Esportes, USP, 2002.

MENZEL, Hans Joachim. LEMOS, Katia Lucia M.; DINIZ, M.H.G. Análise da impulsão de saltos na ginástica aeróbica. In: LEMOS, Katia Lucia M. GARCIA, Emerson S.; GRECO, Pablo Juan. **Temas atuais V em Educação Física e esportes**. Belo Horizonte: Health, 2000. P. 41 - 49

MINCIOTTI, Alessandra Nabeiro. **Ginástica aeróbica em São Paulo: oralidade de pioneiros(as)**. 2023. 164 f. Tese (Doutorado em Educação Física – Área de Educação Física e Sociedade) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas, 2023.

MONTEIRO, Artur Guerrini. **Ginástica aeróbica: estrutura e metodologia**. Londrina: CID, 1996.

NOVAES, Jefferson da Silva. **Ginástica em Academia no Rio de Janeiro: uma pesquisa histórico-descritiva**. Sprint – Rio de Janeiro, 1991.

OLIVEIRA, Mauricio Santos e NUNOMURA, Myrian. A produção histórica em ginástica e a constituição desse campo de conhecimento na atualidade. **Conexões: revista da faculdade de educação física da UNICAMP**, Campinas, v. 10, n. Especial, p. 80-97, dez. 2012.

PAVLOVIC, B. **Ginástica aeróbica: uma nova cultura física**. Rio de Janeiro: Sprint, 1987.

POLI, Maria Eduarda. Aeróbica Esportiva (AER). In: DA COSTA, Lamartine (org). **Atlas do esporte no Brasil: atlas do esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil**. Rio de Janeiro: Shape, 2005. p. 227-228.

POLI, Maria Eduarda *et al.* **ARES - Aeróbica Recreativa, Educacional e Social**. (Desenvolvimento de material didático ou instrucional - Projeto de Implantação de Ginástica Aeróbica no Segundo Tempo - Secr. Nacional Esporte Educacional), 2009.

PRESTES, Jonato; ASSUMPÇÃO, Cláudio de Oliveira. Ginástica em academias. In: GAIO, Roberta; GÓIS, Ana Angélica Freitas e BATISTA, José Carlos Freitas (orgs). **A ginástica em questão: o corpo e movimento**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2010.

RIBEIRO, Cibele Calvi Anic e KERBEJ, Maria Helena Aita. Ginástica de Academia na Escola. In: GAIO, Roberta; VILLAS BOAS, João Paulo (Orgs.). **Ginástica na escola: a teoria na prática**. Curitiba: Appris, 2021.

SZERMAN, Ala. Entrevista com Ala Szerman, 84 anos, pioneira em mostrar a Educação Física na TV, TVMulher, EP 06. In: **POSTURA MODERNA**. [S. l.]: YouTube, 2023. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=xY82ltl5kk>. Acesso em: 02 set. 2025.

GUISELINI, Mauro. SIMPÓSIO DE GINÁSTICA EM ACADEMIA, 2., Conferência de abertura - Organização Didático Pedagógica da Ginástica em Academia. In: **LAPEGI**. YouTube, 2022. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=IIu5CKcqV98&t=307s>. Acesso em: 10 out. 2025.

SIMPÓSIO DE GINÁSTICA EM ACADEMIA, Simpósio de Ginástica de Academia. In: **PROFESSORA AMANDA AZEVEDO**. YouTube, 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=QBZnDdXF22Q&t=9487s>. Acesso em: 10 out. 2025.

SIMPÓSIO DE GINÁSTICA EM ACADEMIA, 2., Mesa de debate 1 - Afinal o que é a ginástica em academia? Passado, presente e futuro. In: **LAPEGI**. YouTube, 2022. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=IIu5CKcqV98&t=307s>. Acesso em: 10 out. 2025.

SIMPÓSIO DE GINÁSTICA EM ACADEMIA, 3., Mesa redonda - A formação profissional em Ginástica de Academia: retratos das regiões sul e sudeste. In: **CIGNUS-CULTURA, ESPORTE, SAÚDE E SUSTENTABILIDADE**. YouTube, 2024. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=UZsV0qLFVtc>. Acesso em: 10 out. 2025.

SORENSEN, Jack. **Aerobic dancing**. New York.1982.

SOUZA, Elisabeth Paoliello M. **Ginástica Geral: uma área do conhecimento da educação Física**. Campinas, 1997. 163f. Tese (Doutorado em Educação Física). Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1997.

TAGLIARI, Mônica. **Ginástica Aeróbica - Capítulo 2-4**. IN: **MÔNICA TAGLIARI**. YouTube, 2018, Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=ErFWRzSx28M>. Acesso em: 28 de agosto de 2025.

TOLEDO, Eliana e PIRES, Fernanda. Aulas de Ginástica de academia: análise de suas nomenclaturas. In: **ANAIS DO SIMPÓSIO DE GINÁSTICA** – Formação e Intervenção em foco/ editoras Ieda Parra Barbosa Rinaldi, Roseli Terezinha Selicani Teixeira. Maringá, PR: UEM, CCS, DEF, p.59-63, 2008.

TOLEDO, Eliana. **A legitimação da ginástica de academia na modernidade: um estudo da década de 1980**. Tese “Doutorado em História”. 2010. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2010.

VIDAL, Andréa; ANIC, Cibele Calvi; KERBEJ, Maria Helena Aita. **Ginástica de academia: aprendendo a ensinar**. São Paulo: Phorte, 2018.

GINÁSTICA NOS CONDOMÍNIOS RESIDENCIAIS: REVISITANDO A HISTÓRIA E PROJETANDO NOVOS CENÁRIOS

GIMNASIA EN LOS CONDOMINIOS RESIDENCIALES: REVISANDO LA HISTORIA Y DISEÑANDO NUEVOS ESCENARIOS

Eliana de Toledo

Livre docente em Ginástica. Docente do curso de Ciências do Esporte, da Faculdade de Ciências Aplicadas da UNICAMP; e do Programa de Pós-graduação em Educação Física, da Faculdade de Educação Física da UNICAMP. Coordenadora do LAPEGI – Laboratório de Pesquisas e Experiências em Ginástica (FCA/Unicamp), e membro fundadora e atual pesquisadora do Grupo de Pesquisa em Ginástica (GPG). E-mail: eliana.toledo@fca.unicamp.br ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0430-8040>.

Resumo: A existência de “academias” nos condomínios residenciais vem se constituindo uma demanda de moradores(as) e valorizando empreendimentos imobiliários. Objetiva-se trazer notas históricas sobre a prática da ginástica de condicionamento físico (GCF) em condomínios, com reflexões e propostas para a atualidade. Trata-se de um ensaio, com abordagem qualitativa, do tipo documental, tendo como fontes a revista *Veja* (1980-1989), e sites de empresas que prestam serviços de ginástica em condomínios (2025). Identificou-se que a GCF em condomínios foi incentivada por políticas públicas (em São Paulo), já na década de 1970, tendo se expandido com o *boom* da GCF na década de 1980 até os dias atuais. No cenário contemporâneo, há poucas legislações e normatizações; e empresas se especializam na estruturação e manutenção das academias, no entanto, com pouca orientação profissionalizada. A regulamentação (leis), fiscalização e a atuação do profissional de Educação Física e Ciências do Esporte se fazem emergenciais.

Palavras-chave: Fitness; História da Ginástica; Condomínios; Lazer; Gestão Esportiva.

Resumo: La existencia de gimnasios en condominios residenciales se ha convertido en una demanda de los residentes y está incrementando el valor de los desarrollos inmobiliarios. Este estudio busca ofrecer un panorama histórico práctica de la gimnasia de acondicionamiento físico (GAF/GCF) en condominios, con reflexiones y propuestas para la actualidad. Se trata de un ensayo cualitativo de tipo documental, que utiliza fuentes como la revista *Veja* (1980-1989) y sitios web de empresas que ofrecen servicios de gimnasio en condominios (2025). Se identificó que la GAF en condominios fue incentivado por políticas públicas (en São Paulo) desde la década de 1970, expandiéndose con el auge de la GAF en la década de 1980 hasta la actualidad. En el contexto actual, existe poca legislación y regulación; y las empresas se especializan en la estructuración y el mantenimiento de gimnasios, sin embargo, con escasa orientación profesional. Se necesita urgentemente regulación (leyes), supervisión y la participación de profesionales de la Educación Física y las Ciencias del Deporte.

Palabras clave: Fitness; Historia de la Gimnasia; Condomínios; Ocio; Gestión Deportiva.

ATIVANDO

Os condomínios verticais ou horizontais, vêm se consolidando nas cidades, sobretudo naquelas de médio e grande porte. A preocupação com a segurança parece ser um dos motivos mais incidentes para a escolha das famílias para a moradia neste tipo de empreendimento. No entanto, há outros, a depender da classe social e condições de vida, relacionados ao baixo custo deste tipo de moradia (apartamentos pequenos e populares), assim como, relacionados ao maior conforto, bem-estar, e infraestrutura diferenciadas.

No que se refere à infraestrutura, a oportunidade de residir em condomínios parece trazer, por exemplo, “um miniclube no quintal de casa”! Esta é uma expressão comum, quando ouvimos colegas e familiares argumentarem sobre a escolha pela moradia em condomínios. Ter, de modo facilitado, o acesso a estruturas básicas de esporte e lazer, parece uma delas, pois, frequentemente, estas estruturas são encontradas nos centros comunitários ou praças públicas (nem sempre em boas condições e perto de casa) ou exigem a vinculação aos clubes sociais e/ou esportivos, com um custo adicional no orçamento (pessoal ou familiar).

Estes equipamentos podem ser considerados como *de lazer*, ou num olhar mais abrangente, como *espaços de lazer*, significados distintos e relacionados entre si, conforme nos aponta Pellegrin (2004a; 2004b). Para a autora, em convergência com o exposto anteriormente, há relações de poder que estão imbricadas na oferta e uso dos espaços de lazer:

Se concordarmos com Milton Santos (1987) quando diz que cada cidadão possui um “lugar socioeconômico”, que lhe dá mais ou menos possibilidades de acesso aos bens e serviços da rede urbana, fica fácil perceber que o espaço de lazer está articulado com relações de poder, de controle e de hegemonia. [...] ‘é necessário compreender as conexões históricas e ideológicas do espaço de lazer com o espaço de modo geral e com a sociedade. Para este desafio encontramos contribuições valiosas em autores da filosofia, da geografia, da sociologia, da antropologia e do urbanismo (Pellegrin, 2004b, p. 74-75).

Ter estas estruturas no próprio condomínio impacta numa série de questões, como o menor uso de transporte, menor gasto de tempo e riscos em mobilidade, menor investimento financeiro e maior/melhor usufruto do lazer (individualmente ou em família). Para muitos(as), o fato de se pagar uma única mensalidade (incluída na taxa condominial) para que estas instalações sejam cuidadas e estejam disponíveis para o uso diariamente, é incrível.

Todos esses motivos e aspectos convergem, em geral, para a melhora da qualidade de vida, com raras exceções nas quais a convivência em alguns ambientes coletivos específicos produz sentidos outros para a vida. No entanto, a oferta desta infraestrutura nos condomínios nem sempre é garantia de uso. Nem sempre esta oferta facilitada gera uso, engajamento e/ou compromisso. Nem sempre quando se tem uma piscina no condomínio, ela é utilizada (quiçá com frequência). Ou nem sempre a quadra poliesportiva ofertada em mal estado, é utilizada porque oferece riscos, ou porque “fica no sol o dia todo”. O mesmo pode-se dizer sobre as pistas de caminhada, saunas, salões de festas (ou os salões gourmet), dentre outras. Este uso parece estar correlacionado a outros indicadores, que não fazem parte do escopo de estudo deste texto.

O fato é que, há algumas poucas décadas, temos assistido uma crescente oferta da “sala de Ginástica” ou de “academias” nos condomínios, mas não o seu estudo e debate. Assim se dá, no contexto acadêmico, uma das justificativas desta produção.

Dito isso, o objetivo deste texto trazer notas históricas sobre a prática da ginástica de condicionamento físico (GCF) em condomínios, com reflexões e propostas para a atualidade. Além disso, visa-se escrutinar dados sobre sua regulamentação e exploração comercial por empresas especializadas, com reflexões e propostas para a atualidade.

ESCOLHENDO AS ROTAS NA ESTEIRA

Trata-se de um texto com um caráter de ensaio, um gênero textual que enfatiza o debate e reflexões sobre produções anteriores de pesquisa ou dados disponíveis no contexto social, confluindo para um posicionamento crítico sobre algum tema e ainda ancorado num tempo e espaço claramente subjetivo (Bondía *et al.*, 2003). Este ensaio possui uma abordagem qualitativa, utilizando-se do método documental, e vale-se de materiais que não receberam ainda um tratamento analítico, ou que ainda podem ser reelaborados de acordo com os objetos de pesquisa (Gil, 2002).

Duas fontes distintas foram utilizadas, a partir de dois momentos históricos: década de 1980 e da década de 2020. O primeiro recorte temporal foi escolhido por ter sido identificado como de efervescência e ampla difusão da ginástica de condicionamento físico (GCF) em nosso país, contando com o impulso dos estados de São Paulo e Rio de Janeiro (Silveira Neto; Novaes, 1996; Bertevello, 2005; Toledo, 2010). E as fontes são advindas da revista *Veja* (1980-1989), que na época estudada possuía um grande papel formador de opinião para diferentes classes sociais, e que trazia em seu escopo diversos temas cotidianos de interesse coletivo (política, saúde, beleza, entretenimento, dentre outros). Um levantamento robusto foi realizado em nível de doutoramento com exemplares de toda a década de

1980 (Toledo, 2010), cabendo neste capítulo a seleção de algumas, para maior adensamento, e tendo como critério de inclusão matérias e propagandas que abordavam, de modo direto ou indireto, a GCF no ambiente doméstico.

O segundo recorte temporal refere-se ao ano de 2025, selecionado por ser o mesmo desta publicação, e por trazer um retrato da atualidade (após a pandemia), mesmo com suas limitações. Dado os avanços tecnológicos que se sucederam neste intervalo de aproximadamente 40 anos, a fonte escolhida não foi mais uma revista, mas sim, a plataforma digital (da internet). Foram levantados na plataforma Google, alguns sites empresariais voltados para o planejamento, instalação, manutenção e assessoria de academias de ginástica em condomínios, por meio da palavra chave “ginástica em condomínios”, no período de agosto a outubro de 2025. O critério de inclusão refere-se àqueles que têm tido especificidade na oferta profissional e empresarial da ginástica em condomínios, e que vêm sendo mais acessados em plataformas abertas ao público.

Aproximações com a análise das fontes a partir do paradigma indiciário (Ginzburg, 1989) foram utilizadas para a apreciação dos documentos, trazendo indícios sobre a GCF no ambiente doméstico e nos condomínios, nestes recortes temporais. Por meio deles, identificou-se também rupturas e permanências acerca da prática da GCF nestes contextos, entre estes períodos estudados.

HIPERTROFIANDO OS ESPAÇOS DA CASA!

A prática da ginástica em casa não é uma novidade no Brasil, e vem sendo incentivada por manuais desde o final do século XIX, a exemplo da obra “Gymnastica de Quarto – hygienica e therapeutica”, cuja versão traduzida para o português por Ra-

malho Ortigão foi publicada em 1887, pela Typografia Gazeta de Notícias, no Rio de Janeiro (Puchta; Linhales, 2022). Estes autores trazem o objetivo e a perspectiva ideológica desta prática da ginástica, que, segundo o próprio autor do Manual, o médico Daniel Gottlob Moritz Schreber:

Da possibilidade de executar em toda a parte os preceitos que formam o systema de gymnastica domestica, e de os acomodar a todas as circunstancias, resulta o facto de ser esse systema próprio para constituir o meio mais conveniente de estabelecer a harmonia indispensável ao mais elevado grau de civilização, bem como o facto de não poder nunca ser substituído completamente por qual outra ordem usual de movimentos (Schreber, 1879 apud Puchta; Linhales, 2022, p. 44).

Nota-se claramente o objetivo da saúde e o papel civilizatório da ginástica, um tema já amplamente debatido por autores internacionais, e publicado em livros de destaque, como Michel Foucault (Foucault, 1987), Eric Hobsbawm e Terence Ranger (Hobsbawm; Ranger, 1984), dentre outros. Assim como nacionalmente por Lino Castellani Filho (Castellani Filho, 1988), Carmem Lúcia Soares (Soares, 1994), Edivaldo Góis Júnior (Góis Júnior; Simões, 2011), dentre outros(as); com seus livros de destaque e um grande rol de artigos. Um papel que seguiu sendo desenvolvido no início do século XX, sendo substituído pelo esporte, no movimento denominado esportivismo, protagonizado por Auguste Listello, com seu método desportivo generalizado (Castellani Filho, 1988; Betti, 1991; Bracht, 1997; Toledo, 1999).

Mas, concomitante a este movimento de esportivização, a ginástica não perdeu sua força como prática para condicionar o corpo e promover a saúde. Ela seguiu seu próprio movimento, com novos contornos, e acompanhamos sua disseminação e fundamentação científica em outros contextos de prática, a exemplo das academias de ginástica (Silveira Neto; Novaes, 1996).

Segundo Toledo (2010) a ginástica de academia teve o seu *boom* na década de 1980 no Brasil, com a liderança dos estados de São Paulo e Rio de Janeiro, e com grande apoio de um mercado ascendente de produtos e serviços, assim como, de outros setores sociais como a mídia, a comunicação, a saúde, a educação etc. Ao pesquisar sobre este período na revista *Veja*, uma publicação semanal com grande circulação à época, e que abrangia diferentes campos da vida social brasileira em suas sessões, matérias e propagandas, nuances deste *boom* foram identificados. Mas, trataremos aqui de um recorte específico, voltado ao incentivo da prática da “ginástica de academia ou de condicionamento físico” também em casa.

A primeira abordagem revela a influência de métodos e práticas internacionais de ginástica para condicionar o corpo, dentro das casas brasileiras, por meio de manuais, livros, vídeo tapes (em fitas VHS) e discos (de vinil). Paulatinamente adentraram aos lares das classes médias e altas brasileiras, a exemplo das produções de Jane Fonda (Minciotti; Toledo, 2022; Flores; Toledo, 2022).

Imagens 1 – A prática da ginástica em casa a partir de modelos internacionais - “WORKOUT – JANE FONDA”.



Fonte: Revista *Veja*, 1984 (apud Toledo, 2010, p.199)

Imagem 2 - “Workout” de Jane Fonda - em fita VHS



Fonte: Fonda (1985).

A matéria sobre a atriz Maitê Proença (protagonista de sucesso na novela) traz duas imagens, uma delas evidenciando como ela se mantém “em forma” e **em casa**, por meio da ginástica de Jane Fonda (Fonda, 1981), não obstante, esta segunda também atriz referência da beleza de Hollywood à época. A proposta inicial em livro de Jane Fonda se ampliou, quando ela iniciou as vendas da produção das aulas do *workout* também em **vídeo e por disco**, mesmo não sendo uma profissional com formação para tal, mas uma praticante.

No entanto, o acesso a este material importado e até traduzido no Brasil ainda era caro, e acessível para poucos. De modo mais popular, ainda na década de 1980, tivemos um mesmo

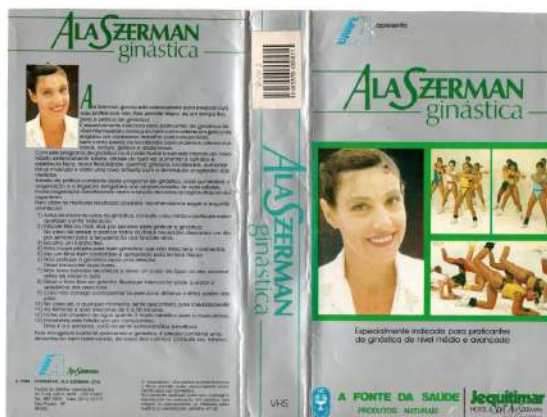
modelo de prática de ginástica pela televisão que possibilitava a prática **em casa**, mas **transmitida ao vivo**, em programas de canais abertos (únicos da época). Este é o exemplo das aulas de ginástica de Ala Szerman (com graduação em Educação Física e ex-bailarina russa - naturalizada brasileira), orientadas diariamente pelas manhãs no programa TV Mulher, da Rede Globo (a maior emissora de comunicação nacional). E, à exemplo de Jane Fonda, ela protagonizou seu próprio vídeo de ginástica em fitas VHS e hoje disponíveis na plataforma YouTube (Szerman, 2025a; 2025b). Mas, ela tinha um grande diferencial: sua formação profissional na área (com estudos de Ginástica e Esporte) e a experiência como dançarina.

Imagem 3 – Ginástica em casa com Ala Szerman – Programa TV Mulher (Rede Globo).



Fonte: Famosos e TV (2015).

Imagem 4 – Ala Szerman - Ginástica - em fita VHS.



Fonte: Famosos e TV (2015).

A revista *Veja* ainda trouxe outros exemplos de prática de ginástica **em casa**, seja por meio de suas matérias, e até por meio de suas propagandas, o que irá merecer nosso destaque. Uma das matérias evidencia como uma empresária utilizava seu “*power pad*” para praticar ginástica! Embora o objetivo da matéria estivesse voltado para a divulgação deste novo produto no mercado, uma plataforma portátil e interativa que comunica o corpo a um monitor; a GCF foi utilizada como o grande “chamariz”, mostrando uma mulher de negócios, com roupa de ginástica, se movimentando por meio do *power pad*.

Imagem 5 – Ginástica em casa com novas tecnologias digitais.



Fonte: Revista Veja, 1989 (apud Toledo, 2010, p.177).

Imagem 6 – Ginástica em casa com novas tecnologias nos equipamentos.



Fonte: Revista Veja, 1984 (apud Toledo, 2010, p. 180).

Já a segunda imagem, trazida de uma propaganda da grande rede de lojas de departamentos Sandiz, revela como a produção do corpo feminino, por meio da ginástica, algo “da moda” (tema maior do encarte publicitário), e agora até com equipamentos de grande porte. Uma transição muito interessante no cenário da ginástica nos lares: a possibilidade de comprar **aparelhos de musculação** para **trazer a academia de ginástica para dentro de casa!** E, gradativamente, estes aparelhos foram trazidos para dentro de casas de grande porte, mas também para os **condomínios**, com áreas de lazer mais amplas, dado que ocupavam um espaço significativo e que tinham valores altos para a aquisição (podendo ser divididos na taxa condominial).

De maneira breve, identificamos indícios de uma produção da saúde e da beleza (sobretudo a feminina), por meio da ginástica (em seu *boom* na década de 1980). E merece destaque o quanto a ginástica para condicionar o corpo foi **valorizada dentro de casa**, por meio dos mais diferentes meios (fitas de vídeos, programas televisivos, *power pads*, com aparelhos em casa etc).

ALONGANDO A GINÁSTICA ATÉ OS CONDOMÍNIOS

O *boom* da ginástica de academia no Brasil, sofreu também a influência do campo científico e de pesquisas internacionais, seja as realizadas pelas universidades, seja as fomentadas por organizações internacionais com esta missão institucional. Assim, artigos publicados em revistas científicas, e boletins de entidades internacionais, como os da World Health Organization (WHO) e do American College of Sports Medicine (ACSM), colaboraram muito para a difusão e prática da ginástica em diferentes contextos sociais, com grandes alertas contra o sedentarismo, principalmente nos grandes centros urbanos (Toledo, 2010).

A campanha pública “Um ginásio em cada prédio”, lançada na cidade de São Paulo em 1978, constitui um marco simbólico da institucionalização da ginástica no espaço residencial coletivo. A parceria entre poder público municipal e a Associação de Professores de Educação Física (APEF) revela a articulação entre ciência, política urbana e prática corporal, legitimando a presença da ginástica nos edifícios residenciais como estratégia de promoção da saúde e organização da vida urbana.

Imagem 7 – Lançamento da Campanha Pública Paulistana “Um Ginásio em cada Prédio”.



Fonte: Caderno da APEF – Associação de Professores de Educação Física, 1978
(apud Toledo, 2010, p. 153).

A matéria, assim como a fotografia, evidencia uma parceria muito importante para esta campanha, realizada entre a prefeitura municipal (representada pelo prefeito e pelo secretário de esportes) e o então presidente da APEF, professor José Geraldo Massucato. Vale ressaltar que Massucato representava também

a ciência, dado que foi aluno e docente do curso de graduação em Educação Física da Universidade de São Paulo (USP), com larga experiência na ginástica. Ele teve como mestre, o professor Antonio Boaventura da Silva, um ícone da história da ginástica em nosso país (Lourdes, 2007), e Massucato chegou a realizar exposições e aulas de ginástica em programas da TV Educativa (depois denominada de TV Cultura) na década de 1970, sendo que os(as) espectadores(as) poderiam melhor conhecer e praticar a ginástica **em casa** (EEFE, 2025).

Não é nosso objetivo, e nem seria possível neste capítulo, trazer uma série de acontecimentos e referenciais de um intervalo temporal de mais de 40 anos, sobre a ginástica e sua prática domiciliar (e nos condomínios), principalmente num período de tantos avanços tecnológicos e de ampliação/diversificação dos meios de comunicação (com a internet). Mas, é possível trazermos retratos destes recortes temporais, como disposto no método, para que possamos trazer alguns indícios sobre rupturas e permanências entre estes períodos.

Um cenário possível do ano de 2025 sobre a prática da GCF, foi seu visível aumento nos condomínios verticais e horizontais, como já comentado na Introdução. No entanto, nos preocupa como esta prática vem se estruturando, e aspectos sobre sua regulamentação, docência e orientação estão em evidência. E este retrato será realizado neste texto a partir de plataformas digitais diferenciadas que estão em “alta” na internet sobre o assunto.

No que se refere à **legislação** sobre estas “academias” nos condomínios, temos ainda poucos dados. Segundo o blog BR-CONDOS (2025):

O que a legislação fala sobre academia em condomínios?

As leis para utilizar **academia em condomínio** seguem o Código Civil, a convenção condominial e o regimento interno. Essas normas definem horários de funcionamento, critérios para visitantes e responsabilidades do condomínio em relação aos equipamentos.

Além disso, a ABNT 9050/2015 traz diretrizes para a acessibilidade, ao garantir que o espaço seja inclusivo para pessoas com mobilidade reduzida. Isso inclui adaptações como corrimãos e equipamentos acessíveis.

As regras para academias em condomínios podem mudar conforme a legislação estadual, inclusive normas de uso e supervisão do espaço.

No Rio de Janeiro, por exemplo, a Lei n.º 8.679/2019 determinava que academias em condomínios deveriam contar com um profissional de educação física como responsável. No entanto, essa exigência **foi declarada inconstitucional pelo TJRJ**.

Já em São Paulo, a Lei Ordinária 11.383/1993 trata da regulamentação de academias e estabelecimentos similares, o que inclui normas de segurança e fiscalização. Apesar de não ser voltada diretamente para condomínios residenciais, essa lei pode servir como referência para a gestão desses espaços.

De modo geral nota-se que há um conjunto de leis (públicas), regras para aspectos específicos (como a acessibilidade) e normas (dispostas no estatuto e na convenção do condomínio) que são utilizadas para subsidiar a existência e o funcionamento das academias em condomínios. Há algumas leis estaduais que vêm sofrendo modificações e que nem sempre estão disponíveis online (havendo dúvidas sobre sua vigência). Assim, torna-se fácil concluir que não há nenhuma legislação *específica* ainda sobre o tema, nem em nível federal e, provavelmente, também em nível estadual (nos estados brasileiros).

Um aspecto merece destaque, que se refere à presença de um profissional de Educação Física ou Ciências do Esporte nestas academias condominiais. No caso do estado do Rio de Janeiro isso foi considerado inconstitucional, por exemplo. Ou seja, há sérias dúvidas acerca do que é realizado pelos(as) moradores(as) nestes espaços, seja por conta própria, com base em aplicativos

e orientações de blogueiros(as), ou com a supervisão de um personal trainer.

E refletir sobre isso nos remete a trazer preocupações acerca da “real” promoção da saúde a qual este espaço e esta prática se destinam, podendo gerar lesões, malefícios e até o óbito de praticantes. Devido à ausência física deste(a) profissional e à questionável qualidade da orientação profissional virtual (incluindo pessoas não graduadas na área), a promoção da saúde fica ainda mais fragilizada.

Já em relação às **normas sanitárias** para estas academias nos condomínios, temos algumas orientações também generalistas, baseadas no Manual de Orientações da ANVISA para Fiscalização Sanitária em Estabelecimentos Prestadores de Atividade Física e afins (ANVISA, 2018; 2023). As normas se relacionam à higienização dos equipamentos e superfícies, ventilação das salas, frequência de limpeza, disponibilização de álcool gel e toalhas para usuários, dentre outras.

Esta norma parece ter sido estabelecida em 2018, com atualização em 2023, provavelmente devido à comportamentos que foram modificados (e adquiridos) durante a pandemia da Covid-19 (que se encerrou em meados de 2021), assim como, pelo crescimento do número de academias, dentro e fora de condomínios.

Segundo o jornal Valor Econômico (2025), baseado em dados do Panorama Setorial Fitness Brasil 2024 (elaborado pela Fitness Brasil em parceria com a EY e a Armatore Market + Science), o número de academias (no mercado) praticamente triplicou nos últimos 10 anos, devido a fatores como: longevidade, aumento do poder aquisitivo (em grandes centros urba-

nos) e reflexo de uma tendência global. Tal crescimento é significativo e nos aflige como profissionais, pois pouco se estuda e se regulamenta esta expansão. Embora não tenhamos dados ainda contundentes, isso parece muito factível, a partir de nossa proximidade com o mercado e com universidades em todo o país. E, neste mesmo contexto preocupante parecem estar as **normas de segurança** de academias em condomínios, algumas delas relacionadas às normas sanitárias, pautadas num conjunto de orientações, como:

Manutenção periódica dos equipamentos: inspeções regulares previnem falhas e reduzem o risco de acidentes causados por defeitos mecânicos;

Presença de kit de primeiros socorros: ter um kit para atendimento emergencial pode ser necessário em casos de lesões ou mal-estar;

Sinalização de segurança: informações sobre o uso correto dos equipamentos, limites de peso e avisos de emergência ajudam a evitar incidentes;

Iluminação e ventilação adequadas: espaços bem iluminados e arejados evitam o desconforto e contribuem para um ambiente mais seguro;

Proibição de crianças desacompanhadas: o acesso de menores sem supervisão pode resultar em acidentes graves;

Treinamento sobre uso correto dos equipamentos: disponibilizar orientações reduz o risco de uso inadequado e lesões;

Monitoramento por câmeras: além de inibir práticas indevidas, a vigilância é útil para registrar incidentes e garantir mais segurança.

Neste mercado ainda carente de orientações específicas e da realização do trabalho por especialistas, temos algumas empresas que prestam assessorias para condomínios, que vêm sendo acessadas no ambiente virtual. A partir de nosso levantamento, algumas delas se apresentam com grandes números de acessos (independentemente de serem patrocinadas ou não na plataforma Google). Em relação à assessoria para equipar ou montar “academais de ginástica em condomínios”, temos indícios de uma pouca oferta, em comparação com a ascendência no mercado. Empresas como a Casa do Fitness (2025) e a Line Fitness (2025), aparecem de modo proeminente nas buscas, apresen-

tando sites bem completos, com informações e imagens.

Há empresas com esta mesma perspectiva, e que ainda oferecem assessoria para a implementação de programas e para contratação de profissionais. Alguns exemplos encontrados são: AG ASSESSORIA ESPORTIVA – Assessoria especializada em academias de condomínios (disponível em: <https://agassessoriaesportiva.com.br/>); MOVIDA – Assessoria especializada para o atendimento com personal trainer em academias condominiais (disponível em: <https://www.movavida.com.br/assessoria-esportiva-personal-trainer-condominios.html>); CORE – Assessoria em Lazer, Academias, Eventos e projetos de férias em condomínios (disponível em: <http://coreassessoriaesportiva.com.br/>); FITCORP – Assessoria Esportiva para Condomínios (disponível em: <https://www.fitcorpsaude.com/post/assessoria-esportiva-para-condominios>).

Há indícios de que a oferta de assessoria para projetos e recursos humanos nos condomínios ainda é incipiente. Há aquelas generalistas, de esporte e lazer, e que incluem a ginástica de academia; e há ainda aquelas poucas especializadas na atuação de instrutores(as) ou personal trainers. Numa primeira análise, sem dúvida, poucas assessorias estão voltadas a um atendimento bem qualificado e profissional dentro das academias dos condomínios, seja de modo mais permanente, seja de modo mais pontual. Ou seja, a presença e/ou a orientação profissional de Educação Física ou Ciências do Esporte sobre o que se deve fazer NA academia de ginástica do condomínio, parece ainda pouco preocupar os(as) moradores(as) e as empresas de assessoria. Em nossa visão, o mais importante a ser realizado, está sendo negligenciado ou pouco valorizado; há investimentos nos equipamentos, mas não nos recursos humanos; contentam-se com orientações superficiais mais do que com o ganho de saúde.

Há ainda uma tendência neste mercado de assessorias, relacionada ao aluguel de equipamentos para academias de ginástica em condomínios, em princípio, trazendo menos custos, menor trabalho para a gestão e ainda a existência de equipamentos modernos. Segundo o Blog Condomínio (2024), dado estas “vantagens” não mais haverá “desculpas para não malhar no condomínio”, sobretudo naqueles empreendimentos imobiliários nos quais a academia não foi planejada desde a construção:

Você já pensou em ter uma academia de ginástica dentro de seu condomínio, à sua disposição? Nos dias mais corridos, não é necessário se deslocar, é só entrar no elevador, descer e malhar, sem preocupação, no tempo que der. Muitos condomínios novos e modernos já têm essa alternativa desde sua construção. Mas, para os que não a têm, o aluguel de equipamentos surgiu como uma ótima opção. E mesmo para os que já têm academia, a locação de aparelhos também pode trazer modernidade com itens de ponta.

Estamos acompanhando uma segmentação de mercado que parece atrativa, e que tende ainda mais a crescer no mercado de assessorias para a montagem e manutenção de academias de ginástica em condomínios. E, nossa preocupação acerca da profissionalização do serviço se mantém, pois, poucas informações são concedidas acerca do envolvimento de bacharéis em Educação Física e Ciências do Esporte nestas empresas, muito menos sobre sua presença nas academias dos condomínios.

Assim, temos indícios de uma oferta de empresas de assessorias que cresce timidamente em proporção ao aumento das academias de ginástica nos condomínios, que no início do século eram consideradas como artigos de luxo nos condomínios de alto padrão, e que em 2020 se tornam cada vez mais populares e carentes de orientação e regulamentação. Apesar destas mudanças, parece haver uma permanência: as pessoas estão cada vez mais praticando a ginástica dentro de casa, em seus condomínios! E, por isso, a proposição de Pellegrin (2004b, p.71)

parece ainda atual:

Com relação à casa, ao lar, é possível observar situações bastante contrastantes: a casa, de fato, acaba sendo, em muitos casos, o local onde as pessoas mais vivenciam o lazer, ainda que as razões para isso estejam ligadas à dificuldade de acesso aos equipamentos específicos e ainda que o lazer dessas pessoas se resuma à televisão, por exemplo. Numa situação extremamente oposta, a casa é deliberadamente provida de uma rede própria de equipamentos de lazer para que os habitantes não precisem sair dela em busca de satisfação. É o caso dos condomínios fechados de alto padrão, que têm se proliferado de algumas décadas para cá, em que as casas contam com uma infra-estrutura em termos de equipamentos que favorece a permanência das pessoas no ambiente do lar.

“VOLTA À CALMA?” NEM PENSAR!

Os dados apresentados nos mostram que a ginástica de condicionamento físico (GCF), ao longo dos últimos séculos, se mantém presente dentro de casa! Por meio das mais diferentes ferramentas de comunicação e linguagem, como manuais, discos (de vinil), fitas de vídeos (VHS), programas televisivos, games etc. Uma ginástica voltada para a saúde, bem-estar e para atender padrões sociais de beleza (principalmente feminino).

Desde o final da década de 1970 temos registros sobre o impulso da GCF em condomínios (a exemplo do município de São Paulo), dado que este tipo de moradia também se ampliou e diversificou desde então, sobretudo nos centros urbanos. As “academias” dos condomínios parecem já fazer parte dos empreendimentos imobiliários existentes (independentemente de sua dimensão e equipamentos) e um atributo quase que inquestionável dos que estão por vir.

As academias fora dos condomínios triplicaram na última década, e infelizmente ainda não temos estudos sobre seu aparente crescimento e perfil dentro dos condomínios. Não há dúvidas sobre o impacto da pandemia neste cenário, mas, este crescimento possui outros argumentos mais sólidos e que vêm

emergendo após este período, relacionados ao aumento da longevidade, do cuidado de si e da saúde, da maior visibilidade e valorização do corpo, dentre outros fatores.

O cenário atual é alarmante. Não há uma legislação em nível federal que regulamente estas academias em condomínios, mas sim, um conjunto de outras leis e normas (públicas e dos próprios condomínios) que subsidiam sua existência.

O mais preocupante, é a notória ausência de um(a) profissional da área da Educação Física e Ciências do Esporte, desde o planejamento da academia até seu desenvolvimento no dia a dia. Um(a) especialista, que se debruça sobre os grandes e inúmeros avanços da área, e que ainda é pouco valorizado, inclusive do ponto de vista legal. Uma permanência dos períodos estudados, quando lembramos do sucesso da atriz Jane Fonda com o Workout, sem uma formação específica para tal.

Uma das consequências, ainda pouco estudada mas muito percebida, é a de moradores(as) dependendo de vídeos da internet (muitas vezes com orientações equivocadas para o seu perfil), blogueiros(as) sem formação adequada ou com formação na área mas rendidos(as) ao mercado e à venda de produtos, pessoas com poucas melhorias no condicionamento, pouco motivadas (pois seus programas por vezes não possuem especificidade) e pouco acolhidas (sem uma orientação presencial e uma atenção humanizada). E, claro, agora com a mais recente novidade: a inteligência artificial.

Segundo nos alertam especialistas e pesquisadores(as) da área (UOL, 2023), os aplicativos e o *chatgpt*, dentre outras ferramentas tecnológicas, podem colaborar com a atividade física realizada por uma pessoa, assim como, com a estruturação da

aula do(a) professor(a)/treinador(a). No entanto, estas ferramentas **jamais** substituem a atuação de um(a) especialista graduado(a) em Educação Física e Ciências do Esporte, pois, sem eles(as) podem ocorrer malefícios e riscos para a saúde (lesões, agravamento de condições patológicas, o não alcance de metas físicas, frustrações, sobrecarga em outros órgãos e regiões do corpo etc).

Para Soares, Ribeiro e Zoboli (2021), há um aplicativo de musculação para a realização de exercícios **em casa** e sem equipamentos, que, assim como outros, se constitui como um dispositivo com poderes apelativos que visa à homogeneização das condutas corporais, à normalização do corpo e o governo de si, caracterizando-se por um dispositivo biopolítico.

Assim, para estes(as) profissionais, há um mercado promissor e demandante de propostas diferenciadas e bem qualificadas para a atuação nas academias de ginástica nos condomínios, como: i) *Gestão e Assessoria* – atuação como pessoa jurídica (empresa) para o desenvolvimento de projetos, adequação de espaços, cumprimentos de normas e orientações legais, dentre outros fins; ii) *Personal Trainer* – trabalho a ser exercido na academia do condomínio, de forma presencial ou híbrida, em horário parcial ou total de funcionamento da academia, e podendo ocorrer por meio de atendimentos individuais ou em grupos (amigos, famílias etc). Este trabalho pode ser contratado por moradores(as) ou pelo próprio condomínio, com um número mínimo de horas diárias presencialmente na academia para orientações (sobre o quê fazer e como executar adequadamente os exercícios) e planejamento de treino com o(a) morador(a); iii) *Parceria com Empresas de Gestão de Condomínios* – trabalho a ser ofertado para empresas já consolidadas com este fim, também denominadas de “administradoras de condomínios” para

que possam contar com um trabalho especializado de ginástica.

No cenário contemporâneo, há poucas legislações e normatizações que regulam as academias em condomínios, o que é outra permanência entre os períodos estudados. Poucas empresas se especializam na estruturação e manutenção das mesmas, e ainda, com pouca orientação profissionalizada. A regulamentação (leis federais, estaduais e/ou municipais), e a fiscalização ainda parecem incipientes e precisam urgentemente serem elaboradas, outorgadas e cumpridas. E, por fim, e mais preocupante, a atuação do(a) profissional de Educação Física e Ciências do Esporte vem sendo negligenciada de modo geral, pois estes(as) parecem não fazer parte de muitas assessorias, e muito menos parecem presentes nestes espaços para uma orientação especializada, comprometendo a saúde dos(as) praticantes.

REFERÊNCIAS

ANVISA. **Agência revisa orientações sobre academias** – Vigilâncias Sanitárias Estaduais e Municipais podem consultar norma técnica. 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2018/agencia-revisa-orientacoes-sobre-academias>. Acesso em: jun. 2025.

BERTEVELLO, Gilberto J. Academias de Ginástica e Condicionamento Físico – Desenvolvimento. In: COSTA, Lamartine P. (org.). **Atlas do Esporte no Brasil**. Brasília: Editora Shape, 2005. p. 174-176.

BETTI, Mauro. **Educação Física e Sociedade**. São Paulo: Movimento, 1991.

BLOG BR CONDOS. **Academia em condomínio**: quais são as leis e regras para utilizar? 2025. Disponível em: <https://blog.brcondos.com.br/academia-de-condominio/>. Acesso em: set. 2025.

BONDÍA, Jorge Larrosa; DORNELES, Malvina do A.; FISCHER, Rosa M. B. O ensaio e a escrita acadêmica. **Educação & realidade**, Porto Alegre, v. 28, n. 2, p. 101-115, jul/dez. 2003.

BLOG CONDOMÍNIO – CIPA. **Sem desculpas para não malhar!** Academias nos condomínios ganham forma e modernidade com equipamentos alugados. 2024. Disponível em: <https://www.cipa.com.br/sem-desculpas-para-nao-malhar/>. Acesso em: ago. 2025.

BRACHT, Valter. **Sociologia crítica do esporte**: uma introdução. Vitória: UFES – Centro de Educação Física e Desportos, 1997. (Coleção Gnosis).

CASA DO FITNESS. **Como montar a academia para o seu condomínio**. 2023. Disponível em: <https://blog.casadofitness.com.br/como-montar-a-academia-para-o-seu-condominio/>. Acesso em: jan. 2026.

CASTELLANI FILHO, Lino. **Educação Física no Brasil** – a história que não se conta. Campinas: Papirus, 1988. (Coleção Corpo & Motricidade).

EEFE. **Nota de Pesar – Prof. José Geraldo Massucato**. São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, 2025. Disponível em: <https://www.eefe.usp.br/destaque-eefe/nota-de-pesar-prof-jose-geraldo-massucato>. Acesso em: set. 2025.

FAMOSOS E TV. **Por onde anda Ala Szerman, famosa por colocar muita gente para se exercitar na frente da TV no passado?** R7, 2015. Disponível em: <https://entretenimento.r7.com/famosos-e-tv/fotos/por-onde-anda-ala-szerman-famosa-por-colocar-muita-gente-para-se-exercitar-na-frente-da-tv-no-18092015/>. Acesso em: set. 2025.

FLORES, Amanda Azevedo; TOLEDO, Eliana de. Aspectos históricos da ginástica de condicionamento físico: um olhar para as influências das práticas internacionais. In: SILVA, Alan C. (org). **Corpo e práticas corporais em academias de ginástica**. Curitiba: Editora Bagai, 2022. p. 26-36.

FONDA, Jane. **Jane Fonda Workout Book**. New York: [s. n.], 1981.

FONDA, Jane. **Jane Fonda Workout Book and Video**. [S. l.: s. n.], 1985.

FOUCAULT, Michel. **Vigiar e punir**: nascimento da prisão. Trad. Raquel Ramallete. Petrópolis: Vozes, 1987.

GIL, Antonio C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4a. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GINZBURG, C. **Mitos, emblemas e sinais**: morfologia e história. São Paulo: Companhia das Letras, 1989.

GÓIS JÚNIOR, Edivaldo; SIMÕES, José Luis. **História da Educação Física no Brasil**. Recife: Editora Universitária UFPE, 2011.

HOBBSAWM, Eric; RANGER, Terence. **A invenção das tradições**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1984.

LINE FITNESS. **Academia Condomínio 45 a 60mt**. 2025. Disponível em: <https://www.equipamentoslinefitness.com.br/p-academia-condominio-45-a-60mt>.

Acesso em: jan. 2026.

LOURDES, Luiz Fernando C. de. **Antonio Boaventura da Silva**: o professor e suas concepções sobre a educação física nas décadas de 1940-1970. 2007. 114 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2007.

MINCIOTTI, Alessandra N.; TOLEDO, Eliana de. Jane Fonda: a grande divulgadora do Aerobic Dance e seus impactos no Brasil. *In*: ANAIS DO XVI ENCONTRO NACIONAL DE HISTÓRIA ORAL. **Anais [...]**. Rio de Janeiro: UFRJ, 2022.

PELLEGRIN, Ana de. Equipamento de Lazer. *In*: GOMES, Christianne Luce (org.). **Dicionário Crítico do Lazer**. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2004a. p. 69-73.

PELLEGRIN, Ana de. Espaço de Lazer. *In*: GOMES, Christianne Luce (org.). **Dicionário Crítico do Lazer**. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2004b. p. 73-75.

PUCHTA, Diogo R.; LINHALES, Meily A. A ginástica doméstica de Daniel Schreber: Manuais em circulação nas últimas décadas do século XIX. **Educação em Revista**, [S. l.], v. 38, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/edrevista/article/view/35502>. Acesso em: 17 dez. 2025.

SILVEIRA NETO, Eduardo; NOVAES, Jefferson. **Ginástica de Academia – teoria e prática**. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

SOARES, Carmem Lúcia. **Educação Física** - Raízes europeias e Brasil. Campinas: Autores Associados, 1994.

SOARES, Carleane; RIBEIRO, Filipe S.; ZOBOLI, Fábio. Aplicativos de musculação como dispositivos biopolíticos de educação do corpo. **Revista On Line De Política e Gestão Educacional**, Araraquara, v. 25, n. 3, p. 2475–2492, 2021.

SZERMAN, Ala. **Ginástica Ala Szerman**. 2014. Vídeo (15 min). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=IkTehiMurf4>. Acesso em: ago. 2025.

SZERMAN, Ala. **Ginástica Aquecimento**. 2014. Vídeo (15 min). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=iqdlGZhXqeg>. Acesso em: ago. 2025.

TOLEDO, Eliana de. **A legitimação da ginástica de academia na modernidade**: um estudo da década de 1980. 2010. 268 f. Tese (Doutorado em História) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2010.

TOLEDO, Eliana de. **Proposta de conteúdos para a ginástica escolar**: um paralelo com a teoria de Coll. 1999. 202 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1999.

UOL SAÚDE. **Eles pediram dieta e treino para o chatgpt, mas espe-**

cialistas veem riscos. Matéria de Camila Mazzotto. 2023. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2023/06/13/eles-pediram-dieta-e-treino-para-o-chatgpt-mas-especialistas-veem-riscos.htm>. Acesso em: set. 2025.

VALOR ECONÔMICO. **Número de academias no Brasil quase triplica em 10 anos.** 2025. Disponível em: <https://valor.globo.com/patrocinado/dino/noticia/2025/03/17/numero-de-academias-no-brasil-quase-triplica-em-10-anos.gh.html>. Acesso em: jun. 2025.

A GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO NA ESCOLA: DESAFIOS, LIMITAÇÕES E PERSPECTIVAS DE PRÁTICA PEDAGÓGICA

LA GIMNASIA DE CONDICIONAMIENTO FÍSICO EN LA ESCUELA: DESAFÍOS, LIMITACIONES Y PERSPECTIVAS DE LA PRÁCTICA PEDAGÓGICA

Francys Paula Cantieri

Gustavo Aires de Arruda

Anna Beatriz da Silva

Maritza Lordsleem Silva Ramires

Rafael da Silva Cardoso

Docente da Escola Superior de Educação Física da Universidade de Pernambuco E-mail: francyspaulapersonal@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1132-4540>

Docente da Escola Superior de Educação Física da Universidade de Pernambuco E-mail: arrudaga@yahoo.com.br ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-9157-6114>

Discente do curso de Licenciatura da Escola Superior de Educação Física da Universidade de Pernambuco. E-mail: a.be4triz.s@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-1819-8276>

Docente da Escola Superior de Educação Física da Universidade de Pernambuco E-mail: maritza.lordsleem@upe.br ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5521-452X>

Mestrando em Educação Física no Programa Associado de Pós-graduação em Educação Física UPE/UFPBE-mail: rafaelasilva.cardoso@upe.br ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-9910-7441>

Resumo: A Ginástica de Condicionamento Físico (GCF) integra a cultura corporal e está prevista nos currículos da Educação Física escolar como prática voltada ao desenvolvimento das capacidades físicas e à promoção da saúde. Apesar do reconhecimento na Base Nacional Comum Curricular (BNCC), sua inserção enfrenta desafios como formação docente insuficiente, limitações estruturais, carga horária reduzida e predominância de práticas esportivas. O objetivo deste estudo foi analisar a produção científica sobre a GCF na Educação Básica brasileira, contemplando aspectos históricos, conceituais e pedagógicos. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada em oito bases de dados entre junho e julho de 2025, que identificou 633 registros, dos quais apenas três atenderam aos critérios de inclusão. Os resultados evidenciam a escassez de pesquisas voltadas à dimensão pedagógica da GCF, em contraste com o destaque dado a enfoques da saúde e fisiologia. Conclui-se que sua consolidação exige políticas educacionais, formação docente e propostas metodológicas contextualizadas.

Palavras-chave: Produção Científica; Adolescentes; Estudantes; Educação Física.

Resumen: La Gimnasia de Condicionamiento Físico (GCF) forma parte de la cultura corporal y está prevista en los currículos de Educación Física escolar como una práctica orientada al desarrollo de las capacidades físicas y a la promoción de la salud. A pesar de su reconocimiento en la Base Nacional Común Curricular (BNCC), su implementación enfrenta desafíos como la formación docente insuficiente, limitaciones estructurales, carga horaria reducida y predominio de prácticas deportivas. El objetivo de este estudio fue analizar la producción científica sobre la GCF en la Educación Básica brasileña, abarcando aspectos históricos, conceptuales y pedagógicos. Se trata de una revisión integradora de la literatura, realizada en ocho bases de datos entre junio y julio de 2025, que identificó 633 registros, de los cuales solo tres cumplieron con los criterios de inclusión. Los resultados evidencian la escasez de investigaciones centradas en la dimensión pedagógica de la GCF, en contraste con el énfasis otorgado a los enfoques de salud y fisiología. Se concluye que su consolidación requiere políticas educativas, formación docente y propuestas metodológicas contextualizadas.

Palabras clave: Producción científica; Adolescentes; Estudiantes; Educación Física.

INTRODUÇÃO

A ginástica é uma manifestação histórica e cultural da cultura corporal de movimento, presente nos currículos da Educação Física escolar por meio de suas diferentes modalidades: ginástica geral, ginástica esportiva, ginástica de conscientização corporal e ginástica de condicionamento físico.

Tratando-se especificamente da Ginástica de Condicionamento Físico (GCF), esta consiste em exercícios físicos sistematizados, adaptáveis a diferentes espaços e materiais, que podem ser feitos individualmente ou em grupo. Contempla diversas modalidades com diferentes objetivos, dentre elas atividades aeróbicas, anaeróbicas e de força. Essa prática tem o potencial de melhorar as capacidades físicas dos alunos, tais como força e resistência cardiorrespiratória, e promover saúde e disposição (Flores, 2015).

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC), em vigor desde 2017, destaca a ginástica como um componente essencial da Educação Física escolar, com previsão de abordagem desde o Ensino Fundamental I até o Ensino Médio. A BNCC propõe que os alunos explorem as variadas manifestações da ginástica, incluindo a GCF, para promover a saúde, o autoconhecimento e o desenvolvimento das capacidades físicas (Brasil, 2017).

Apesar da ampla gama de possibilidades enquanto conteúdo e da relevância deste, sua efetiva inserção nas aulas de Educação Física ainda enfrenta desafios, dos quais destacam-se: formação profissional dos professores, a escassez de materiais pedagógicos e espaços adequados, a resistência dos alunos à prática e aspectos organizacionais, como a reduzida carga horária e a hegemonia de práticas esportivas nos currículos escolares (Schiavon; Nista-Piccolo, 2007).

A produção do conhecimento é fundamental no processo de melhoria da formação profissional, contribuindo para o enfrentamento de dificuldades tanto de cunho estrutural, quanto organizacionais (Shulman, 1987). Desse modo, é possível que a compreensão do atual status da produção científica quanto à GCF no contexto escolar, contribua para sanar as dificuldades em sua implementação.

Levantamentos anteriores sobre a produção acadêmica na área de educação física revelam que entre 12 a 16% dos trabalhos analisados, tratavam da ginástica (Betti; Ferraz; Dantas, 2011; Matos *et al.*, 2013); e, mais recentemente, Oliveria *et al.*, (2020), identificaram apenas 2,5% dos estudos voltados para GCF.

Assim, o presente artigo tem como objetivo analisar a GCF no contexto da Educação Básica brasileira, a partir da produção científica, abordando: (i) o percurso histórico da ginástica na Educação Física escolar, (ii) a conceituação e consolidação da GCF e (iii) os desafios, limitações e perspectivas de sua prática pedagógica.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, conduzida conforme as etapas propostas por Souza *et al.*, (2010), possibilita não apenas a síntese do conhecimento disponível, mas também a análise crítica das evidências, favorecendo uma compreensão ampliada sobre os desafios, limitações e perspectivas que permeiam a inserção da GCF na prática pedagógica escolar.

Para a formulação da questão norteadora da revisão, utilizou-se a estratégia PICO (População, Intervenção, Comparação, Desfecho), com o intuito de garantir clareza e direcionamento ao estudo. Foram estabelecidos como critérios de inclusão: es-

tudos disponíveis na íntegra, publicados em português, inglês ou espanhol, incluindo artigos originais, de revisão, dissertações e teses nacionais que abordassem especificamente o ensino da GCF no contexto escolar. Não houve restrição temporal para seleção dos trabalhos. Foram excluídos editoriais, cartas ao editor, trabalhos de conclusão de curso e resumos de eventos (Santos *et al.*, 2007).

A busca foi realizada entre os meses de junho e julho de 2025, nas seguintes bases de dados eletrônicas: PubMed, Scopus, Web of Science, SciELO, LILACS, Periódicos Capes e Google Acadêmico. Os descritores utilizados foram: (Students OR Adolescent) AND (Gymnastics OR “Physical Conditioning, Human” OR “Physical Education and Training”) AND (Teaching OR “Education, Primary and Secondary”), combinados por operadores booleanos (AND/OR), também em português.

Os registros recuperados foram inicialmente analisados por títulos e resumos. Posteriormente, realizou-se a leitura integral dos textos potencialmente elegíveis, aplicando-se os critérios de inclusão e exclusão. Para a coleta das informações relevantes, elaborou-se um instrumento contendo: identificação do estudo (autores, ano e país), objetivo, delineamento metodológico, população/amostra, principais resultados e conclusões.

A busca inicial resultou em 633 registros, dos quais 103 foram excluídos por duplicidade. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, apenas três estudos compuseram a amostra final. Os trabalhos foram publicados entre 2013 e 2024 em periódicos nacionais.

REFERENCIAL TEÓRICO

HISTÓRICO DA GINÁSTICA E SUA INSERÇÃO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

A trajetória da Educação Física está intrinsecamente ligada à história da ginástica, cuja prática remonta à Antiguidade, quando movimentos corporais eram utilizados para a preparação militar, cultos estéticos e celebrações rituais (Ramos, 1982; Soares, 2001).

Nos séculos XVIII e XIX, a Europa viu a consolidação de métodos ginásticos baseados em princípios pedagógicos, médicos e militares, que enfatizavam a disciplina corporal e a formação de indivíduos saudáveis e produtivos (Soares, 2005). Esses métodos influenciaram a organização da educação corporal em diversos países, inclusive no Brasil, onde foram incorporados aos currículos escolares durante o século XIX, especialmente com a reforma de Couto Ferraz (Brasil, 1854) e o parecer de (Rui Barbosa, 1882; Ramos, 1982).

No século XX, a ginástica teve posição central nas aulas de Educação Física, mas seu espaço foi gradualmente reduzido diante do avanço do esportivismo, particularmente a partir da década de 1960. Durante o regime militar, predominou uma abordagem tecnicista, voltada para o rendimento em modalidades coletivas como futebol, vôlei, basquete e handebol, o que restringiu significativamente a presença da ginástica nas práticas escolares (Darido; Rangel, 2005; Oliveira; Nunomura, 2012).

A partir da década de 1980, o campo da Educação Física no Brasil passou por transformações notáveis. A redemocratiza-

ção do país, o surgimento de novas abordagens pedagógicas e a promulgação de documentos curriculares foram cruciais para a reafirmação do valor da ginástica como manifestação da cultura corporal.

A Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB) nº 9.394/1996, marco legal da educação brasileira, foi um divisor de águas ao assegurar a Educação Física como componente curricular da Educação Básica. A LDB garante o estabelecimento de normas e diretrizes que norteiam os currículos e seus conteúdos, mantendo uma formação básica comum (Brasil, 1996). Embora não detalhe as modalidades de ginástica, essa lei fundamental criou o arcabouço para a inclusão da área como um todo, permitindo que a ginástica se consolidasse.

Após a LDB, surgiram os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) em 1997 e, posteriormente, a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) em 2017, que reforça a importância da ginástica como um dos eixos estruturantes da Educação Física Escolar, sendo prevista sua abordagem desde os anos iniciais do Ensino Fundamental até o Ensino Médio. No componente da Educação Física, a BNCC propõe que os alunos tenham contato com as diversas manifestações da ginástica, incluindo a GCF, como prática voltada à promoção da saúde, ao autoconhecimento e ao desenvolvimento das capacidades físicas (Brasil, 2017).

Conceitualmente a ginástica de condicionamento físico, caracteriza-se pela exercitação corporal orientada à melhoria do rendimento, à aquisição e à manutenção da condição física individual ou à modificação da composição corporal. Geralmente, são organizadas em sessões planejadas de movimentos repetidos, com frequência e intensidade definidas (Brasil, 2017).

De forma mais específica, a BNCC estabelece que no Ensino Fundamental II – Anos Finais (6º ao 9º ano), os estudantes devem vivenciar práticas corporais que envolvam exercícios físicos sistematizados com finalidades de condicionamento físico, saúde e qualidade de vida, o que inclui atividades aeróbicas, anaeróbicas, alongamentos, circuitos funcionais e outras formas adaptadas à realidade escolar.

Apesar das orientações expressas na BNCC, a qual reconhece a GCF como uma prática corporal relevante para o desenvolvimento integral dos estudantes, observa-se uma considerável distância entre os pressupostos curriculares e as práticas pedagógicas de Educação Física efetivamente implementadas nas escolas. A literatura científica tem destacado que práticas de GCF possuem potencial para promover a saúde, o bem-estar e a autonomia corporal, contudo são pouco exploradas no cotidiano escolar, seja por barreiras estruturais, limitações na formação docente ou por uma cultura escolar centrada em conteúdos tradicionais, como os esportes coletivos (Darido, 2004; Schiavon; Nista-Piccolo, 2007, Freitas; Frutuoso, 2016). Essa lacuna reforça a histórica dissociação entre a produção acadêmica e a prática pedagógica no ensino da Educação Física Escolar (Bracht, 2003).

A produção acadêmica sobre a GCF no Brasil permanece limitada, especialmente quando observada no contexto da educação física escolar. No levantamento realizado por Oliveira *et al.*, (2021), que analisou dissertações e teses defendidas entre as décadas de 1980 e 2020, identificou-se que apenas uma pequena parcela dos trabalhos tinha relação com a GCF, e nenhum deles abordava aspectos pedagógicos ou de formação profissional. Embora os autores reconheçam que a metodologia adotada possa ter subestimado o volume real de produções, os resultados convergem com a percepção, compartilhada por profis-

sionais da área, de que esse tema ocupa um espaço restrito no campo acadêmico.

Essa constatação é reforçada por uma investigação mais ampla conduzida por Maciel *et al.*, (2024), que incorporou, além das produções de pós-graduação, artigos científicos publicados entre 1980 e 2022 sobre ginástica no contexto escolar. Entre as quase cinco dezenas de trabalhos mapeados, apenas dois tinham a GCF como foco principal, e um terceiro tratava da modalidade em conjunto com outra forma de ginástica. A análise individual dessas produções mostrou que nenhuma delas se dedicou a enfrentar as dificuldades práticas apontadas por docentes no ensino da ginástica escolar, como as registradas por Schiavon e Nista-Piccolo (2007). Tal cenário evidencia um distanciamento persistente entre as demandas do cotidiano escolar e as prioridades temáticas das pesquisas, configurando uma lacuna que permanece aberta e que merece maior atenção por parte da comunidade científica.

CONCEITUAÇÃO E CONSOLIDAÇÃO DA GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

Esse período também foi marcado por uma crescente influência da área da saúde e da fisiologia do exercício sobre a Educação Física. A ampla disseminação das pesquisas e informações promovidas por Kenneth Cooper, especialmente com a publicação de sua obra “*The Aerobics Way*”, introduziu evidências sobre os benefícios cardiorrespiratórios e preventivos do exercício sistemático, contribuindo significativamente para a transição da ginástica de um foco esportivo para um enfoque de saúde (Flores; Toledo, 2022; Furtado, 2009).

Essa nova perspectiva representou um ponto de inflexão na compreensão dos exercícios sistematizados. Foi nesse contexto que o conceito de GCF se estabeleceu, sendo ela compreendida como a prática sistematizada voltada à melhoria dos componentes da aptidão física relacionados à saúde, como resistência cardiorrespiratória, força muscular e flexibilidade (Flores; Toledo, 2022), conceito consistente com estudos recentes que destacam sua função na Educação Física escolar.

Essa perspectiva contribuiu para o refinamento do papel da ginástica, que passou a ser reconhecida não apenas em função de sua associação com o rendimento esportivo, mas por sua contribuição à promoção e manutenção da saúde. A partir disso, ampliou-se o interesse científico pelo tema, resultando na produção de diversas pesquisas sobre seus fundamentos, metodologias e aplicações no campo da Educação Física.

Souza (1997) propôs uma categorização das manifestações ginásticas com base nos campos de atuação profissional, atribuindo ao termo GCF, práticas voltadas à aquisição ou manutenção da condição física de indivíduos atletas e não atletas. Essa delimitação contribuiu para desvincular a ginástica da lógica exclusivamente esportiva, destacando seu papel na promoção da saúde e no bem-estar. Essa classificação é amplamente referenciada na literatura, sendo reconhecida como abrangente e funcional.

O texto “Aspectos históricos da ginástica de condicionamento físico: um olhar para as influências das práticas internacionais” de Flores e Toledo (2022), traça uma análise aprofundada da trajetória da ginástica como prática corporal, evidenciando suas transformações históricas e os impactos das tradições internacionais em sua consolidação como modalidade voltada ao condicionamento físico.

Tais métodos exerceram influência direta sobre a educação física no Brasil, sendo gradualmente incorporados ao sistema educacional que durante o processo foi impulsionado por fatores culturais, econômicos e midiáticos, que transformaram a prática em um produto vinculado à estética, ao bem-estar e à saúde, compreendendo no campo pedagógico, não apenas como um conjunto de técnicas corporais, mas como uma prática historicamente construída e socialmente mediada, com significados diversos ao longo do tempo. Freitas e Frutuoso (2016) destacam uma contradição significativa: enquanto a ginástica ganha espaço e visibilidade nas academias e mídias, ela permanece marginalizada nas escolas, onde é vista como prática tecnicista, esteticamente padronizada ou desinteressante.

Apesar desses avanços e da sua crescente relevância social e curricular, a GCF enfrenta um desafio persistente na Educação Física Escolar. Sua efetiva inserção vai além do aprimoramento físico, oferecendo um caminho para o desenvolvimento da autonomia, consciência corporal e saúde integral dos estudantes, capacitando-os a fazerem escolhas conscientes e duradouras em relação à atividade física em suas vidas.

A GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO NA ESCOLA: DESAFIOS, LIMITAÇÕES E PERSPECTIVAS DE PRÁTICA PEDAGÓGICA

Considerando que este tópico representa um dos eixos mais relevantes para o ensino da GCF no contexto escolar, optou-se por realizar uma revisão integrativa da literatura.

Após a seleção dos artigos partindo dos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos, três artigos foram analisados e tanto os resultados quanto a discussão serão apresentados a seguir, respeitando a ordem cronológica de publicação.

Antes, contudo, cabe destacar algumas observações acerca dos estudos que, embora inicialmente identificados, foram excluídos da análise final. Verificou-se que grande parte das publicações recuperadas abordava modalidades que representam a GCF, como o *jump* ou *spinning*, entretanto, seus objetivos não estavam relacionados ao ensino do conteúdo propriamente dito, mas sim a aspectos secundários como motivação dos estudantes, nível de atividade física ou efeitos fisiológicos da prática. Da mesma forma, Carbinatto *et al.*, (2016) apontaram em levantamento sobre produção nacional da ginástica, maior proporção de estudos sobre GCF, contudo esses, em sua maioria estavam relacionados a área da saúde, fisiologia e psicologia, e apenas 1,9% tinham relação com a área pedagógica.

Esse distanciamento entre teoria e prática evidencia uma lacuna importante na literatura, que não se restringe à produção científica, mas reflete também no cotidiano da Educação Física escolar. Na prática docente, esse distanciamento é reforçado pela dificuldade dos professores em adaptar a ginástica ao contexto pedagógico, resultando na reprodução de modelos de academias ou clubes, muitas vezes descontextualizados e pouco atrativos para os alunos. Nesse sentido, Freitas e Frutuoso (2016) discutem a contradição entre a ampla visibilidade da ginástica em academias e mídias e sua marginalização no espaço escolar, onde frequentemente é abordada de forma tecnicista, esteticamente padronizada e pouco atrativa.

Considerando os resultados encontrados, no que tange ao delineamento metodológico, constatou-se que um estudo envolveu alunos do Ensino Fundamental, o outro, alunos do Ensino Médio noturno e o terceiro, professores. O primeiro caracterizou-se como uma situação de ensino; o segundo, como um relato de experiência e o último uma entrevista estruturada. Todos adotaram abordagem qualitativa.

O primeiro estudo, “As ginásticas de condicionamento físico e o atual currículo de educação física do estado de São Paulo” de Oliveira (2013), buscou desenvolver uma situação de ensino-aprendizagem referente aos conteúdos da GCF integrados ao currículo oficial de Educação Física do Estado.

Foram realizadas ações de conceitualização, discussão das possibilidades práticas e análise da manifestação da modalidade fora do ambiente escolar. Por meio de diário de campo, observaram que alunos do 8º ano do Ensino Fundamental não possuíam familiaridade com o conceito de GCF, frequentemente o associando a práticas de musculação e treinos de futebol. O estudo ainda propôs que os alunos fizessem pesquisas acerca das práticas de GCF e produzissem um material baseado nos conhecimentos adquiridos, contudo, os autores destacaram a ausência de recursos tecnológicos (computadores e internet) como barreira para o aprofundamento da tarefa. As conclusões apontam para relevância de intervenções pedagógicas direcionadas à ampliação da compreensão sobre a GCF, promovendo a aptidão física e a cultura do movimento entre os alunos.

Corroborando com essa perspectiva Schiavon e Nista-Piccolo (2007), identifica a GCF como um potencial para promover a prática para toda a vida, especialmente na adolescência. Para Pereira *et al.* (2010), é nessa fase que as aulas de educação física devem proporcionar vivências suficientes para a seleção de atividades físicas que contemplem as necessidades e os interesses dos estudantes ao longo da vida.

O segundo estudo, intitulado “Musculação na educação física escolar: uma experiência no Ensino Médio noturno” de Menegon *et al.*, (2016) objetivou planejar, aplicar e avaliar uma unidade de ensino sobre musculação em uma turma do 3º ano

do Ensino Médio de uma escola pública. Assim como no estudo anterior, constatou-se que os alunos possuíam pouco conhecimento prévio sobre o tema. Entretanto, após a experiência, 89,6% dos estudantes declararam-se motivados ou muito motivados para a prática da musculação, apresentando como principais justificativas aspectos relacionados à estética, saúde e aptidão física. Ademais, os autores destacam que os conteúdos escolares devem dialogar com a realidade dos alunos; embora os esportes coletivos sejam importantes, não devem ser a única oferta da Educação Física; temas como saúde, estética e aptidão física despertam forte interesse dos jovens; e que o trabalho docente requer compromisso com a transformação da realidade, implicando planejamento, reflexão e revisão constante das práticas pedagógicas.

No terceiro estudo intitulado “Os desafios do professor de educação física para estimular a adoção da ginástica de condicionamento físico junto a crianças e adolescentes no 6º e 7º anos do Ensino Fundamental II”, Nunes e Costa (2024) identificaram que os professores de Educação Física utilizam a GCF em suas aulas, embora de forma inconsistente, muitas vezes em função da ausência de planejamento pedagógico e de recursos adequados. Os principais desafios relatados foram: formação docente insuficiente, limitação de recursos educacionais e falta de orientações metodológicas para a implementação da modalidade. Os professores reconheceram a relevância da GCF na identificação de dificuldades motoras dos estudantes, mas relataram baixa integração desse conteúdo ao projeto pedagógico escolar.

Estudo realizado por Schiavon e Nista-Piccolo (2007) identificou desafios semelhantes, apontando para ausência de espaços adequados e materiais específicos, dificuldades no ensino de elementos gímnicos e lacunas na formulação de estratégias

pedagógicas que favoreçam a aprendizagem. Segundo os autores, o desconhecimento docente sobre conteúdos procedimentais foi apontado como a principal barreira, restringindo a diversidade de aprendizagens e limitando a evolução técnica dos alunos. No entanto, a baixa valorização dos conteúdos conceituais pode comprometer o potencial pedagógico das aulas.

Além desses aspectos, outros fatores também podem limitar o ensino da GCF na escola, como a resistência demonstrada por alguns estudantes à sua prática (Pereira *et al.*, 2010) e a tendência de utilizá-la apenas como recurso para abordar temas relacionados à saúde, atividade física ou imagem corporal (Pereira *et al.*, 2010; Maldonado *et al.*, 2019). Tal perspectiva conduz a uma compreensão instrumentalizada da ginástica, restringindo-a à condição de recurso pedagógico secundário. Esse enquadramento dificulta o reconhecimento de seu valor formativo próprio e compromete sua consolidação como conteúdo relevante da Educação Física escolar.

Apesar de não terem sido mencionados nos estudos acima, é pertinente destacar outros aspectos desafiadores relacionados a estrutura e organização, especificamente a carga horária destinada à Educação Física, os quais potencializam as dificuldades já mencionadas. A Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (Lei nº 9.394/96) estabelece a obrigatoriedade da disciplina, mas não define carga horária mínima, delegando a decisão aos sistemas de ensino e às instituições escolares. Essa flexibilidade frequentemente resulta em tempos reduzidos de aula, limitando a diversificação dos conteúdos e comprometendo a continuidade necessária ao desenvolvimento de práticas mais complexas, como a GCF.

Esse quadro foi agravado pela Reforma do Ensino Médio (Lei nº 13.415/2017), que instituiu itinerários formativos e redistribuiu a carga horária entre áreas do conhecimento. Apesar da obrigatoriedade da Educação Física, sua oferta pode ser reduzida ou fragmentada, dificultando a implementação de conteúdos que exigem progressão contínua, como a GCF.

Adicionalmente, a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) amplia a diversidade de práticas a serem contempladas, incluindo jogos, danças, lutas e diferentes modalidades de ginástica. No entanto, não especifica a carga horária necessária para cada tema, o que, diante do tempo reduzido, frequentemente leva à marginalização da GCF em favor de conteúdos considerados mais tradicionais ou de execução simplificada.

Portanto, a carga horária, embora frequentemente tratada como uma questão administrativa, constitui-se em fator estruturante central para a presença ou ausência da GCF no currículo escolar. Sua limitação interage diretamente com as barreiras materiais, metodológicas e formativas, contribuindo para a permanência de um cenário de marginalização desse conteúdo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presença da ginástica na Educação Física escolar brasileira tem uma trajetória consolidada, mas ainda marcada por desafios que dificultam sua efetiva inserção como conteúdo sistemático e diversificado. A presente revisão integrativa evidenciou que a GCF permanece como um conteúdo subvalorizado no currículo da Educação Física Escolar, tanto no campo científico quanto na prática pedagógica. O quantitativo de estudos voltados especificamente a GCF revelam que a maior parte dos estudos estão voltados para áreas de saúde e fisiologia, sendo escassos os estudos

direcionados à área pedagógica, o que reforça a distância entre a ampla difusão dessas práticas em academias, clubes e mídias e sua reduzida valorização no espaço escolar.

Essa dissonância se reflete nos desafios cotidianos experienciados pelos professores, que, diante de limitações de formação inicial e continuada, escassez de materiais e infraestrutura inadequada, tendem a reproduzir modelos tecnicistas e pouco contextualizados, esvaziando o potencial pedagógico desse conteúdo.

Nesse sentido, parte das barreiras identificadas pode ser minimizada por meio do acesso e da utilização qualificada da produção científica. Estudos que investigam a GCF no âmbito escolar oferecem subsídios teóricos e práticos para a elaboração de propostas pedagógicas viáveis, criativas e contextualizadas às condições reais das instituições de ensino. Ao disponibilizar alternativas metodológicas, discutir adaptações relacionadas à infraestrutura, propor sequências de ensino e refletir sobre a relevância educacional da modalidade, a literatura acadêmica configura-se como recurso estratégico para professores que buscam ampliar e diversificar suas práticas pedagógicas.

Ademais, os estudos analisados evidenciam perspectivas promissoras quanto à inserção da GCF nas aulas de Educação Física, uma vez que esse conteúdo tem se mostrado potencialmente motivador para os estudantes, especialmente quando articulado a dimensões relacionadas à saúde, à estética e à aptidão física. Tal motivação confere à GCF um caráter estratégico, não apenas para a ampliação do repertório motor dos discentes, mas também para a promoção de hábitos de atividade física voltados à saúde e ao lazer ao longo da vida.

Todavia, para que esse potencial seja efetivamente explorado, torna-se necessário que a prática docente supere a simples reprodução de exercícios e passe a planejar, aplicar, refletir e orientar as ações pedagógicas, considerando tanto os interesses e experiências dos alunos quanto os objetivos educacionais mais amplos da disciplina.

A superação das barreiras que dificultam a inserção da GCF nas escolas exige uma ação articulada entre políticas educacionais, formação docente e práticas pedagógicas contextualizadas. É necessário garantir tempo e condições materiais adequadas, além de promover a qualificação de professores por meio de metodologias específicas para o ensino da ginástica, e fomentar propostas didáticas que dialoguem com os interesses e a realidade dos estudantes. Nesse contexto, a GCF pode consolidar-se como um conteúdo com valor formativo próprio, contribuindo não apenas para a ampliação da cultura corporal e a promoção da saúde, mas também para o engajamento dos alunos em práticas corporais ao longo da vida. Investir em pesquisa, formação continuada e estrutura escolar não constitui apenas um desafio, mas uma condição indispensável para que a GCF ocupe seu devido espaço na Educação Física escolar e colabore efetivamente para a formação integral dos estudantes.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, R. **Reforma do ensino secundário e superior: “Parecer”**. Câmara dos Deputados, 1881-1882. In: OBRAS COMPLETAS DE RUI BARBOSA. Vol. IX, Tomo I. Rio de Janeiro: Ministério da Educação e Saúde, 1942. Disponível em: <http://antigo.casaruibarbosa.gov.br/rbonline/obrasCompletas.htm>. Acesso em: 14 ago. 2025.

BETTI, M.; FERRAZ, O. L.; DANTAS, L. E. P. B. T. Educação Física Escolar: estado da arte e direções futuras. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo v. 25, p. 105–115, dez. 2011. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1807-55092011000500011>.

BRASIL. Decreto nº 1.331-A, de 17 de fevereiro de 1854. Reforma do ensino primário e secundário no Município da Corte. **Coleção de Leis do Império do Brasil**, Rio de Janeiro, 1854. Disponível em: <https://www2.camara.leg.br/legin/fed/decret/1824-1899/decreto-1331-a-17-fevereiro-1854-590146-publicacaooriginal-115292-pe.html>. Acesso em: 14 ago. 2025.

BRASIL. Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, 23 dez. 1996.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**: Educação Física – Ensino Fundamental – Anos Iniciais. Brasília, DF: MEC, 2017. Disponível em: <https://basenacionalcomum.mec.gov.br>. Acesso em: 14 ago. 2025.

CARBINATTO, M.; MOREIRA, W. W.; CHAVES, A. D.; SANTOS, S. P.; SIMÕES, R. R. Campos de atuação em ginástica: estado da arte nos periódicos brasileiros. **Movimento**, Porto Alegre v. 22, n. 3, p. 917–928, 2016.

DARIDO, S. C. A Educação Física na escola e o processo de formação dos não praticantes de atividade física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo v. 18, n. 1, p. 61–80, mar. 2004. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1807-55092004000100006>.

DARIDO, S. C.; RANGEL, I. (org.). **Educação Física na escola**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005. (Coleção Educação Física no Ensino Superior).

FLORES, A. A. **Ginástica em academia**: compreensões sobre o planejamento de aulas em Salvador. 2015. Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2015.

FLORES, A. A.; TOLEDO, E. de. Aspectos históricos da ginástica de condicionamento físico: um olhar para as influências das práticas internacionais. In: SILVA, A. C. (org.). **Corpo e práticas corporais em academias de ginástica**. Curitiba: Editora Bagai, 2022. p. 24–37.

FREITAS, C. R. de la; FRUTUOSO, A. S. Ginástica no Brasil: ausência na escola x ascensão na academia. **Motrivivência**, Florianópolis v. 28, n. 47, p. 278–289, 2016.

FURTADO, R. P. Do fitness ao wellness: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica. **Pensar a Prática**, Goiânia v. 12, n. 1, p. 1–11, jan./abr. 2009.

MACIEL, S. S. de S.; PIRES, A. E.; PIZANI, J.; BARBOSA-RINALDI, I. P. Mapeamento da produção do conhecimento sobre a ginástica na Educação Física escolar. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, Buenos Aires v. 28, n. 308, p. 167–185, 2024. DOI: <https://doi.org/10.46642/efd.v28i308.7174>.

MALDONADO, D. T.; BOCCHINI, D. Ensino da ginástica na escola pública: as três dimensões do conteúdo e o desenvolvimento do pensamento crítico. **Motrivivência**, Florianópolis v. 27, n. 44, p. 164–176, 2015.

MALDONADO, D. T.; SOARES, D. B.; SCHIAVON, L. M. Educação Física no ensino médio: reflexões e desafios sobre a tematização da ginástica. **Motrivivência**, Florianópolis v. 31, n. 60, e56559, out. 2019. DOI: <https://doi.org/10.5007/2175-8042.2019e56559>. Disponível em: http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-80422019000400019. Acesso em: 19 ago. 2025.

MATOS, J. M. C.; SCHNEIDER, O.; MELLO, A. da S.; NETO, A. E.; SANTOS, W. dos. A produção acadêmica sobre conteúdos de ensino na Educação Física escolar. **Movimento**, Porto Alegre v. 19, n. 2, p. 123–148, 2013. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.34213>.

MOURA, D. L. et al. A ginástica como conteúdo da Educação Física escolar: análise em periódicos brasileiros. **Salusvita**, Bauru v. 33, n. 2, p. 181–195, 2014.

NUNES, A. H.; COSTA, D. J. S. Os desafios do professor de Educação Física para estimular a adoção da ginástica de condicionamento físico junto a crianças e adolescentes no 6º e 7º anos do ensino fundamental II. **Revista Científica Multidisciplinar do CEAP**, Campina Grande v. 6, n. 2, p. 1–8, 2024. Disponível em: <https://periodicos.ceap.br/index.php/rcmc/article/view/248>. Acesso em: 14 ago. 2025.

OLIVEIRA, E. L. Ginásticas de condicionamento físico e o atual currículo de Educação Física do estado de São Paulo: caminhos possíveis. **Revista Profissão Docente**, Uberaba v. 13, n. 29, p. 47–62, 2013. Disponível em: <https://revistas.uniube.br/index.php/rpd/article/view/540>. Acesso em: 14 ago. 2025.

OLIVEIRA, L. M. de; BARBOSA-RINALDI, I. P.; PIZANI, J. Produção de conhecimento sobre ginástica na escola: uma análise de artigos, teses e dissertações. **Movimento**, Porto Alegre, v. 26, p. e26017, 2020. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.95122>. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/95122>. Acesso em: 22 ago. 2025.

OLIVEIRA, M. S.; NUNOMURA, M. A produção histórica em ginástica e a constituição desse campo de conhecimento na atualidade. **Conexões**, Campinas v. 10, p. 1–12, 2012.

PEREIRA, F. M. et al. Os escolares detestam os conteúdos ginásticos nas aulas de Educação Física: motivo e alternativas. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá v. 21, n. 2, p. 209–221, abr./jun. 2010.

RAMOS, J. J. **Os exercícios físicos na história e na arte**. São Paulo: IBRA-SA, 1982.

SCHIAVON, L. M.; NISTA-PICCOLO, V. L. A ginástica vai à escola. **Movimento**, Porto Alegre v. 13, n. 3, p. 131–150, 2007. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.3572>. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/3572>. Acesso em: 22 ago. 2025.

SERON, T. D. *et al.* A ginástica na Educação Física escolar e o ensino aberto. **Journal of Physical Education**, v. 18, n. 2, p. 115–125, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1590/rbce.43.e009321>. Acesso em: 14 ago. 2025.

SHULMAN, L. S. Knowledge and teaching: foundations of the new reform. **Harvard Educational Review**, Cambridge v. 57, n. 1, p. 1–22, 1987.

SOARES, C. L. **Educação Física: raízes europeias e Brasil**. 2. ed. Campinas: Autores Associados, 2001.

SOARES, C. L. **Imagens da educação no corpo: estudo a partir da ginástica francesa no século XIX**. Campinas, SP: Autores Associados, 2005. v. 3, p. 17–145.

SANTOS, C. M. da C.; PIMENTA, C. A. de M.; NOBRE, M. R. C. The PICO strategy for the research question construction and evidence search. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto v. 15, n. 3, p. 508–511, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-11692007000300023>.

SOUZA, E. P. M. **Ginástica Geral: uma área do conhecimento da Educação Física**. 1997. 163 f. Tese (Doutorado em Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1997.

SOUZA, M. T. de; SILVA, M. D. da; CARVALHO, R. de. Integrative review: what is it? How to do it? **Einstein (São Paulo)**, v. 8, n. 1, p. 102–106, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134>.

VIEIRA, M. M. M.; VIEIRA, J. A. Produção de conhecimentos na educação profissional. **HOLOS**, Natal v. 2, p. 24–36, 2014.

TRAJETÓRIAS FORMATIVAS EM GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO NAS UNIVERSIDADES FEDERAIS DO EIXO RIO-SÃO PAULO

TRAYECTORIAS FORMATIVAS EN GIMNASIA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN LAS UNIVERSIDADES FEDERALES DE LA REGIÓN DE RÍO-SÃO PAULO

Francine de Oliveira
Victor Gonçalves Corrêa Neto

Doutoranda em Educação Física da Universidade Federal do Rio de Janeiro. E-mail: francinerdeoliveiras@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4277-6996>

Doutor em Educação Física pela Universidade Federal do Rio de Janeiro. E-mail: victorgcn@hotmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3133-1630>

RESUMO: O presente artigo analisou a formação em ginástica de condicionamento físico dentro dos cursos de bacharelado em Educação Física em universidades federais dos estados do Rio de Janeiro e São Paulo. Tal investigação propõe uma análise documental através do levantamento de dados públicos disponíveis em sites eletrônicos oficiais com o intuito de aprofundar os conhecimentos na área da ginástica de condicionamento físico e da formação profissional. Considerando os critérios de inclusão, três universidades federais foram analisadas (UFRJ, Unifesp e UFS-Car). Foram analisadas a ementa, conteúdo programático, grade curricular e projeto político pedagógico das instituições com o intuito de visualizar como a ginástica de condicionamento físico encontra-se nos cursos de bacharelado em Educação Física na atualidade. Foi observada uma carência em relação aos conteúdos da ginástica de condicionamento físico; hipotetizamos a possibilidade de discussão desses conteúdos em disciplinas que não fazem menção óbvia ao conteúdo ou, ainda, que possam ser eletivas.

Palavras-chave: Ginástica; Itinerário Formativo; Grade Curricular; Formação Profissional.

RESUMEN: Este artículo analizó la formación en gimnasia de acondicionamiento físico en los programas de licenciatura en Educación Física de universidades federales de los estados de Rio de Janeiro y São Paulo. Esta investigación propone un análisis documental mediante la recopilación de datos públicos disponibles en sitios web oficiales, con el objetivo de profundizar el conocimiento en el área de la gimnasia de acondicionamiento físico y la formación profesional. Considerando los criterios de inclusión, se analizaron tres universidades federales (UFRJ, UNIFESP y UFS-Car). Se analizaron el programa de estudios, contenido del programa, el currículo y el proyecto político-pedagógico de las instituciones para visualizar el estado actual de la gimnasia de acondicionamiento físico en los programas de licenciatura en Educación Física. Se observó una falta de contenido en gimnasia de acondicionamiento físico; se hipotetiza la posibilidad de discutir este contenido en cursos que no lo mencionan explícitamente o que pueden ser electivos.

Palabras clave: Gimnasia; Itinerario Formativo; Currículo; Formación Profesional.

INTRODUÇÃO

A ginástica, como prática corporal abrangente, tem sua origem atrelada à da própria Educação Física e pode ser manifestada de diferentes formas (competição, conscientização corporal, fisioterápica, de condicionamento físico e demonstração) (Souza, 1997) mesmo que diferentes modalidades gímnicas possam ser entendidas como pertencentes a mais de uma manifestação, a depender dos objetivos envolvidos com a prática.

Ainda que, em um contexto mais amplo, as práticas gímnicas possam ser consideradas um fenômeno histórico que remonta à Antiguidade (Figueiredo; Hunger, 2010) e que se estende até o processo de sistematização dos exercícios físicos iniciada no século XVIII (Quitau, 2015), as ginásticas de condicionamento físico, também denominadas como ginástica de academia, parecem ser um fenômeno mais próximo da era moderna (Flores; Toledo, 2022). Com finalidade estética, o surgimento, crescimento e desenvolvimento das ginásticas de academia no Rio de Janeiro, por exemplo, parecem ter ocorrido a partir da década de 1930 (Novaes, 2001), perdurando essa perspectiva até a década de 60, quando a preocupação com aspectos voltados ao desenvolvimento da saúde pareceu ganhar mais espaço.

A literatura aponta dois grandes fatores socioculturais para o aumento da valorização das chamadas ginásticas de academia: a emancipação da figura feminina, levando a alterações na vida privada, e uma maior oportunidade para realização de atividades no âmbito do lazer (Flores, 2015). Para além de qualquer contextualização histórica ou dos porquês que envolvem a prática de ginástica de condicionamento físico, especialmente as modalidades conhecidas como “ginástica de academia”, compreende-se sua posição como instrumento formativo dentro da

educação básica embasada por documentações norteadoras e normativas, como a Base Nacional Comum Curricular (Brasil, 2017, p. 213). Também, destaca-se sua presença massiva em academias especializadas, associações, clubes, centros esportivos e outros espaços públicos ou privados para prática da atividade física no domínio do lazer. Nesta perspectiva, encontra-se a figura do profissional formado pelo curso de bacharelado em Educação Física.

Como componente curricular, a ginástica sob suas distintas manifestações está presente nos cursos de formação superior em Educação Física desde 1939, com a criação da então chamada Universidade do Brasil. Certamente, após quase cem anos, muitas modificações e reestruturações ocorreram em relação ao entendimento da Educação Física como área do conhecimento. Um dos momentos mais marcantes foi certamente a Resolução CFE 03/87, emitida pelo Conselho Federal de Educação, que delimitou duas áreas de atuação ao organizar-se enquanto campo científico e de formação profissional (Benites *et al.*, 2008).

Na atualidade, o curso de bacharelado, composto por uma etapa comum ao curso de licenciatura em Educação Física, contempla distintas áreas do conhecimento, como os aspectos biológicos, psicológicos e socioculturais do indivíduo e da motricidade humana, assim como conhecimentos instrumentais, tecnológicos, procedimentais e éticos (Brasil, 2018, n.p.). No que tange a formação específica, destaca-se a qualificação profissional para adequada intervenção dentro do treinamento esportivo, lazer, gestão, avaliação e preparação física, dentre outros, pautando-se em distintos eixos articuladores: saúde, esporte e cultura e lazer (Brasil, 2018, n.p.).

Dessa forma, a ginástica de condicionamento físico/de academia se constitui como um importante campo de trabalho para o profissional bacharel em Educação Física, sendo uma das áreas de maior atuação profissional dos egressos (Araújo *et al.*, 2020), passível de articulação com os diferentes eixos articuladores propostos na formação profissional. Sob esta perspectiva, considera-se relevante investigar como tal prática gímnica tem sido apresentada, trabalhada, discutida e debatida nos cursos de formação superior em Educação Física. Sendo assim, o objetivo da presente investigação foi analisar a formação profissional em ginástica de condicionamento físico nos cursos de bacharelado em Educação Física em universidades federais dos estados do Rio de Janeiro e São Paulo por meio da observação de registros documentais.

METODOLOGIA

Essa é uma pesquisa documental realizada por meio do levantamento de dados públicos disponíveis em sítios eletrônicos oficiais com o intuito de aprofundar os conhecimentos na área da ginástica de condicionamento físico e da formação profissional. A análise contou com as seguintes etapas: a) levantamento do quantitativo de universidades federais nos estados do Rio de Janeiro e de São Paulo; b) análise de quais universidades federais apresentavam, ou não, o curso de bacharelado em Educação Física; c) verificação dos dados referentes à grade curricular, ementário e perfil do egresso, de acordo com o projeto pedagógico do curso; d) tabulação dos dados das instituições que atenderam aos critérios de inclusão para análise, destacados no item “b” desta metodologia.

RESULTADOS

Contemporaneamente, há 20 universidades federais distribuídas na região sudeste do país, quatro localizadas no estado Rio de Janeiro (Universidade Federal do Rio de Janeiro, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro e Universidade Federal Fluminense) e três localizadas no estado de São Paulo (Universidade Federal de São Paulo, Universidade Federal de São Carlos e Universidade Federal do ABC). Das sete universidades federais, duas não possuem curso superior em Educação Física e das cinco instituições remanescentes, duas não possuem o curso de bacharelado em Educação Física. Dessa forma, a grade curricular, ementário e o perfil do egresso, de acordo com o projeto pedagógico, de três universidades foram analisadas (Universidade Federal do Rio de Janeiro, Universidade Federal de São Paulo e Universidade Federal de São Carlos). Em subseções, os resultados serão apresentados de forma exclusivamente descritiva.

GRADE CURRICULAR

Nesta seção será apresentada a presença na grade curricular de disciplinas gímnicas, mesmo que elas não façam, *a priori*, menção a algum conteúdo específico diretamente relacionado à ginástica de condicionamento físico. A grade curricular do curso de Graduação em Educação Física, como é denominada a formação do bacharel pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), é composta por nove períodos (UFRJ, 2006, p. 39). E a análise das disciplinas obrigatórias permite visualizar a presença da disciplina “Fundamentos da Ginástica” no quarto período, com carga horária de 60 horas distribuídas igualmente entre conteúdo teórico e prático, assim como a presença da disciplina “Aplicação Pedagógica da Ginástica”, no nono pe-

ríodo e com carga horária de 60 horas semestrais novamente distribuídas igualmente em atividades teóricas e práticas. Em contrapartida, a Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP, 2023, p.76) apresenta a disciplina “Ginástica” no primeiro período, com carga horária de 40 horas semestrais majoritariamente práticas (32 horas). Por fim, a Universidade Federal de São Carlos (UFSCar) apresenta a disciplina “Fundamentos da Ginástica” no segundo período e com carga horária de 90 horas semestrais, com maior componente teórico do que prático (UFSCAR, 2014, p. 31).

EMENTAS E CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

A disciplina “Fundamentos da Ginástica” (UFRJ, 2006, p. 30) destaca como parte da ementa uma contextualização histórica acerca do surgimento e desenvolvimento da ginástica, aponta questões metodológicas e didático-pedagógicas da ginástica, assim como aspectos relacionados ao rendimento físico-esportivo como métodos de treinamento em ginástica e suas variantes, além da periodização do treinamento localizado. Tal conteúdo tem como propósito atender dois grandes objetivos gerais apontados pela instituição: entender os conteúdos da ginástica nas perspectivas técnicas, pedagógicas e científicas em diferentes situações de ensino da ginástica e vivenciar práticas fundamentadas nas mais recentes investigações científicas das diferentes metodologias de ginástica.

Em relação ao conteúdo programático da disciplina, é dado destaque aos aspectos históricos dos diferentes métodos gímnicos, apontamentos sobre imagem corporal e satisfação (ou insatisfação) dos praticantes de ginástica, assim como sobre o treinamento físico aplicado ao desenvolvimento das aulas de ginástica, como periodização, uso da frequência cardíaca e da percepção subjetiva de esforço para monitoramento da aula e planejamento semanal com base em qualidades físicas e grupos musculares.

Já a disciplina “Aplicação Pedagógica da Ginástica” (UFRJ, 2006, p.36) se preocupa em discutir a evolução da ginástica, métodos de treinamento, análise e seleção de exercícios e planejamento da aula, tendo como um dos objetivos capacitar os alunos, através da combinação de conhecimentos teóricos e práticos, a exercer o papel de professor no campo das aulas coletivas de academia, dando destaque para diferentes modalidades. O conteúdo programático aponta os seguintes itens: histórico e evolução da ginástica localizada, análise dos principais exercícios, erros, progressões e adaptações, métodos de treinamento, planejamento de aula, exercícios funcionais, exercícios de flexibilidade e exercícios aeróbicos.

Em contrapartida, a disciplina “Ginástica” (UNIFESP, 2023, p. 76) aponta em sua ementa a perspectiva da ginástica enquanto fenômeno da cultura corporal do movimento, englobando ginásticas “de massa” e competitivas, como a ginástica artística, acrobática e a até então ginástica geral, uma ginástica de demonstração cuja denominação mais recente é “Ginástica para Todos”. Além disso, aponta a ginástica como um fenômeno central da Educação Física. A ementa não aponta objetivos, assim como não destrincha o conteúdo programático detalhado da disciplina.

Por fim, a disciplina “Fundamentos da Ginástica” (UFSCAR, 2014, p. 52) destaca em sua ementa, também sem objetivos, os aspectos históricos da ginástica, os fatores básicos que compõem uma aula, descrição dos exercícios, estudo das qualidades físicas básicas, classificação dos exercícios físicos segundo suas características e objetivos, ginástica pré-escolar e escolar e ginástica formativa com e sem aparelho. O conteúdo programático da disciplina não é detalhado.

PERFIL DO EGRESSO

De acordo com a documentação disponível, o perfil acadêmico-profissional do bacharel graduado em Educação Física pela Unifesp (UNIFESP, 2023, p.10) contempla possuir adequada qualificação para analisar criticamente a realidade social de forma que possa intervir nessa realidade tanto profissionalmente quanto acadêmica através das diferentes manifestações da cultura corporal do movimento; interessar-se pela pesquisa científica; possuir competências e habilidades que abranjam diferentes dimensões como a político-social, ético-moral, técnico-profissional e científica; dominar conhecimentos específicos; possuir autonomia para tomada de decisões; reconhecer que a prática das diferentes manifestações da cultura corporal do movimento é um direito de todos; possuir capacidade para atuar em diferentes contextos e multidisciplinarmente; atuar na área de gestão em políticas públicas de atividade física e saúde; elaborar relatos científicos, pareceres técnicos, laudos e outras comunicações profissionais, inclusive materiais de divulgação; atuar em diferentes níveis de ação focado na saúde, de caráter promocional, preventivo ou terapêutico; ser capaz de criticar e compreender fenômenos sociais, econômicos, culturais e políticos do país, fundamentais ao exercício da cidadania e da profissão; além de ser capaz de compreender a formação como um exercício contínuo e permanente de atualização dos saberes.

Já a UFSCar (2014, p. 16) elabora que o egresso:

deverá ser capaz de aprender de forma autônoma e contínua; de produzir e divulgar novos conhecimentos, tecnologias, produtos e serviços; bem como compreender formas diversificadas de atuação profissional, especialmente, numa perspectiva multi/interdisciplinar.

Adicionalmente, entende-se que o egresso deve estar qualificado para intervir na sociedade, seja academicamente ou profissionalmente, utilizando-se das diversas manifestações corporais. Por fim, destaca que a área de atuação desse egresso deve ir além da pesquisa científica, dando destaque para assessorias, consultorias, planejamento, execução, orientação, acompanhamento e avaliação de programas de Educação Física em diferentes contextos do esporte, do lazer e da saúde.

Cabe destacar que os documentos acima apresentados datam dos anos 2023, com atualização em 2025 e 2014, respectivamente. No entanto, o projeto pedagógico proposto para o curso de graduação (bacharelado em Educação Física) da Universidade Federal do Rio de Janeiro, e disponível online, data do ano 2006. Não sendo, apesar das tentativas, localizado um documento mais recente, ainda que duas reestruturações curriculares tenham ocorrido a partir dessa data (2001/1-2020/1 e 2020/2 a atual). Sucintamente, a instituição elabora que o egresso deve possuir consciência de seu papel como educador, intervindo junto às diferentes manifestações da cultura corporal; apresentar clara visão pedagógica e científica através do domínio de diferentes meios e métodos; possuir visão crítico-reflexiva sobre a produção do conhecimento científico na área; capacidade de resolução de problemas, compreensão e domínio dos processos de intervenção profissional; considerar criticamente as características, interesses e necessidades e as diversidades dos alunos, incluindo pessoas com deficiência e grupos de risco; demonstração de liderança e capacidade de argumentação; saber utilizar recursos da tecnologia da informação e da comunicação; além de possuir “ampla visão da realidade social, política, cultural e econômica do País, consciente das reais necessidades e possibilidades do cidadão” (UFRJ, 2006, p. 17).

DISCUSSÃO

Nos últimos anos, a formação docente em ginástica tem sido objeto da literatura científica. Dentro dessa perspectiva, Mene-galdo *et al.*, (2022) mapearam a formação e a atuação acadêmica de docentes que atuam em instituições de ensino superior públicas na área da Ginástica e na região norte do país. Os dados discutidos pelos autores ressaltam a existência da atuação de docentes não especialistas na área da ginástica e com formação acadêmica em áreas distintas, ainda que todos sejam graduados em educação física. Ressalta também o número tímido de publicações científicas dentro da temática e destaca as ações de ensino, pesquisa e extensão que majoritariamente se debruçam em modalidades competitivas, como a ginástica rítmica e artística. No entanto, a presente investigação debruçou-se sobre as trajetórias formativas dos discentes dos cursos do bacharelado em Educação Física, lacuna que ainda era existente.

Dentro desse processo investigativo, é necessário destacar que, ainda que o quantitativo de vagas disponibilizadas seja expressivo (180 vagas no total por semestre), existe a oferta do curso de bacharelado em Educação Física em apenas uma das quatro universidades federais localizadas no estado do Rio de Janeiro. Apesar desse resultado, cabe ressaltar que os cursos de bacharelado em Educação Física apresentaram nos últimos anos um crescimento substancial em relação aos cursos de licenciatura no Brasil. Tal crescimento apresenta-se como resultado de duas grandes problemáticas: a baixa atratividade da docência como carreira profissional, fator motivador atualmente de estratégias governamentais em busca de maior atratividade (Brasil, 2025, p. 38), e a expansão de atividades econômicas fora do contexto escolar (Nascimento *et al.*, 2024), como as atividades em academia. Destaca-se que, no ano 2000, as matrículas

culas no curso de bacharelado representavam 35% do total de matrículas nos cursos superiores em Educação Física, enquanto em 2020 esse número saltou para 72% (Dias, 2024, p. 16).

Seguindo tal lógica, subentende-se a relevância de se discutir a formação profissional no âmbito das ginásticas de condicionamento físico; o número de empreendimentos no setor das academias, principal ambiente de vivência desse modelo gímnico, também saltou consideravelmente, indo de cerca de 20 mil estabelecimentos no ano 2000 até 34 mil em 2020 (Dias, 2024, p. 19).

Voltando-se aos resultados da presente investigação, é possível observar que as três instituições investigadas apresentam disciplinas relacionadas à ginástica em sua grade curricular, ainda que a carga horária desse conteúdo oscile substancialmente, indo de 40 a 90 horas semestrais. Dentre as três universidades, somente a instituição do Rio de Janeiro apresenta duas disciplinas obrigatórias em sua grade curricular, as demais possuem apenas uma disciplina voltada para a ginástica, de um modo geral, na estruturação curricular obrigatória. Com exceção da disciplina “Aplicação Pedagógica da Ginástica”, ofertada no nono período do curso na UFRJ, as demais são ofertadas como conteúdo do eixo comum do curso superior em Educação Física. Sendo assim, observa-se uma possível lacuna formativa no que tange ao conteúdo específico da ginástica de condicionamento físico, em suas distintas manifestações, nos cursos de bacharelado em Educação Física de universidades federais do eixo Rio-São Paulo. Os autores da presente investigação hipotetizam a possibilidade desse conteúdo ser debatido em disciplinas que, porventura, não tenham sido resultantes dos critérios de triagem, como disciplinas relacionadas ao treinamento de força e prescrição do exercício para distintas populações.

A busca por discussões relacionadas aos saberes ginásticos e formação profissional ainda é incipiente. Ainda que propostas para organização do conteúdo gímico já tenham surgido na literatura (Rinaldi; Paoliello, 2008), cabe ressaltar que reformulações estruturais em universidades públicas federais tendem a ser uma tarefa de alta complexidade, isso inclui a estruturação dos projetos pedagógicos. É possível que tal complexidade esteja refletida na defasagem do projeto pedagógico de uma das instituições.

Adicionalmente, é possível observar a discrepância entre os conteúdos discutidos no atualmente definido como eixo comum das formações. Tal discrepância de conteúdo pode ser consequência das diferentes formações e áreas de atuação dos docentes responsáveis pela construção das disciplinas. Ressalta-se que dois dos projetos pedagógicos são anteriores às Diretrizes Curriculares Nacionais dos cursos de Educação Física (Brasil, 2018, n.p.). Subentende-se que a etapa comum deve ofertar conhecimentos aplicáveis em ambas as áreas do conhecimento, permitindo assim que o futuro profissional tenha autonomia para tomada de decisões em relação à sua formação. Ainda que com as discrepâncias, é possível observar a relevância dada ao conteúdo histórico, discutido em todas as disciplinas ofertadas no eixo comum.

O conhecimento histórico em ginástica, em seus diferentes contextos, é lido como relevante para atuação profissional em Educação Física nos diferentes espaços de atuação, incluindo o bacharelado e, conseqüentemente, o âmbito das ginásticas de condicionamento físico. A exemplo disso, são as discussões e práticas centradas no corpo, saúde e imagem corporal que transpassam o período greco-romano, como por exemplo o ideal de culto ao corpo e a preparação para guerra (Figueiredo;

Hunger, 2010) até o surgimento das modalidades de academia (Novaes, 2001, p. 33) e a atualidade (Mattos *et al.*, 2019).

Mesmo que com particularidades e discrepâncias, os três cursos investigados buscam ofertar uma base teórico-científica de solidez, promovendo a capacidade não só de atuação, como também de pesquisa e análise crítica das áreas da Educação Física associadas à saúde, desempenho e motricidade humana. Por possuir um projeto pedagógico mais atualizado, a Unifesp explora a interdisciplinaridade ao apresentar em seu planejamento disciplinas modulares e em comum com os diferentes cursos da área da saúde que dividem o mesmo campus. Os autores da presente investigação ressaltam que foram buscadas somente disciplinas obrigatórias presentes na matriz curricular das instituições. Dessa forma, não é possível discutir sobre a presença (ou ausência) das ginásticas de condicionamento físico propostas como disciplinas eletivas, em projetos de extensão ou de pesquisa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo identifica uma lacuna relevante nos processos formativos do bacharelado em Educação Física em relação aos conteúdos da ginástica, especialmente as ginásticas de academia. É possível também observar uma carência relacionada à oferta dos cursos de bacharelado em Educação Física em instituições federais, ainda que as universidades nas quais o curso é desenvolvido ofertem um quantitativo de vagas relevante em diferentes turnos.

Adicionalmente, as discrepâncias em relação ao conteúdo nos levam a pensar em caminhos para discutir como e quando as ginásticas de condicionamento físico podem ser ofertadas ao longo da matriz curricular, contribuindo com um campo his-

tórico da Educação Física, refletindo e embasando discussões sobre o processo formativo dos bacharéis em Educação Física sem que esse recorte de pesquisa realize julgamentos em relação à qualidade dos cursos ou do processo formativo geral das instituições supracitadas.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, I. P.; FERREIRA, R. M.; UNGUERI, B. O. Percepção de discentes, docentes e egressos sobre o bacharelado em Educação Física. **Motrivivência**, Florianópolis, v. 32, n. 63, p. 1-20, 2020. DOI: 10.5007/2175-8042.2020e73870.

BRASIL. **Portaria Capes nº 6, de 15 de janeiro de 2025**. Dispõe sobre o regulamento Bolsa de Atratividade e Formação para a Docência - Pé-de-Meia Licenciaturas. Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior, 2025. Disponível em: <https://cad.capes.gov.br/ato-administrativo-detalhar?idAtoAdmElastic=17145#anchor>.

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular**. Ministério da Educação, 2017. Disponível em: https://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf.

BRASIL. **Resolução nº 6, de 18 de dezembro de 2018**. Institui diretrizes curriculares nacionais dos cursos de graduação em Educação Física e dá outras providências. Ministério da Educação, 2018. Disponível em: <https://portal.mec.gov.br/docman/dezembro-2018-pdf/104241-rces006-18/file>.

BENITES, L. C.; NETO, S. S.; HUNGER, D. O processo de constituição histórica das diretrizes curriculares na formação de professores de educação física. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 34, n. 2, p. 343-360, 2008. DOI: 10.1590/S1517-97022008000200009.

DIAS, Cleber. **Mercado de trabalho da educação física no século XXI**. Belo Horizonte. Edição do autor, 2024.

FIGUEIREDO, J.F.; HUNGER, D.A.C.FA Relevância do conhecimento histórico das ginásticas na formação e atuação do profissional de educação física. **Motriz**, Rio Claro, v.16, n.1 p.189-198, 2010. DOI: 10.5016/1980-6574.2010v16n1p189.

FLORES, Amanda Azevedo. **Ginástica em academia: compreensões sobre o planejamento de aulas em Salvador**. 2015 92 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2015.

FLORES, Amanda Azevedo; TOLEDO, Eliana de. Aspectos históricos da ginástica de condicionamento físico: um olhar para as influências das práticas internacionais. *In*: SILVA, Alan Camargo (Org.). **Corpo e práticas corporais em academias de ginástica**. Curitiba: Bagai, 2022. p. 23-36.

MATTOS, G. G. V. et al. Importância dada à imagem corporal de professores de academia. **Saúde e Transformação Social**, Florianópolis, v. 10, n. 1/2/3, p.163-169, 2019.

MENEGALDO, F. R. *et al.* Formação e atuação docente em ginástica nas universidades públicas da região norte do Brasil. **Arquivos em Movimento**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 1, p. 269-288, 2022.

NASCIMENTO, O. A. S. *et al.* Cursos de Educação Física no Brasil: consolidação de dados de 1995 a 2020. **Avaliação**, Campinas, v. 29, n. e024004, p. 1-21, 2024. DOI: 10.1590/1982-57652024v29id277315.

NOVAES, Jefferson da Silva. **Estética: o corpo na academia**. Rio de Janeiro. Sprint, 2001.

QUITZAU, E. A. Da 'Ginástica para a juventude' a 'A ginástica alemã': observações acerca dos primeiros manuais alemães de ginástica. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Uberlândia, v. 37, n. 2, p. 111-118, 2015. DOI: 10.1016/j.rbce.2015.02.005

RINALDI, I. P. B.; PAOLIELLO, E. Saberes ginásticos necessários à formação profissional em Educação Física: encaminhamentos para uma estruturação curricular. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 29, n. 2, p. 227-243, 2008.

SOUZA, Elizabeth Paoliello Machado de. **Ginástica geral: uma área do conhecimento da educação física**. 163 f, 1997. Tese (Doutorado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1997.

UFRJ, UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO. **Projeto pedagógico: graduação em Educação Física**. Rio de Janeiro: UFRJ, 2006. Disponível em: https://eefd.ufrj.br/files/Projeto_PedagogicoGraduacao-09jun07.pdf.

UFSCAR, UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS. Adequação curricular do projeto pedagógico do curso de bacharelado em Educação Física. São Carlos: UFS-Car, 2014. Disponível em: <https://www.educacaofisica.ufscar.br/arquivos-1/ppbef/projeto-pedagogico-bef-2014>.

UNIFESP, UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO. **Projeto pedagógico do curso de bacharelado em Educação Física**. Santos: Unifesp, 2023. Disponível em: <https://cursos.siuu.unifesp.br/graduacao/curso/780/projeto-pedagogico>.

PROFESSOR DE GINÁSTICA E TENDÊNCIAS FITNESS: ALINHANDO PRÁTICAS AOS OBJETIVOS DOS ALUNOS EM ACADEMIAS DE CASTANHAL-PA

INSTRUCTOR DE GIMNASIA Y TENDENCIAS DE FITNESS: ALINE-
ANDO LAS PRÁCTICAS CON LOS OBJETIVOS DE LOS ESTUDIAN-
TES EN GIMNASIOS DE CASTANHAL-PA

Júlia Mayara de Souza Amoras
Sérgio Eduardo Nassar

Discente do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Pará (UFPA), Castanhal, Pará, Brasil. E-mail: julinhaamoras14@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-1495-2239>

Doutor em Educação; Professor Associado da Universidade Federal Pará. E-mail: sergionassar@ufpa.br ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2712-2991>

Resumo: Com a crescente ampliação das modalidades de ginástica em academias e a necessidade de adaptação às novas tendências, este estudo teve como objetivo investigar se os professores de ginástica, do município de Castanhal-Pará, aderem às novas tendências do campo *fitness* de acordo com o objetivo dos alunos. A pesquisa, de natureza qualitativa e descritiva, utilizou questionários *online* aplicados aos professores de Educação Física com, no mínimo, um ano de experiência. A análise dos dados, por unidades de significado, demonstrou que os profissionais estruturam suas práticas alinhadas às demandas dos alunos e buscam ativamente capacitação para integrar as tendências do *fitness*. Dessa forma, as modalidades de ginástica continuam a evoluir e se consolidam como uma abordagem eficiente para as necessidades dos praticantes.

Palavras-chave: Ginástica em Academia; Modalidades *Fitness*; Objetivo dos Alunos.

Resumen: Ante la creciente expansión de las modalidades de gimnasia en gimnasios y la necesidad de adaptarse a las nuevas tendencias, este estudio tuvo como objetivo investigar si los instructores de gimnasia del municipio de Castanhal, Pará, adoptan las nuevas tendencias de acondicionamiento físico según los objetivos de sus estudiantes. La investigación cualitativa y descriptiva utilizó cuestionarios en línea administrados a profesores de Educación Física con al menos un año de experiencia. El análisis de datos, basado en unidades de significado, demostró que estos profesionales estructuran sus prácticas según las demandas de los estudiantes y buscan activamente la formación para integrar las tendencias de acondicionamiento físico. Por lo tanto, las modalidades de gimnasia continúan evolucionando y consolidándose como un enfoque eficaz para satisfacer las necesidades de sus participantes.

Palabras clave: Gimnasia en Gimnasios; Modalidades de Acondicionamiento Físico; Objetivos Estudiantiles.

INTRODUÇÃO

O termo academia emerge a partir de um local de práticas de atividades corporais, onde são realizadas vários tipos de modalidades¹ esportivas e exercícios físicos, não sendo apenas sinônimo de uma prática específica, como o caso da musculação. Em vista disso, o contexto histórico relata que havia espaços nos quais se incluíam as práticas corporais, mas a primeira academia comercial no Brasil, está registrada na cidade de Belém, Pará, em 1914, dando início a difusão desses ambientes com suas variadas características (Vidal; Anic; Kerbej, 2018).

Segundo Soares (2001), o conteúdo ginástica tem em seu histórico e surgimento no final do século XVIII, na Europa, como qualquer movimento coordenado e sistematizado. Nesse período, ‘sofreu’ transformações de acordo com a sociedade, denominada ginástica alemã, sueca, inglesa e francesa, todas moldadas à sua necessidade. Os métodos alemão, sueco e francês têm objetivos em comum como dignificar a raça e a promoção da saúde, desenvolvendo a força, a vontade de viver, energia e a moral, enquanto o método inglês é voltado para atividades esportivas, com regras e padrões de conduta.

Saba (2003) destaca que há múltiplos tipos de ginástica, que variam não apenas nas suas formas de execução, mas também em função das diferentes culturas, contextos históricos e estruturas sociais de cada época. Ou seja, a ginástica que conhecemos hoje é o resultado de um longo processo de evolução, influenciado por valores, objetivos e necessidades distintas ao longo do tempo e em diferentes regiões do mundo. Essa multiplicidade torna a ginástica uma prática rica, dinâmica e em constante transformação.

1 Destacamos que este trabalho foi fruto do banco de dados de pesquisa do Grupo de Pesquisa em Identidade dos Professores de Educação Física (GEIPEF), fruto de um projeto em desenvolvimento na região Norte do Brasil, tendo se iniciado com a Educação Básica, especificamente no município citado.

A Ginástica de Condicionamento Físico (GCF), conforme define Souza (1997), consiste em um conjunto de exercícios sistemáticos, cujo propósito é aprimorar o desempenho e a manutenção da condição física. Essa prática, eminentemente planejada e orientada, visa ao fortalecimento e ao equilíbrio corporal, alinhando-se às perspectivas de que atividade física regular é essencial para a saúde. Essa prática pode ser executada individualmente ou em grupo, dependendo da estruturação e dos recursos disponíveis, sendo a música um elemento frequentemente utilizado para o estímulo e a motivação. O foco centra da GCF é o desenvolvimento das capacidades físicas e o incentivo à adoção de um estilo de vida ativo e saudável.

O surgimento dos primeiros espaços, dedicados a esse tipo de ginástica no Brasil, entre as décadas de 1920 e 1930, sinalizou o início de um movimento institucionalizado, voltado ao desenvolvimento corporal e esportivo. Esse foi marcado pela diversidade regional, sendo que, em São Paulo, destacava-se pelas atividades de lutas, enquanto no Rio de Janeiro, a Ginástica Rítmica (GR) ganhava relevância. Nos anos de 1930 a 1940, houve a consolidação das academias como locais centrados no halterofilismo, nas lutas e na ginástica feminina, um desenvolvimento para formação da cultura corporal. Um marco dessa história, conforme ressalta Bertevello (2005), é a inauguração do “Centro de Cultura Física e Capoeira Regional” por Mestre Bimba na Bahia, em 1932, sublinhando a importância das manifestações culturais e regionais desse campo do condicionamento físico no país.

À vista disso, Furtado (2009) ressalta que o campo do *fitness mercantilizado*² cresceu continuamente desde o final dos anos

2 Refere-se ao processo pelo qual a aptidão física e as práticas corporais são transformadas em produtos e serviços comercializáveis dentro de um mercado de consumo. Nesses espaços (academias, estúdios boutique etc.), o foco passa da simples promoção de saúde e bem-estar para a venda de um estilo de vida. Disponível em: <https://www.redalyc.org/>. Acesso em: 3 nov. 2025.

80, novas modalidades foram surgindo e alcançando um panorama diferenciado que foi dando novo impulso às academia de ginástica. De acordo com Gritz e Santos (2022), seguindo esse cenário, surgiram as modalidades, como: *bike indoor*, *step training*, *body combat*, *power jump*, principalmente as atividades de redes franqueadas, como o caso da primeira que chegou ao Brasil, a *Body Systems*³, com suas aulas diferentes daquelas de costume nesses espaços, sendo essa a primeira no mundo e no Brasil, a implantar as franquias com essas novas modalidades coletivas.

Mas, com os processos de evolução dessa indústria, houve o surgimento de novas franquias relacionadas a essas modalidades, sendo um crescimento mundial, por meio de plataformas principalmente após a pandemia de Covid/19, seja *online* e por aplicativos. Assim, citamos algumas que tiveram um crescimento, são elas: *Crossfit*⁴, *Zumba*⁵, *Ritboox*⁶ e *Radical Fitness*⁷, algumas delas já existentes nos anos 1990 e 2000, a mais recente surgiu em 2016, o Ritboox. A partir disso, as modalidades coletivas e coreografadas, foram inseridas em diferentes espaços, seja ambientes abertos ou fechados, de pequeno ou grande porte, se aliando às novas tecnologias, visando eliminar o número de sedentários no mundo (Gomide; Rolo, 2017).

3 Em 1968, o atleta olímpico *Les Mills* criou uma academia na Nova Zelândia, para uma pequena comunidade de atletas. Após 50 anos é considerado o centro da revolução industrial, onde os melhores atletas do *fitness* criaram maneiras de entrar em forma, combinando música com movimento e depois distribuído para o mundo. Disponível em: <https://www.lesmills.com/br/sobre-nos/nossa-historia/>. Acesso em: 22 abr. 2025.

4 Baseada em uma abordagem de treinamento variado e de alta intensidade, geralmente realizado em sessões de aproximadamente uma hora. Disponível em: <https://www.crossfit.com/what-is-crossfit>. Acesso em: 22 abr. 2025.

5 Mistura ginástica aeróbica e dança latina, contribuindo no emagrecimento e tonificação dos músculos, sendo praticada por pessoas de todas as idades, independente do sexo e forma física, tendo como requisito o ritmo e a vontade de se divertir. Disponível em: <https://www.zumba.com/pt-BR/about>. Acesso em: 22 abr. 2025.

6 É um programa de treino ritmado que combina dança, música, exercícios aeróbicos, funcionais e de luta, tendo como objetivo a queima calórica, o fortalecimento dos músculos, a melhora da resistência e da coordenação motora. Disponível em: <https://www.univille.edu.br/pt-br/maisuniville/academia/ritbox>. Acesso em: 22 abr. 2025.

7 É uma empresa internacional que desenvolve programas de treinamento em grupo e que oferece programas de *fitness* para academias e clubes. Disponível em: <https://radicalfitnessbrasil.com.br/>. Acesso em: 22 abr. 2025.

Gonçalves (2021) menciona que a socialização é uma busca muito presente nos praticantes dessa modalidade, assim como a boa relação estabelecida entre aluno-professor, que efetiva a permanência e adesão nas aulas. Logo, o professor de ginástica, atuante em academias, assume um papel essencial para que o aluno alcance o seu objetivo, sendo necessário considerar os motivos que despertam o interesse do sujeito por determinada atividade.

Assim, a Ginástica de Condicionamento Físico (GCF) promove diversos benefícios e melhorias para o corpo, seja na dimensão biológica, social e/ou psicológica. Nesse viés, vimos que a prática da GCF traz aumento da força, da flexibilidade e da resistência, além de estimular a se mover de forma ritmada e controlada, aprimorando a consciência corporal e a coordenação motora.

Para tanto, o presente estudo teve como objetivo identificar se os professores de GCF do município aderem às novas modalidades do campo *fitness* conforme o objetivo dos seus alunos.

METODOLOGIA

O estudo foi de abordagem qualitativa, visto se importar com o processo de interpretar a realidade e analisar os fenômenos em seus contextos, compreendendo a partir dos significados atribuídos pelas pessoas (Denzin; Lincoln, 2006). O tipo de estudo é descritivo, pois permite que o pesquisador não se envolva com os fatos obtidos na pesquisa, mas descreva a realidade encontrada (Prestes, 2002).

Dessa forma, foram selecionados 15 professores(as) com formação em Educação Física (EF) (Bacharelado ou Licenciatura); a média de idades dos participantes é de 24 a 50 anos, sendo 8 do gênero feminino e 7 do masculino, atuantes no municí-

pio de Castanhal, Pará; e, que estivessem atuando com GCF, em espaços abertos e/ou em academias, além de terem no mínimo um ano de experiência na modalidade.

Para execução dessa etapa, o procedimento adotado foi o questionário *online* por meio do *Google Forms*. Para efetuar o convite à participação no estudo, entramos em contato com os professores(as) por meio do número do aplicativo de conversas *WhatsApp*, para realização do convite. A via digital foi selecionada para a melhor coleta de dados e facilidade sugerida pelos participantes, o que flexibilizou as respostas para a organização dos dados.

Os(As) participantes foram informados que a participação era de forma voluntária, sigilosa, com possibilidade de desistência. A pesquisa teve conformidade com a Resolução nº 510/16 do Conselho Nacional de Saúde, que trata de pesquisa com seres humanos e o projeto obteve aprovação sob o CAAE 20700919.5.0000.8187 de Nº 3.733.834. Em seguida, foram apresentados os objetivos da pesquisa por meio do Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE), confirmando a participação e esclarecendo as possíveis dúvidas sobre o estudo e, logo após, solicitamos o preenchimento de uma ficha de identificação, para obter informações sobre o perfil dos professores com perguntas sobre idade, sexo e se tinham algum curso de Especialização.

Para os critérios de inclusão, foi necessário ser professor de EF atuando com GCF no município citado, e ter no mínimo um ano de formação. Sobre os critérios de exclusão, se recusar a participar do estudo e não concordar com o TCLE.

O instrumento utilizado teve uma questão geradora referente ao objetivo da pesquisa, a saber: Quais as modalidades utilizadas em suas aulas de ginástica em conformidade aos objetivos dos seus alunos?

Para a compilação dos dados, utilizamos a Técnica de Elaboração e Análise de Unidades de Significado, proposta por Moreira, Simões e Porto (2005), que visa por meio desta, a descrição do relato ingênuo, seguida da identificação de atitudes e por fim, a elaboração das unidades de significado para discussão em questão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com a pesquisa, ao perguntar aos sujeitos sobre as modalidades utilizadas nas aulas de GCF, em conformidade aos objetivos dos seus alunos, foram elaboradas três unidades de significados correspondente à coleta de dados do questionário.

QUADRO 1 – UNIDADES E SIGNIFICADO

UNIDADES E SIGNIFICADO	SUJEITOS														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Utilizam de modalidades que trazem objetivos diferenciados entre os participantes			x	x	x							x	x	x	
Atuam com várias modalidades da ginástica sendo estruturadas conforme as novas tendências	x	x		x						x		x		x	
Adotam práticas de GCF, como o treinamento funcional, HIIT, Jump, Step, Hitbox, treino de força, e ginástica aeróbica e localizada						x	x	x	x		x	x			x

Fonte: elaborado pelos autores.

A primeira unidade relata que os professores utilizam de modalidades que trazem objetivos diferenciados entre os praticantes, relatados nos discursos 3, 4, 5, 12, 13, 14. Nessa unidade, foi descrito as necessidades dos alunos, indo além da estética, e focando na melhoria do condicionamento físico, por meio das modalidades de ginástica.

Vale salientar, que o estudo de Carvalho *et al.* (2021) frisa que o exercício físico é caracterizado por um conjunto de movimentos de maneira planejada e estruturada, visando um determinado objetivo, como exemplo, a melhora das capacidades físicas. Nesse contexto, a GCF vem se transformando cada vez mais, atendendo vários públicos que procuram se identificar com alguma modalidade de acordo com o seu objetivo, a ginástica é uma prática que é buscada pela melhora cardiovascular e da postura, previne lesões e fortalece os músculos abdominais.

No questionário os sujeitos apresentam diversas modalidades e abordagens metodológicas, que permitem aos alunos alcançarem seus objetivos e, posteriormente, melhora do desempenho físico, emocional, integração social e estética.

Nessa unidade foram analisadas as modalidades utilizadas pelos professores com o objetivo de melhorar as condições físicas, respeitando a particularidade do aluno. Ademais, para Silva e Ferreira (2020), o acompanhamento de um profissional da área proporciona um direcionamento de atividades e exercícios físicos para os indivíduos que necessitem de orientações de formas específicas. Esse estudo converge com a unidade, pois, os professores utilizam de metodologia para atender aquilo que os alunos desejam.

Conforme apontado por Nahas (2017), a promoção da saúde se tornou fundamental na redução da mortalidade por todas as causas. Dessa forma, observamos uma mudança crescente no comportamento das pessoas, que busca não apenas benefícios físicos, mas também uma melhoria no estado emocional e comportamental. Assim, é fundamental os professores de GCF acompanharem essas tendências e adaptarem suas práticas às demandas dos alunos.

Nesse sentido, a unidade ressalta que estruturar aulas, utilizando as modalidades da GCF e inserindo as diversas modalidades existentes, essas proporcionam movimentos básicos do cotidiano, como agachar, puxar, empurrar e levantar. Além disso, esse trabalho auxilia os grupos musculares de maneira integrada, visando benefícios para a saúde em conformidade ao desejo do aluno, como visto no caso do sujeito 3: “[...] musculação, funcional e natação. Claro que sabendo o treino específico para cada aluno.”

Mattos *et al.* (2020) afirmam que após a pandemia do Covid-19, houve maior procura por atividades físicas para tratar casos de obesidade, ansiedade e depressão. Diante dessa realidade, o ganho de peso e problemas emocionais, é reflexo do sedentarismo e do isolamento social. Dessa forma, isso fez com que os professores atendessem os objetivos dos alunos, incorporando estratégias acessíveis e motivacionais que auxiliam esse público.

Com isso, identificamos que as modalidades, aplicadas pelos professores, são alinhadas aos objetivos dos alunos, pois utilizam as novas tendências para a promoção de um estilo de vida ativo. O método de adaptação das aulas busca ir ao encontro daquilo que os praticantes desejam por meio das modalidades de GCF no contexto do campo do *fitness*.

A segunda unidade traz que os docentes atuam com várias modalidades da ginástica sendo estruturadas conforme as novas tendências do campo *fitness*, visto nos discursos dos sujeitos 1, 2, 4, 10, 12 e 14. Vimos que várias modalidades foram ditas pelos participantes, com maior frequência: treinamento funcional, a ginástica aeróbica, o *HIIT* (Treinamento Intervalado de Alta Intensidade), os ritmos e a prática do pilates.

Constatamos que os professores trabalham essas tendências para atender as necessidades dos alunos, além de utilizarem as novas modalidades do campo *fitness*, como forma de atrair novos adeptos para aderirem a essas modalidades.

A GCF passa por constantes atualizações e os dados revelam que os participantes seguem atentos às transformações advindas das tendências, alinhando os objetivos dos praticantes. Convergingo com o estudo de Almeida (2021), vemos que há uma busca contínua por melhorias no ambiente de trabalho, na aplicação de aulas com novos métodos e no uso de materiais adequados, proporcionando mais qualidade para que os alunos alcancem seus objetivos.

Para Chequim (2021), as academias têm buscado estratégias para atender às diversificações que as novas modalidades têm apresentado, buscando atender os objetos dos alunos e atualizações do cenário. Em convergência com os achados da pesquisa, os quais mostraram que os espaços estão aderindo às transformações da GCF, assim, os professores também procuram capacitação e atualização para estruturar e personalizar aulas para o público das academias.

A unidade revela que os docentes atuam com as atualizações do mundo *fitness*, uma vez que, todos os anos, o estudo da *American College Of Sports Medicine* (ACSM) traz uma pesquisa que mostra as denominadas tendências campo *fitness*, com ênfase no treinamento para esse público das academias. A instituição revela o crescimento contínuo do setor de saúde e *performances*, mesmo após os desafios da pandemia, evidencia a resiliência e a adaptação de algumas modalidades da GCF.

Assim, devido à crescente influência da tecnologia no setor em questão, os recursos digitais têm transformado significativamente esse campo nos últimos anos. No entanto, esse avanço diverge das modalidades utilizadas pelos professores do município investigado que priorizam métodos mais tradicionais, principalmente em relação ao que aponta a ACSM (2024), a respeito das tecnologias e aplicativos adotados no universo das academias.

No entanto, os professores desempenham um papel fundamental ao estruturar suas aulas com as novas modalidades da GCF, pois essas práticas permitem que os alunos atinjam seus objetivos de forma eficiente e motivadora. A variação das atividades adotadas não apenas fortalece a autonomia dos participantes, mas também incentiva a inclusão de diferentes públicos.

A terceira unidade evidencia que os profissionais adotam práticas de GCF, como o treinamento funcional, *HIIT*, *Jump*, *Step*, *Hitbox*, treino de força, ginástica aeróbica e localizada, retratados nos discursos 6, 7, 8, 9, 11, 15. Nesse viés, as modalidades mencionadas são voltadas para o dinamismo da experiência coletiva. A escolha por essas práticas demonstram a busca por métodos que atendam os objetivos dos alunos.

Conforme Hanini (2021) destaca, a evolução das academias no Brasil, que deixaram de ser apenas espaços de musculação e passaram a oferecer uma diversidade de modalidades para diferentes públicos. O estudo está em conformidade com a unidade, visto que os profissionais adotam diversas modalidades de ginástica para atender os objetivos dos praticantes.

Oliveira (2019) ressalta que os consumidores têm uma experiência mais alinhada aos seus interesses e necessidades, com isso, muitos estabelecimentos de treinamento focam em mo-

dalidades específicas, como treinamento funcional, *CrossFit* e pilates, mas, observamos que as duas últimas modalidades divergem do que foi adotado pelos professores na unidade.

O estudo da ACSM (2024) mostra que o treinamento de força tradicional é a 5ª tendência do setor para 2025, o que converge com a adoção das tendências dos profissionais entrevistados. Esse tipo de treinamento é um dos princípios fundamentais das diretrizes da ACSM (2024), revelada nos estudos desde 2018.

Nesse sentido, corroborando com estudo anterior, *Health & Fitness Association* (HFA), apoiado pela *ABC Fitness*, revelou que 32% dos participantes na América Latina, no ano de 2024, optaram por atividades físicas de convivência, ou seja, aquelas que promovem interação social e engajamento comunitário. Esse dado reflete nas tendências que os professores entrevistados adotam, pois é crescente a valorização das atividades coletivas, trazendo implicações significativas para objetivo dos praticantes com o campo *fitness*, promovendo o bem-estar e a socialização dos praticantes.

Dessa forma, os profissionais de GCF não apenas acompanham as novidades, mas também adaptam suas aulas para proporcionar maior variedade e dinamismo. Isso sugere que a procura por aulas coletivas continue em crescimento, reforçando a importância da inovação e a diversificação dessas modalidades citadas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo identificar se os professores de GCF do município aderem às novas modalidades do campo *fitness* conforme o objetivo dos seus alunos. Concluímos que os profissionais pesquisados demonstram um compromisso no-

tável com a inovação e a personalização de suas práticas. Eles priorizam não apenas o aprimoramento do desempenho físico e a estética, mas também o bem-estar integral dos alunos, integrando-o como um pilar essencial na estruturação das aulas.

Os professores em Castanhal-PA se adaptam ativamente às transformações da GCF. Eles estruturam suas aulas, conforme as demandas dos praticantes, o que reflete o dinamismo e a importância das inovações no setor local. Essa preocupação em integrar novas modalidades *fitness* e utilizar metodologias alinhadas aos objetivos dos alunos é clara, confirmando não só a evolução do campo da GCF, mas também a necessidade contínua de acompanhar as mudanças e preferências dos praticantes.

A atuação desses docentes na cidade se destaca pelo esforço contínuo em conciliar inovação com eficácia pedagógica, promovendo uma experiência de Ensino Superior para os alunos. Essa organização do trabalho pedagógico é um diferencial crucial para as academias, pois assegura que os professores ofereçam um serviço alinhado às expectativas. A implementação de atividades coletivas, por exemplo, atende às expectativas dos alunos e diversifica a oferta, evidenciando que os professores adotam as novas modalidades em sintonia com as atualizações e tendências do mercado, impulsionando a inovação e o aprimoramento pedagógico.

Em suma, os dados deste artigo sugerem que a flexibilização e a constante inovação nas aulas são estratégias eficazes e essenciais para atender aos objetivos dos praticantes, sendo um fator determinante para a adesão e permanência na prática da GCF. Sugerimos que estudos futuros explorem ainda mais as preferências dos alunos e as inovações em modalidades, a fim de aprofundar a compreensão sobre o sucesso e a longevidade da participação em atividades de ginástica.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. **Mercado fitness em alta movimenta a economia global**, 2021. Disponível em: <https://esbrasil.com.br/mercado-fitness/>. Acesso em: 7 fev. 2025.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). Worldwide Fitness Trends: Future Directions of the Health and Fitness Industry. **ACSM's Health & Fitness Journal**, Indianápolis, v. 28, n. 6, p. 11-25, dez. 2025.

BERTEVELLO, Gilberto. Academias de ginástica e condicionamento físico Sindicatos & associações. In: DA COSTA, Lamartine (org.). **Atlas do esporte no Brasil: atlas do esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil**. Rio de Janeiro: Shape, 2005. p. 178-179.

CARVALHO, A. S. *et al.* Exercício Físico e seus benefícios para a Saúde das Crianças: uma revisão narrativa. **Revista CPAQV** – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, [S.l.], v.13, n. 1, p. 1-16, jan. 2021. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/348129742_EXERCICIO_FISICO_E_SEUS_BENEFICIOS_PARA_A_SAUDE_DAS_CRIANCAS_UMA_REVISAO_NARRATIVAhttps://www.researchgate.net/publication/342697068_O_DISCURSO_DOS_PROFISSIONAIS_DA ESTRATEGIA_SAUDE_DA_FAMILIA_ACERCA_DOS_DETERMINANTES_SOCIAIS_DA_SAUDE. Acesso em: 13 nov. 2024.

CHEQUIM, R. **Mercado fitness: evolução, desafios e tendências para 2021**, 2021. Disponível em <https://fia.com.br/blog/mercado-fitness/>. Acesso em: 8 fev. 2025.

DENZIN, N. K.; LINCOLN, Y. S. Introdução: a disciplina e a prática da pesquisa qualitativa. In: DENZIN, N. K.; LINCOLN, Y. S. (org.). **O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006. p. 15-41.

FURTADO, R. P. Do fitness ao wellness: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 12, n. 1, mar. 2009. DOI: <https://doi.org/10.5216/rpp.v12i1.4862>. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/fe/article/view/4862/>. Acesso em: 26 fev. 2025.

GOMIDE E. B. G.; ROLO J. G. **Ginástica de academia**. Batatais: Claretiano, 2017.

GONÇALVES, L. S. A. **Fatores que influenciam na adesão à prática de ginástica aeróbia em academia**. 2021. 25 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2021.

GRITZ, R. F. S.; SANTOS, J. C. **Ginástica de academia: um estudo sobre a motivação dos praticantes**. 2022. 18 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em

Educação Física) – Centro Universitário Internacional UNINTER, Curitiba, 2022.

HANINI, M. M. M. **Análise do mercado fitness no brasil durante a pandemia do covid-19**, 2021. Disponível em: <https://dspace.unipampa.edu.br/js-pui/handle/riu/6108?mode=full>. Acesso em: 14 fev. 2025.

HEALTH E FITNESS ASSOCIATION. **Adeptos e Praticantes do fitness na América Latina em 2024 segundo ABC Fitness**, 2024. Disponível em: <https://valor.globo.com/patrocinado/dino/noticia/2025/01/24/america-latina-pesquisa-revela-mercado-fitness-em-expansao.ghtml/>. Acesso em: 14 fev. 2025.

MATTOS, S. M. *et al.* Recomendações de atividade física e exercício físico durante a pandemia Covid-19: revisão de escopo sobre publicações no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Londrina, v. 25, p. 1–12, set. 2020. DOI: 10.12820/rbafs.25e0176. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta/resource/pt/biblio-1147765>. Acesso em: 14 fev. 2025.

MOREIRA, W. W.; SIMÕES, R.; PORTO, E. Análise de conteúdo: técnica de elaboração e análise de unidades de significado. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, São Caetano., v. 13, n. 4, p. 104 -114, maio 2005. DOI: <https://doi.org/10.18511/rbcm.v13i4.665>. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/665>. Acesso em: 14 fev. 2025.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7. ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017.

OLIVEIRA, H. **Mercado de academias no Brasil**: uma análise sobre nossos números, 2019. Disponível em: <https://revistaemperiofitness.com.br/destaque/o-mercado-fitness-na-america-latina/>. Acesso: 14 nov. 2024.

PRESTES, M. L. M. **A pesquisa e a construção do conhecimento científico**: do planejamento aos textos, da escola à academia. São Paulo: Rêspel, 2002.

SABA, F. **Mexa-se**: atividade física, saúde e bem-estar. São Paulo: Takano, 2003.

SILVA, A. C.; FERREIRA, J. Corpo “educado”: atuação pedagógica de professores de Educação Física em academias de ginástica. **Motrivivência**, Florianópolis, v. 32, n. 63, p. 1-16, out. 2020. DOI: <https://doi.org/10.5007/2175-8042.2020.e76554>. Disponível em: http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-80422020000300202. Acesso: 14 nov. 2024.

SOARES, C. L. **Educação física**: raízes européias e Brasil. Campinas: Autores Associados, 2001.

SOUZA, E. P. M. **Ginástica Geral**: uma área do conhecimento da educação Física. Campinas, 1997. 163f. Tese (Doutorado em Educação Física). Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1997.

VIDAL, A.; ANIC, C.; KERBEJ, M. **Ginástica de academia**: aprendendo a ensinar. São Paulo: Phorte Editora, 2018.

CENAS ETNOGRÁFICAS SOBRE A ATUAÇÃO DE PERSONAL TRAINER: DA AÇÃO PEDAGÓGICA AO CUIDADO EM SAÚDE

ESCENAS ETNOGRÁFICAS SOBRE LA ACTUACIÓN DEL ENTRENADOR PERSONAL: DE LA ACCIÓN PEDAGÓGICA AL CUIDADO DE LA SALUD

Alan Camargo Silva

Doutor em Saúde Coletiva (IESC-UFRJ). Autor do livro “Corpos no limite: suplementos alimentares e anabolizantes em academias de ginástica” (Paco Editorial) e organizador da obra “Corpo e práticas corporais em academias de ginástica” (Editora Bagai). E-mail: alancamargo10@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1729-5151>

Resumo: Este estudo analisa e discute a atuação do *personal trainer* como educador e profissional de saúde. A pesquisa baseia-se em uma etnografia realizada entre 2012 e 2013 em uma academia “nobre” no Rio de Janeiro. As interações observadas sugerem que os profissionais constroem suas práticas a partir de estratégias de *marketing*, *performance* corporal e disputa por clientela, em um ambiente no qual carisma e aparência frequentemente se articulam com o conhecimento técnico. Os processos pedagógicos adotados muitas vezes assumem uma perspectiva de autoridade, moldando a imagem de competência e reforçando distinções simbólicas entre os corpos. Conclui-se que a atuação do *personal trainer* pode ser condicionada por exigências mercadológicas, o que tensiona a relação entre educação, saúde e ética profissional. O trabalho sugere a necessidade de maior articulação entre formação e prática para promover abordagens mais humanizadas no campo da Educação Física.

Palavras-chave: Educação Física; Academias de Ginástica; Profissional de Saúde; Personal Trainer; Mercado de Serviços de Saúde.

Resumen: Este estudio analiza y discute el papel del entrenador personal como educador y profesional de la salud. La investigación se basa en una etnografía realizada entre 2012 y 2013 en un gimnasio «de lujo» en Río de Janeiro. Las interacciones observadas sugieren que los profesionales construyen sus prácticas a partir de estrategias de marketing, rendimiento corporal y competencia por la clientela, en un entorno en el que el carisma y la apariencia suelen articularse con los conocimientos técnicos. Los procesos pedagógicos adoptados suelen adoptar una perspectiva de autoridad, moldeando la imagen de competencia y reforzando las distinciones simbólicas entre los cuerpos. Se concluye que la actuación del entrenador personal puede estar condicionada por las exigencias del mercado, lo que tensiona la relación entre educación, salud y ética profesional. El trabajo sugiere la necesidad de una mayor articulación entre la formación y la práctica para promover enfoques más humanizados en el campo de la Educación Física.

Palabras clave: Educación física; Gimnasios; Profesional de la salud; Entrenador personal; Mercado de Servicios de Salud.

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, a consolidação da ginástica de academia como prática social e cultural tem sido atravessada por múltiplas influências históricas. As práticas corporais que compõem esse universo foram sendo moldadas por interesses estéticos, sanitários, pedagógicos e mercadológicos, entrelaçando-se com modelos vindos da Europa e dos Estados Unidos ao longo do século XX (Flores; Toledo, 2022). Esse contexto histórico contribuiu para que o campo das academias se tornasse um espaço singular, no qual práticas educativas, prescrições normativas sobre os corpos e disputas simbólicas e econômicas se intensificassem. Desse modo, a atuação do *personal trainer* emerge como resultado histórico dessas transformações, exigindo não apenas conhecimentos técnicos sobre o exercício físico, mas também competências interpessoais e de *marketing* que colocam em xeque o seu papel como educador e agente de cuidado em saúde.

Cada vez mais o papel do *personal trainer* tem se consolidado como uma figura central na chamada “promoção da saúde” e do “bem-estar”, especialmente no contexto das academias (Silva; Ferreira, 2020). Este profissional é amplamente reconhecido por sua habilidade em prescrever exercícios físicos e orientar indivíduos, de modo particular, para a melhora da aptidão física (Maguire, 2008). No entanto, a crescente valorização desse profissional levanta questões sobre a delimitação de suas responsabilidades e competências laborais, especialmente quando se considera a interface com outras áreas, como a Educação e a Saúde.

Argumenta-se que o *personal trainer* de academia atua em um espaço na qual as esferas de educação e saúde se entrelaçam, levando a uma multiplicidade de papéis profissionais. De

um lado, ele desempenha uma função pedagógica, ensinando e orientando seus clientes sobre aspectos variados do corpo e da prática de exercícios físicos; de outro de modo não excludente, adota um papel de cuidado em saúde, frequentemente associando sua atuação à promoção de um estilo de vida saudável. Essa dualidade suscita uma questão importante: no dia a dia de atendimento aos clientes, até que ponto o personal trainer atua como educador e/ou profissional de saúde?

Sugere-se que a crescente medicalização da prática de exercícios e a busca por corpos “saudáveis” segundo imperativos de culto e de cultivação corporal colocam em xeque a sua atuação em um contexto mais amplo de diferentes contextos formativos em saúde. Trabalhos como os de Anversa e Oliveira (2011); Bossle e Fraga (2011); Boerner *et al.* (2021) problematizam justamente as competências e as habilidades para se tornar *personal trainer*.

Ante o exposto, este texto objetiva analisar e discutir a atuação do *personal trainer* como educador e profissional de saúde. Este trabalho baseia-se em materiais empíricos não explorados na minha pesquisa etnográfica conduzida no doutorado. A investigação baseou-se na microsociologia interacionista norte-americana de Erving Goffman (2002, 2008 e 2011) para captar as interações face a face em rituais sociais cotidianos e na teoria francesa de Pierre Bourdieu (2020, 2021 e 2023), com o intuito de compreender as disposições internalizadas e os recursos que configuram as práticas e posições dos agentes sociais.

Resumidamente, o estudo foi realizado entre 2012 e 2013, com base em uma observação participante duas a três vezes por semana, entre 17h e 21h, ao longo de 10 meses, no salão de musculação de uma academia localizada em um bairro considerado “nobre”⁸ do Rio de Janeiro (Silva, 2014).

8 Para além da classificação “nobre”, a Barra da Tijuca é um bairro de parte da orla carioca composto e construído por famílias conhecidas como “emergentes” ou “novos ricos”, que conseguiram ascender socialmente em termos financeiros no final do século XX, mas que ainda mantêm modos de socialização das suas origens de classe média (Agueda, 2023).

DESENVOLVIMENTO

Movido pela inquietação de revisitar a minha experiência etnográfica sobre esse recorte analítico referente ao trabalho de *personal trainer*, destaco como algumas “pedagogias do exercitar-se” eram utilizadas por esses profissionais ante ao cenário mercadológico desse tipo de competição de prestação de serviços com seus clientes. Em um primeiro momento, trago como os *personal trainers* experienciavam e vivenciavam a ideia de *marketing* pessoal e a disputa por clientes para, em seguida, compreender um *modus operandi* predominante de como agir no espaço da musculação em diversos aspectos educativos voltados à saúde.

Primeiramente, eu notava como a imagem e o perfil do *personal trainer* ou do próprio cliente afetava as suas vendas de serviços na sala de musculação:

Personal Volney: Tempos atrás fiz uma pesquisa informal pra saber os interesses dos clientes em contratar *personal*. Percebi que os professores daqui não sabem vender. Só tinha *personal* externo. Eu diagnostiquei isso e mudei meu perfil. Comprovei que a escolha de *personal* não se dá pelo conhecimento técnico. Há professores extremamente técnicos e com poucos alunos. Há outros péssimos em conhecimento e que tem muitos alunos. A gente ganha no carisma, na conversa...eu não sei se a aparência interfere.

Personal Ciro: Aluno de *personal* tá cagando e andando pro seu conhecimento, sua pós. Ele vê muito o visual dos seus clientes. Conheço um professor que abriu uma academia e só dá ginástica localizada. Cobra R\$ 300,00 e diz que aluno dele não precisa fazer mais nada. Tem que ver! Só gata gostosa, mas ele também seleciona quem entra lá. O *personal* tem que colocar o nome dele no mercado, ganhar dinheiro agora e fazer um investimento pro futuro. Basta olhar os carros dos professores e alunos. Tem um *personal* aqui que chama a atenção por ser grandão e negro, por isso tem mais clientes. Há outro *personal* que grita em sala e isso chama aluno, já fez o nome dele, mora na cobertura de um condomínio aqui do bairro. O nosso sonho é morar aqui; alguns conseguem!

Personal Régis: Tô treinando no limite! Tô tomando whey e BCAA! Agora com esse corpo vou atrair mais clientes! E mais do que isso: ajuda também na postura e na autoestima para vender. Em uma semana, fechei com dois alunos ricos! Falei umas palavrinhas técnicas e dei atenção e consegui fechar quatro vezes na semana. Ele treina direto. Trabalho sábado e domingo pra ele. O que é R\$ 600,00, R\$ 700,00 para o cara? Fala sério! Meu gás e Deus me ajudaram muito.

Eventualmente, os alunos elogiavam o físico/aparência de algum *personal trainer*, argumentando sobre a sua competência profissional: “Ele é fortão assim, procure o fulano!”. Entretanto, na direção de Silva *et al.* (2022), podem haver múltiplos fatores para a contratação de um *personal trainer*.

Nesse sentido, para além de educar ou cuidar do cliente, a ação performativa do face a face, tão discutida por Goffman (2011), era decisiva durante as interações entre os profissionais e os potenciais contratantes. Isto é, um dos principais desafios profissionais dos *personal trainers* ali era buscar o alinhamento simétrico com os interesses e necessidades dos clientes.

A noção de habitus de Bourdieu (2021) também podia ser ilustrada ali já que o conjunto de disposições corporais adotadas pelos profissionais poderia influenciar nas percepções dos alunos sobre determinada competência na sala de musculação. A associação de um determinado físico/aparência aos ideais de saúde, força e profissionalismo moldava uma espécie de habitus de como se comportar na musculação, pois tais referências ou atributos corpóreo-laborais legitimavam “boas” práticas e saberes de determinados *personal trainers*.

Nessa perspectiva, os lucros de distinção, abordados por Bourdieu (2023), eram retratados na conquista de um cliente, isto é, uma preferência pelo “profissional fortão” (ou outro perfil) revelava quais *personal trainers* eram mais qualificados ou eficazes

na montagem dos seus treinamentos. Esse julgamento, em muitos casos, estava mais relacionado a normas e gostos culturais daquele público do que a critérios objetivos de competência do campo da Saúde, reforçando distinções simbólicas entre corpos considerados “exemplares” e “não exemplares”. Pedagogicamente, criava-se, portanto, múltiplos modos de agir como *personal trainer* ali e, por consequência, no sentido de Goffman (2008), atributos estigmatizáveis para determinados profissionais que não se “enturmavam” naquela lógica mercadológica.

Geralmente, esse cenário de prestação de serviços potencializava um modo de competição entre os profissionais para conseguirem mais clientes:

Personal Régis: Professor Omar era foda! Ele não deixava passa nada. Agora tem mais espaço pra vender. Ele saiu desse horário.

Personal Reginaldo: Quando chega o *tour* com a recepcionista (clientes novos conhecendo a academia), eu me vendo antes dos outros. Eu não sei se vou aguentar isso dentro de três a quatro anos. Vou trabalhar na avaliação para captar clientes, mas não de forma descarada. Teve um professor aqui que só falava de *personal* na avaliação e foi mandado embora.

Personal Gilmar: Eu fico no aeróbio quando tô trabalhando em sala. É chato, porque raramente consigo conquistar um cliente. Tento captá-lo soltando alguma necessidade de *personal*, mas ainda não elaborei uma metodologia pra vender. Eu não sei cercar daqui e dali. Fico impressionado que clientes novos chegam sempre com os mesmos profissionais.

João: Existem professores marqueteiros e técnicos, sem conteúdo ou com conteúdo, ovo do ganso e da galinha. Consertam alunos em geral, mas no *personal* não corrigem, deixam fazer errado, muita carga etc. Eles só corrigem para captar ou prospectar novos clientes. Às vezes forçam muito a barra, querem ser o que não são de natureza.

Em inúmeras ocasiões, os *personal trainers* combinavam e remuneravam os *staffs* (profissionais da limpeza) e recepcionistas se estes conseguissem convencer alguns alunos a contratarem os seus serviços. Constantemente, os profissionais criticavam

o trabalho dos colegas para os alunos a fim de se posicionarem naquele espaço, como eu ouvi certa vez: “Aqui é sem união! Queremos voar e mostrar números! Foda-se o outro!”. De forma recorrente e cotidiana, os alunos novos (e principalmente sozinhos) eram “hiperatendidos” ou “hiperabordados” por quem estava trabalhando na sala de musculação, pois era mais uma possibilidade de contratação dos serviços de *personal trainer*. Os profissionais disputavam o setor “cardio”, o momento de prescrição ou avaliação funcional e se prontificavam para aderir o programa que atendia alunos novos: para eles, eram oportunidades de “venda”, porque conseguiam conversar – inclusive, me disseram que eu conseguiria algum aluno se continuasse com a minha pesquisa. Além disso, alguns locais estratégicos da academia eram concorridos (ou até mesmo impedidos) por alguns *personal trainers*, pois as “passagens” ou “espaços abertos” eram maneiras de promoverem ou visibilizarem seus serviços e os alunos eram as suas “vitrines”.

Em síntese, o sentido de atuar na sala de musculação era basicamente para angariar alunos visando à contratação como *personal trainer*.

Era possível observar uma lógica de atuação marcada pela competição simbólica e estratégica entre os *personal trainers*, cujos comportamentos podem ser interpretados à luz de Bourdieu (2023) e Goffman (2002). Com base em Bourdieu (2023), pode-se sugerir que os profissionais disputavam capitais corporais e simbólicos em um campo estruturado por hierarquias e relações de força, nesse caso, o espaço da musculação. O corpo, o carisma e a visibilidade tornavam-se formas de capital que, ao serem estrategicamente convertidos em capital econômico, sustentavam a lógica do “negócio do *personal*”.

Exemplarmente, a disputa por espaços de maior circulação, a apropriação de momentos como o *tour* de recepção ou a avaliação funcional, e até mesmo os acordos com recepcionistas e funcionários revelavam um investimento calculado para aumentar a exposição e a captação de clientes. Já sob a ótica de Goffman (2002), esses profissionais encenavam *performances* cuidadosamente elaboradas em uma “frente de palco” que é a sala de musculação, na qual ajustavam discursos, gestos e ações para impressionar potenciais clientes.

A hiperatuação diante de alunos novos, a crítica velada aos colegas e a preocupação em “vender-se” de forma sutil revelavam estratégias de manejo da impressão que visavam conquistar reconhecimento e contratos. Assim, o *marketing* pessoal emerge como uma tecnologia social de disputa, em que se articulam capitais diversos e *performances* públicas, tensionando os limites entre ética profissional, autopromoção e sobrevivência no mercado entre “educar” e “cuidar”.

Ressalta-se que, nessa academia, parecia prevalecer uma abordagem “carrasco-pedagógica” adotada pelos *personal trainers* como meio de alcançar prestígio no espaço da musculação:

Personal Jorginho: Aí, já acabou o falatório? Bora! Vai, de 8 a 10 repetições! Não, na verdade, o máximo que você conseguir aí!

Cliente Eduarda: Que isso! Estamos batendo um papo aqui! Calma!

Personal Betona: Você não fez a terceira série não! Eu não te vi fazendo! Não adianta insistir, só porque eu fui ali? OK! Faz assim mesmo! Faz de novo! Minha série de bunda é a melhor!

Personal Bira: Pára de conversar porque a gente não tá aqui pra isso não!

Personal Volney: Meu aluno agradece cada vez que um chega aqui para conversar com ele, porque o intervalo de recuperação aumenta.

Personal Daniel: Vamo, vamo! 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, força, força, 9, vamo, vamo, 10! Boa é isso aí, vamo mulher! Pode gemer! Muito bem!

Alguns profissionais adotavam uma “cara de mal” ou um “semblante tenso” durante as sessões de treino. Outros *personal trainers* faziam questão de apontar ou gesticular e andavam à frente para que seus alunos os seguissem. Em diversas ocasiões, observei profissionais de braços cruzados, com as mãos atrás do corpo, mascando chiclete e privilegiando uma posição superior, supervisionando a execução dos exercícios dos clientes. Cheguei a presenciar um treinador puxando uma aluna com certa força, sem qualquer tom de brincadeira, para que ela continuasse com o exercício seguinte. Assim, ancorado em Goffman (2011), via que tais profissionais aprendiam diferentes rituais de interação no sentido de transmitir credibilidade na musculação.

Essas posturas eram marcadas por uma combinação de rigor e disciplina, com a qual os profissionais buscavam não apenas moldar o desempenho físico dos clientes, mas também reforçar sua autoridade e competência como “bons treinadores” – ou nas palavras de Goffman (2002), manter as suas “fachadas”. Tal forma de se comportar, além de atrair reconhecimento e consolidar a clientela, revelava o impacto das exigências do mercado sobre as práticas pedagógicas desses profissionais, que, muitas vezes, precisavam equilibrar o papel de educadores com o de “motivadores implacáveis”.

Com base em Bourdieu (2020), construía-se, portanto, uma espécie de habitus de treinador, ao atuarem e interagirem com os clientes, resultante de experiências anteriores, formação e normas socioprofissionais internalizadas em um cenário competitivo das academias. Destarte, a perspectiva performativa “carrasco-pedagógica” influenciava suas estratégias de ensino e motivação durante os atendimentos desses profissionais. Por consequência, à luz de Bourdieu (2023), notava que tais *personal trainers* tentavam transformar ou converter diferentes capitais corporais e simbólicos em econômicos, isto é, o inves-

timento no próprio desempenho na musculação e/ou na forma como tratava os treinos dos clientes visava, em última instância, aumentar a renda mensal.

De modo evidente, tais disposições corporais lembrava a noção de hexis de Bourdieu (2021) ao se referir à postura e expressão do corpo em dado contexto social. Essa atuação dos *personal trainers* indicava uma identidade profissional como professor e também cuidador, já que simbolizava como os treinadores internalizavam e reproduziam as possíveis expectativas do mercado, influenciando suas posturas e a forma como se relacionavam com os clientes. Assim, a busca por prestígio e reconhecimento se articulava com a construção de uma imagem de competência, que se tornava visível nas interações diárias e na dinâmica do espaço da musculação.

CONCLUSÕES

Este texto objetivou analisar e discutir a atuação do *personal trainer* como educador e profissional de saúde. Com base em um estudo etnográfico, foram discutidos os desafios e as implicações do papel do *personal trainer* nesses lugares sociais em interface entre elementos educativos e da saúde.

A partir do material empírico aqui tratado, pode-se sugerir possíveis caminhos para compreender uma atuação de *personal trainer* mais clara e eticamente embasada da ótica das chamadas “humanidades”. Notou-se como as condições laborais e as lógicas mercadológicas desses profissionais influenciam nas suas ações cotidianas na musculação em busca de “novos clientes”.

Em termos gerais, criam-se estratégias de sobrevivência nesse “nicho” da área de Educação Física a fim de se manter no mercado de trabalho. Por consequência, a atuação pedagógica e o cuidado em saúde são modulados pelos modos como tentam se estabelecer financeiramente na profissão.

Portanto, compreender a atuação de *personal trainer* na interface entre Educação e Saúde exige, sobretudo, aprofundar as análises da chamada indústria *fitness* e colocar em xeque até que ponto enviesa formas humanizadas de atuação profissional. Contudo, isso não permite atribuir juízos de valor àqueles que trabalham com este tipo de serviço personalizado na musculação, pois, para além da agência dos indivíduos, argumenta-se aqui sobre a necessidade de compreender os aspectos político-formativos que (não) dialogam entre formação inicial e o mercado das academias de ginástica.

REFERÊNCIAS

AGUEDA, R. Além do Joá: infraestruturas e expansão urbana em direção à Barra da Tijuca. **Cadernos Metrópole**, São Paulo, v. 25, n. 56, p. 185-204, 2023.

ANVERSA, A. L. B.; OLIVEIRA, A. A. B. Personal trainer: competências profissionais demandadas pelo mercado de trabalho. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 14, n. 3, p. 1-17, 2011.

BOERNER, P. *et al.* Is what you see what you get? Perceptions of personal trainers' competence, knowledge, and preferred sex of personal trainer relative to physique. **The Journal of Strength and Conditioning Research**, Colorado Springs, v. 35, n. 7, p. 1949-1955, 2021.

BOURDIEU, P. **Sociologia geral, vol. 1:** lutas de classificação: Curso no Collège de France (1981-1982). Petrópolis: Vozes, 2020.

BOURDIEU, P. **Sociologia geral, vol. 2:** habitus e campo: Curso no Collège de France (1982-1983). Petrópolis: Vozes, 2021.

BOURDIEU, P. **Sociologia geral, vol. 3:** as formas do capital: Curso no Collège de France (1983-1985). Petrópolis: Vozes, 2023.

BOSSLE, C. B.; FRAGA, A. B. O personal trainer na perspectiva do marketing. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 33, n. 1, p. 149-162, 2011.

FLORES, A. A; TOLEDO, E. Aspectos históricos da ginástica de condicionamento físico: um olhar para as influências das práticas internacionais. In: SILVA, A. C. (Org.) **Corpo e práticas corporais em academias de ginástica**. Curitiba: Bagai, 2022. p. 23-36.

GOFFMAN, E. **A representação do eu na vida cotidiana**. 10. ed. Petrópolis: Vozes, 2002.

GOFFMAN, E. **Estigma**: notas sobre a manipulação da identidade deteriorada. 4. ed. Rio de Janeiro: LTC, 2008.

GOFFMAN, E. **Ritual de interação**: ensaios sobre o comportamento face a face. Petrópolis: Vozes, 2011.

MAGUIRE, J. S. The personal is professional: personal trainers as a case study of cultural intermediaries. **International Journal of Cultural Studies**, London, v. 11, n. 2, p. 211-229, 2008.

SILVA, A. C.; FERREIRA, J. Corpo “educado”: atuação pedagógica de professores de Educação Física em academias de ginástica. **Motrivivência**, Florianópolis, v. 32, n. 63, e76554, 2020.

SILVA, A. C. **“Limites” corporais e risco à saúde na musculação**: etnografia comparativa entre duas academias de ginástica cariocas. 446f. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva) – Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva do Instituto de Estudos em Saúde Coletiva, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2014.

SILVA, J. H. D. *et al.* Aspectos envolvidos na contratação e manutenção do personal trainer: capitais em jogo. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Porto Alegre, v. 44, e010321, 2022.

A PRÁTICA DA GINÁSTICA AERÓBICA NA VIDA DE PESSOAS IDOSAS PARTICIPANTES DE UM PROJETO DE EXTENSÃO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ

LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA AERÓBICA EN LA VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN EN UN PROYECTO DE EXTENSIÓN EN LA UNIVERSIDAD FEDERAL DE PARÁ

Jamile Mariani
Sérgio Eduardo Nassar

Discente do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Pará (UFPA), Castanhal, Pará, Brasil. E-mail: jamile.mariani@castanhal.ufpa.br ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-8429-9973>

Doutor em Educação; Professor Associado da Universidade Federal Pará, pertencente à Faculdade de Educação Física e Coordenador do Grupo de Pesquisa em Identidades de Professores de Educação Física (GEIPEF). E-mail: sergionassar@ufpa.br ORCID <https://orcid.org/0000-0003-2712-2991>

Resumo: Este estudo, de abordagem qualitativa e descritiva, teve como objetivo identificar as mudanças no cotidiano de pessoas idosas que participam de um projeto de extensão universitária. A amostra, composta por 12 participantes, foi investigada por meio de entrevistas semiestruturadas. Os dados, analisados pela Técnica de Elaboração e Análise das Unidades de Significados, revelaram que a prática da ginástica aeróbica promoveu melhorias em múltiplos âmbitos. Os resultados apontaram para ganhos na capacidade funcional, com maior autonomia para as atividades diárias, e na saúde cardiorrespiratória, que resultou em maior bem-estar. Além disso, a prática estimulou o fortalecimento de relações sociais e contribuiu para a diminuição de dores corporais. Dessa maneira, é fato que a ginástica aeróbica pode ser considerada uma ferramenta eficaz para a promoção do envelhecimento ativo, com benefícios que vão além do aspecto físico, impactando a autonomia, a vitalidade e a socialização das pessoas idosas.

Palavras-chave: Pessoa Idosa; Capacidade Aeróbia; Exercício Físico; Projeto de Extensão.

Resumen: Este estudio cualitativo y descriptivo tuvo como objetivo identificar cambios en la vida diaria de personas mayores participantes en un proyecto de extensión universitaria. La muestra, compuesta por 12 participantes, fue investigada mediante entrevistas semiestructuradas. Los datos, analizados con la técnica de Elaboración y Analisis de Unidades de Significado (SUMA), revelaron que la práctica de ejercicio aeróbico promovió mejoras en múltiples áreas. Los resultados indicaron un aumento en la capacidad funcional, con mayor autonomía para las actividades diarias, y una mejor salud cardiorrespiratoria, lo que se tradujo en un mayor bienestar. Además, la práctica estimuló el fortalecimiento de las relaciones sociales y contribuyó a la reducción de dolores corporales. Por lo tanto, se puede afirmar que el ejercicio aeróbico es una herramienta eficaz para promover el envejecimiento activo, con beneficios que trascienden el aspecto físico, impactando la autonomía, la vitalidad y la socialización de las personas mayores.

Palabras clave: Persona Mayor; Capacidad Aeróbica; Ejercicio Físico; Proyecto de Extensión.

INTRODUÇÃO

Sabe-se que, a partir da percepção que se tem do processo de envelhecimento, de acordo com Nahas (2013), ainda há várias questões em tese, principalmente quanto à diversidade de como as pessoas podem apreciar a vida de maneira distinta, bem como, a genética e os fatores externos que contribuem para uma etapa satisfatória ou desafiadora, além dos hábitos construídos ao longo da vida. Assim, destaca-se que adotar hábitos de vida saudáveis colabora para a manutenção de atividades físicas de forma regular, o que leva as pessoas a sentirem-se bem e com autonomia na tomada de decisões.

Souza, Silva e Barros (2021) e Cardoso *et al.* (2020) relatam a necessidade de instituições e programas viabilizarem condições apropriadas para que as pessoas idosas disponham de singularidades necessárias para que durante a sua vida possam ser mais dinâmicos. Situação que propicia à retomada de atividades que melhorem a independência e o bem-estar, para inserir-se em atividades grupais e coletivas, desenvolvidas para essa população, capazes de devolver autossuficiência a essas pessoas.

O treinamento aeróbio, focado no desenvolvimento da resistência cardiorrespiratória, está relacionado a práticas de longa duração que otimizam a eficiência dos sistemas cardiovascular e respiratório. Por isso, a essência desse componente da aptidão física é o seguimento contínuo para aumentar a quantidade de oxigênio (O_2), processada pelo organismo em determinado tempo para a obtenção de vários benefícios.

Diante do exposto, o conceito de GA, proposto por Guiseline (2006), esclarece que essa é uma fusão de exercícios aeróbios (caminhada, corrida e salto) com coreografias curtas baseadas

no estilo da música. Posteriormente, essa prática ‘sofreu’ algumas adaptações, como a inclusão da marcha, a elevação de joelho, a locomoção e a diminuição do impacto nas articulações, sendo necessário que o professor de Educação Física possa adequar o movimento e a velocidade, de acordo com o público-alvo, durante sua atuação profissional.

Zago, Villar e Gobbi (2005) apontam que o envelhecimento causa alguns declives no sistema respiratório e cardiovascular, por volta da terceira década de vida e, caso não sejam estimulados adequadamente, influenciará diretamente na autonomia com o passar dos anos. Nessa conjuntura, aderir a prática de exercício físico se faz necessário e, nesse sentido, a capacidade aeróbia (CA) pode minimizar e melhorar esse quadro de declínios, bem como propiciar uma vida de qualidade na velhice.

Além disso, nos estudos de Oliveira *et al.* (2020) foi identificado que o exercício com pessoas idosas é capaz de melhorar os índices na mobilidade e no equilíbrio postural, favorecendo principalmente durante as aulas, movimentos que possam trabalhar o deslocamento, a orientação espacial e o desenvolvimento postural.

Para tanto, o objeto de estudo foram as pessoas idosas, participante dessa prática, essencialmente quanto ao aspecto social que a GA estimula quando praticada em grupo, interagindo e socializando com os presentes naquele espaço, contribuindo para o fortalecimento das relações sociais e a ressignificação com o próprio corpo. Isso suscita, melhoras significativas da saúde, além de promover a socialização e a diminuição do estresse (Okuma, 2013).

Nesse contexto, os projetos de extensão universitária surgem como importantes ferramentas para a promoção da saúde na comunidade. Eles não apenas oferecem atividades físicas estruturadas, como a ginástica aeróbica, mas também servem como espaços de troca, socialização e formação, tanto para os participantes quanto para os estudantes e professores envolvidos, reforçando o papel social da universidade (Santana *et al.*, 2022).

Portanto, com o passar dos anos, o processo de envelhecimento é responsável pela diminuição de algumas capacidades motoras, contudo, o exercício físico, por meio da prática da GA, essa pode modificar esse cenário, além da possível melhora nas relações sociais, estabelecidas durante as trocas de aprendizagens e socialização.

Assim, a partir dessas colocações, o objetivo deste estudo foi o identificar as mudanças no cotidiano de pessoas idosas, participantes de um projeto de extensão universitária de instituição pública, após a prática de GA.

METODOLOGIA

Adotou-se uma abordagem qualitativa que, segundo André (2001), se diferencia do quantitativo, pois apura as ocorrências de maneira abrangente. O estudo caracteriza-se como descritivo, uma vez que retrata, de maneira clara, as situações ocorridas, detalhando as peculiaridades, as causas de como transcorrem e a sua frequência. Além disso, a pesquisa de campo, para Lakatos e Marconi (2003), visa analisar informações do fenômeno examinado, para encontrar resposta do problema conferido, a fim de obter os elementos essenciais para a averiguação.

Posto isso, optou-se por conduzir essa apuração no Projeto de Extensão Universitária, denominado de “Pessoa Idosa em Ação”, de responsabilidade da Faculdade de Educação Física e executado no programa Grupo de Educação e Trabalho com Pessoas Idosas (GETI) da Universidade Federal do Pará (UFPA), *Campus* Castanhal, este projeto tem por finalidade elaborar exercícios que contribuam para a melhora das capacidades motoras, favorecendo avanços nos aspectos motores, bem como nas interações sociais.

As atividades do projeto foram planejadas e executadas por professores e estagiários do curso de Educação Física. A intervenção consistiu em aulas de ginástica aeróbica (GA) realizadas três vezes por semana, com duração de 60 minutos por sessão. As aulas ocorriam em uma sala ampla e coberta no *campus* universitário. As sessões de GA incluíam aquecimento, parte principal com coreografias de baixo impacto adaptadas para a população idosa, e alongamento final. No entanto, no período de três meses, os participantes realizaram as aulas dessa modalidade e de alongamento, sendo que as outras atividades dentro do projeto, eram de cunho cultural e social, além de palestras com conteúdo, voltados a saúde e bem-estar.

Nas aulas de GA, as coreografias eram simples, realizadas com acompanhamento musical, e os exercícios eram ajustados individualmente para garantir a segurança e a participação de todos. A intervenção não utilizou equipamentos, e sim o peso corporal dos participantes, além do acompanhamento e suporte contínuo da equipe.

Uma ficha de identificação dos participantes trouxe registro de algumas informações, como 12 sujeitos, 10 do sexo feminino e 2 do masculino, participaram da GA por três vezes na se-

mana, sendo todos pertencentes ao projeto de ginástica. Como instrumento de pesquisa, aplicou-se a entrevista semiestruturada que, segundo Bogdan e Biklen (1999), a interlocução pode ser mais aberta, visando focar no objetivo central em que a pergunta geradora elaborada para entrevista foi: comente o que a prática da GA trouxe para o seu dia a dia?

Para o local da entrevista, escolheu-se uma sala reservada no *campus* universitário da UFPA de Castanhal, Pará, e que não tivesse intervenções externas, tendo como horário de realização, antes ou depois dos exercícios físicos, praticado pelas pessoas idosas na universidade. Houve a explicação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) aos voluntários que assinaram de maneira espontânea. Utilizou-se também dois aparelhos celulares (*Samsung Galaxy J4 core* e *Iphone 11*) para o registro em áudio das entrevistas.

Quanto à técnica de pesquisa, optou-se pela Elaboração e Análise das Unidades de Significados, proposta por Moreira, Simões e Porto (2005). Esta que, por sua vez, tem por objetivo identificar e contextualizar de forma qualitativa os relatos dos sujeitos, de maneira a entender o enredo das falas e seus significados, por meio de unidades elaboradas pelos pesquisadores, para interpretar e alcançar o objetivo delineado.

A técnica adotada propõe três momentos que devem ser seguidos: o primeiro é o relato ingênuo que busca transcrever de maneira fiel os discursos, sem substituição de palavras por outras; o segundo é não perder o objetivo central das falas; e por último identificar a estrutura principal dos diálogos dos entrevistados, o que faz com que se revele as unidades de significado (Moreira; Simões; Porto, 2005).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após as respostas apresentadas na entrevista, os resultados mostraram, a partir da verificação dos relatos e da técnica de pesquisa citada, a construção das unidades de significado para discussão, de acordo com o Quadro 1.

Quadro 1 – Unidades de significado construída a partir das entrevistas.

UNIDADES DE SIGNIFICADOS	SUJEITOS												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	FREQUÊNCIA
													(F)
A melhora na capacidade funcional	X			X		X					X		4
Encontraram uma vida de qualidade proporcionada por alterações no sistema cardiorrespiratório		X	X			X	X						4
Na prática da GA os idosos encontraram mais relação social entre os participantes.		X	X		X	X			X				5
A participação contínua no projeto trouxe uma diminuição nas dores corporais.				X	X	X			X	X		X	6
Mudanças nas atividades de vida diária no que tange ao bem-estar dos idosos.	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	11

Fonte: Dados desenvolvidos pelos autores (2024).

A primeira unidade de significado, os participantes relataram melhorias em sua capacidade funcional, essa, conforme Okuma (2013), refere-se à habilidade do indivíduo de realizar tarefas da vida diária de forma autônoma. Os relatos indicam que a prática da GA, contribuiu para o desenvolvimento de ca-

pacidades físicas essenciais, que por sua vez, resultaram em maior independência.

Um exemplo notável foi o desenvolvimento do equilíbrio corporal, evidenciado pela fala do Sujeito 1: “...eu me sinto mais equilibrada porque eu tinha problema de equilíbrio”. A prática dessa modalidade, por meio de seus movimentos e coreografias, contribuiu para aprimorar a noção de tempo, espaço e propriocepção, permitindo que a pessoa idosa se sinta mais segura e confiante para realizar suas atividades diárias.

Nessa ótica, realizar exercícios que cooperem para o desenvolvimento do equilíbrio, acarreta mudanças na capacidade funcional da pessoa idosa. Por isso, a GA mostrou-se vantajosa nesse quesito, visto que, o estudo de Zhang (2022), com a mesma população e praticantes de *Tai Chi Chuan*, demonstrou que equilíbrio nos membros inferiores gera estabilidade no centro do eixo corporal, o que corrobora com os achados desta pesquisa.

Entretanto, a capacidade funcional, desenvolvida por meio da GA, apresentou indícios capazes de potencializar a orientação corporal no espaço geográfico e, como consequência, a pessoa idosa consegue executar as tarefas impostas de forma eficiente.

Na unidade extraiu-se a flexibilidade como componente da capacidade funcional que foi exposta pelo sujeito 6: “[...] eu num... Num me sentava”. Com as aulas dessa prática, foi perceptível a evolução que possibilitou executar o movimento sem dificuldade. Nesse panorama, é preciso reconhecer que a capacidade funcional, em se tratando da flexibilidade, trabalhada nas aulas de GA, devem ser pensadas e planejadas, para a evolução e amplitude de movimento nas atividades diárias da pessoa idosa, como ressaltam Matos-Duarte *et al.* (2021), visto que

a não realização dessa funcionalidade, limita a flexibilidade e causa deteriorações nos movimentos.

Nesse sentido, a capacidade funcional está relacionada com as Atividades de Vida Diária (AVD) que produz no sujeito graus diferenciados de autonomia, sendo refletidas em conseguir tomar um banho, pentear o cabelo e até a realização de tarefas como fazer o almoço ou ir ao banco, sem a dependência de outrem.

O sujeito 4 narra: “[...] trouxe muita agilidade, eu fiquei mais assim ativa, eu não virava...”, exemplificando a ideia de que o exercício propicia a diminuição de limitações. Nessa ótica, os dados convergem com um estudo realizado na cidade de Caicó-RN, com 109 pessoas idosas, referente às Atividades Instrumentais da Vida Diária (AIVD), em que a realização de exercício físico foi capaz de torná-los mais dinâmicos para suas ações, oportunizando um envelhecimento ativo (Silva, 2019).

A contribuição da GA durante a velhice, aponta mudanças na capacidade funcional, bem como no cotidiano dos(as) praticantes, visto que essa e as ocupações de vida diária do envelhecimento ativo relacionam-se às atividades de lazer, socialização e a situação socioeconômica da pessoa, entre outros fatores que contribuem para uma vida de boa qualidade.

Na segunda unidade de significado, relatado pelos sujeitos 2, 3, 6, e 7, entende-se que as pessoas idosas encontraram uma vida de qualidade, proporcionada por alterações no sistema cardiorrespiratório, por meio dos indicadores da técnica adotada, que permitiram a construção dessa unidade de discussão.

Identificou-se que a GA ocasionou progresso na condição cardiorrespiratória, como descreve o sujeito 7: “[...] eu sentia

muita cansa, já ‘tava’ sendo muito cansado quando eu ia fazer meus trabalhos de casa, quando eu andava [...] muita cansa mesmo [...]”. Mas é fato que a GA proporciona resistência cardiorrespiratória, capaz de viabilizar a realização da AVD.

Com isso, ao analisar a pesquisa de Silva, Santos e Santos (2024), com dois grupos de mulheres idosas a respeito dos benefícios da prática de exercício físico para obter um envelhecimento saudável, verificou-se que o primeiro grupo apresentava evoluções na capacidade aeróbica, dialogando com os achados desta pesquisa.

Segundo Castro Alvez e Freitas (2016), o declínio associado ao envelhecimento não é uniforme entre as pessoas, pois o processo é contínuo. Portanto, não se deve considerar tais perdas exclusivamente devido à idade, sem antes avaliar a realidade individual da pessoa, incluindo fatores, como qualidade do sono, alimentação, prática de exercícios e relacionamentos saudáveis.

Para Liu (2023), o exercício aeróbico contribui para que os praticantes tenham mais resistência nos afazeres, convergindo com os dados deste estudo, uma vez que o sistema cardiorrespiratório pode ser otimizado quando praticado a GA. Nesse cenário, o resultado exposto pelos sujeitos revelou que as mudanças advindas do sistema respiratório possibilitam viver com mais dinamismo para realizar ou contribuir com às tarefas familiares.

Como decorrência da presença constante nas sessões de GA, é sabido que o gasto calórico possibilita o emagrecimento e gera uma vida de qualidade para os praticantes, proporcionando o sentir-se bem, a sensação de dever cumprido, a felicidade de fazer algo para si ou ter uma razão para sair de casa, pois, conforme visto no estudo de Ferreira, Kirk e Drigo (2022).

Adiante, enuncia-se a narrativa do sujeito 7: “[...] estava pesando 70kg, e aí depois que cheguei aqui fazendo ginástica, eu já perdi 6kg, então, ‘tá’ tudo ok comigo, muita saúde ‘pra’ mim graças a Deus”. Com isso, notou-se que adotar a GA trouxe resultados no emagrecimento e satisfação pessoal capaz de desenvolver na pessoa idosa um cuidado consigo próprio.

Com a pesquisa, conclui-se que o exercício físico, principalmente a prática da GA, traz mudanças nas condições cardiorrespiratórias, bem como, alterações na composição da gordura corporal que, por sua vez, modificam a forma de desenvolver as atividades rotineiras, tendo mais facilidade, autonomia, satisfação consigo próprio, além de uma vida mais saudável e menos propensa a desenvolver problemas de saúde.

Outra unidade construída revela que na prática da GA, as pessoas idosas encontraram mais relação social entre os participantes, desenvolvida a partir dos indicadores da fala dos sujeitos 2, 3, 5, 6 e 9, que tiveram posicionamentos comuns referente ao tema, por meio das suas expressões verbais.

O estudo de Santana *et al.* (2022), realizado em Goiânia (GO) com idosas adeptas as práticas corporais, constatou que a convivência em conjunto fortalece o trabalho em equipe, refletindo na realização pessoal e na busca da felicidade. Nessa perspectiva, durante esta investigação, encontrou-se esse cenário, em que as pessoas idosas matriculadas no projeto de extensão, realizam-se com interações em grupo e avaliam o avanço da socialização com outras pessoas.

Como visto, a prática da GA favorece a socialização, identificada e evidenciada pela fala do sujeito 6: “[...] como é em grupo, a gente sente melhor ainda, porque a gente faz em grupo en-

tão aquela energia que os professores ‘passa’ ‘pra’ gente, como a gente não ‘tá’ sozinho, a gente se solta, vamos dizer assim”.

Constatou-se que esse grupo vivencia a socialização entre praticantes, professores e estagiários, envolvidos nas aulas, proporcionam a interação com as pessoas que integram o espaço de aprendizagem, gerando acolhimento e facilitando a integração no ambiente.

Desse modo, é fato que a atividade em grupo é essencial no que tange o processo de envelhecimento psicológico, pois corrobora para a ampliar a aprendizagem e a memorização, além do convívio com diferentes gerações, viabilizando benefícios, como a socialização e a troca de ideias, sendo que GA, estabelece um espaço de acolhimento voltado para a comunidade, uma vez que as relações sociais favorecem a interação com outras pessoas.

Por conseguinte, uma pesquisa da Universidade Federal do Pará, de um Projeto de Extensão, voltado para a pessoa idosa, com intuito de desenvolver diversas atividades em grupo, demonstra a interação e as aprendizagens com pessoas mais jovens, nesse caso, os extensionistas e os voluntários possibilitaram a socialização com outras gerações.

Investigou-se que as relações sociais, trabalhadas pela GA, ofereceram evolução dentro e fora do projeto, assegurando aos idosos a espontaneidade em conversar e compartilhar suas experiências com a família, visto que a partir do momento em que a pessoa idosa realiza uma atividade em grupo, naturalmente tende a se comunicar mais, conversando e interagindo com a equipe. Assim, as relações sociais, trabalhadas pela GA, ofereceram evolução dentro e fora do projeto, assegurando às pessoas

idosas a espontaneidade em conversar e compartilhar suas experiências com a família.

Nesse sentido, o estudo de Silva *et al.* (2021), com 20 pessoas idosas, participantes da dança circular em um município no sul do Brasil, detectou que a participação gerou uma mudança positiva na relação com seus familiares, sendo tolerante diante de situações adversas, conseguindo se impor e desenvolver uma comunicação consistente.

A quarta unidade de significado diz que a participação contínua no projeto de extensão universitária trouxe uma diminuição nas dores corporais, relatada pelos sujeitos 4, 5, 6, 9, 10, 12. Essa é elaborada a partir dos indicadores da pesquisa, conforme a técnica adotada.

Correa *et al.* (2022) implementaram um teste com pessoas idosas do sexo feminino, com práticas corporais, e o estudo mostrou mudanças significativas na flexibilidade e percepção de dor. Assim, os resultados da pesquisa expuseram que as dores corporais ou reduziram ou não apresentaram mais desconforto, fato este encontrado no estudo a partir da prática da GA.

Além disso, notou-se que a pessoa idosa consegue viver sem os medicamentos que inibem a dor, por meio do hábito de uma boa alimentação e constâncias nas atividades proposta pelo projeto, sendo perceptível que a ausência da dor ocasionou mudanças intrínsecas, convictas das transformações ocorridas.

Por fim, na análise realizada, a última unidade de significado elaborada foi sobre as mudanças nas atividades de vida diária no que tange ao bem-estar dos pessoas idosas, sendo reportada por 11 sujeitos, são eles: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11 e 12.

Ao tratar sobre bem-estar, este abrange aspectos relacionados ao humor, o sono e a disposição, esses fatores estão inter-relacionados, como vimos no discurso do sujeito 5: “[...] no humor, ela melhora muito a gente [...] vai mudando a oh...Oh! O humor da gente, a gente vai ficando mais alegre é... É bom, é bom ‘pro’ corpo e é bom alma, ‘pra’ autoestima [...]”.

Quando versou-se sobre o bem-estar das pessoas idosas, observou-se uma renovação de humor, além de relatar alterações na irritabilidade, bem como o sentimento de alegria ter aumentado no dia a dia. Além disso, a prática da GA gerou efeitos nas AVDs, uma vez que provocou um sentimento de felicidade e determinação, além de maior disposição para exercer seus compromissos.

Sob essa perspectiva, Brito *et al.* (2021) relacionam o bem-estar da pessoa idosa como um fator motivacional capaz de incentivar a continuidade das práticas corporais, gerando sensações de prazer e alegria. Cabe apontar que para se ter um bem-estar, o sono se torna essencial para uma vivência de qualidade, para o sujeito 2: “[...]a prática da aeróbica no meu dia a dia transformou ‘né’, tudo mudou [...] a dormida, tudo mudou, tudo melhorou, tudo ‘tá’ maravilhoso”.

Ao passo que, quando constata-se a relevância de um sono adequado, descobre-se que a pessoa idosa percebeu essa mudança após as aulas de GA. O efeito gerado pelos níveis adequados de descanso favorece uma estabilidade emocional, uma vez que a constância do sono despertou nos alunos a satisfação com a vida, capaz de estimular a vontade de se cuidar. Dessa maneira, com os achados, verifica-se que a melhora do sono gerou condições adequadas de bem-estar.

Adiante, Valero *et. al* (2021), ao identificarem o significado de felicidade na velhice e na qualidade de vida, notaram que para a maioria das pessoas idosas, a saúde e funcionalidade apareceram em destaques. Com isso, esta pesquisa assemelha-se com os dados deste estudo, pois os entrevistados, ao realizarem suas tarefas de maneira independente ou o fato de executá-las com disposição, tornaram-se mais ativos, gerando mais bem-estar.

Desse modo, notou-se o bem-estar, quando resultante da participação nas aulas de GA, possível de identificar nas alterações do sono, humor e disposição física, visto na unidade analisada, como um dos principais motivos de permanência no projeto de extensão, ofertado por essa universidade pública.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do objetivo deste estudo – identificar as mudanças no cotidiano de pessoas idosas, participantes de um projeto de extensão universitária de instituição pública, após a prática de GA – notou-se uma interferência significativa no cotidiano das pessoas idosas.

Como resultado, observou-se que as mudanças, no dia a dia do público-alvo da pesquisa, implicam na melhoria de capacidades físicas como a resistência aeróbia, além de impactar diretamente a capacidade funcional e as atividades de vida diária. Tais ganhos, somados à diminuição de dores corporais, à promoção do bem-estar e ao fortalecimento de relações sociais, reforçam a relevância da prática para o envelhecimento ativo por meio da modalidade GA.

REFERÊNCIAS

- ANDRÉ, Marli Eliza DA de. **Prática pedagógica**: etnografia da prática escolar. 6. ed. Campinas, SP: Papirus, 2001.
- BOGDAN, Robert C.; BIKLEN, Sari Knopp. **Investigação qualitativa em educação**: uma introdução à teoria e aos métodos. Portugal: Porto Editora, 1999.
- BRITO, Alice Pequeno de; OLIVEIRA, Marcos Renan Freitas de; PINHEIRO, Jake-line de Souza; MEDEIROS, Milena Vasconcelos *et al.* Análise de produção do conhecimento sobre atividade física e pessoas idosas em anais do CONBRACE (2009-2017). **Revista Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, Belém, v. 13, n. 1, p. 4, jan. 2021. DOI <https://doi.org/10.36692/v13n1-31r>. Disponível em: <https://revista.cpaqv.org/index.php/CPAQV/article/view/759/version/647>. Acesso em: 30 jun. 2024.
- CARDOSO, Joice Sobrinho; SENA, José Lucas Oliveira de; AUGUSTO, Fernanda Luciana Monteiro; SARMENTO, Mara Daniele de Sousa *et al.* Idosos em uma universidade da terceira idade: um olhar na perspectiva de desvelar suas ocupações. In: SAMPAIO, E. C. (org.). **Envelhecimento humano**: desafios contemporâneos. Guarujá: Editora Científica Digital, 2020. p. 365–384. Disponível em: <https://www.editoracientifica.com.br/artigos/idosos-em-uma-universidade-da-terceira-idade-um-olhar-na-perspectiva-de-desvelar-suas-ocupacoes>. Acesso em: 13 abr. 2024.
- CASTRO ALVES, Josmar; FREITAS, Elizabeth Viana. Atividade Física. In: FREITAS, Elizabeth Viana; PY, Ligia. (ed.). **Tratado de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan Ltda., 2016. p. 1540-1567.
- CORREA, Lucimara da Palma; BENTO, Thiago Paulo Frascareli; GUARIGLIA, Débora Alves; RODRIGUES, Geisa Franco *et al.* Effects of functional training on pain and functional capacity in elderly womem. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v.35, p. 2-10, out. 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/fm.2022.35149>. Disponível em: Effects of functional training on pain and functional capacity in elderly women. Acesso em: 8 jun. 2024.
- FERREIRA, Heidi Jancer; KIRK, David; DRIGO, Alexandre Janotta. “Não é só fazer exercício físico”: o trabalho de profissionais de educação física na promoção da saúde. **Movimento**, Porto Alegre], v. 28, p. e28039, jan./dez. 2022. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.120717>. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/120717>. Acesso em: 21 dez. 2024.
- GUISELINE, Mauro Antonio. **Aptidão física saúde bem-estar**: fundamentos teóricos e exercícios práticos. São Paulo: Phorte, 2006.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Maria de Andrade. **Fundamentos da metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

LIU, Ai. Effect of Aerobic Training on Physical Fitness and Cardiopulmonary Resistance of University Students. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo v.29, p. 1-4, abr. 2023. DOI: https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012023_0021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/pSVp-JnXrYSPW6gMJ6JpQhNq/>. Acesso em: 21 dez. 2024.

MATOS-DUARTE, Michelle; HARO, Vicente Martínez de; ARRIBAS, Ismael Sanz; BERLANGA, Luis A. Functional Flexibility in Institutional Sedentary Older Adults. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Florianópolis, v.23, p. 5-6, jan. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-0037.2021v23e73816>. Disponível em: SciELO Brasil - Functional flexibility in institutionalized sedentary older adults Functional flexibility in institutionalized sedentary older adults. Acesso em: 20 dez. 2024.

MOREIRA, Wey Moreira; SIMÕES, Regina; PORTO, Eline. Análise de conteúdo: técnica de elaboração e análise de unidades de significado. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, São Caetano, v. 13, n. 4, p. 107-114, out. 2005. Disponível em: 665-Texto do artigo-62689-2-10-20220606.pdf. Acesso em: 5 maio 2024.

NAHAS, Markus V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 6ª. ed. Londrina, PR: MIDIOGRAF, 2013. v. 1. 335p.

OLIVEIRA, Cléia Rocha de; FIGUEIREDO, Anelise Ineu; SCHIAVO, Aniuska; MARTINS, Lucas Athaydes *et al.* Dança como uma intervenção para melhorar a mobilidade e o equilíbrio em pessoas idosas: uma revisão de literatura. **Ciências & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.25, n. 5, p.1913-1914, maio 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020255.20002018>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/8MrXBKWQC8fkGgqKNymc9KQ/?lang=pt>. Acesso em 21 dez. 2024.

OKUMA, Silene Sumire. **A pessoa idosa e a atividade física**. 6. ed. Campinas: Papirus Editora, 2013.

SANTANA, Nayara; SILVA, Letícia; CUSTÓDIO, Bruno; BAPTISTA, Tadeu João. Corpo e saúde: concepções de um grupo de pessoas idosas de práticas corporais da Unidade Básica de Goiânia. **Saúde e Sociedade**, Rio de Janeiro, v.31, p.3-10, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902022201055pt>. Disponível em: Acesso em: 8 abr. 2024.

SILVA, Antônio Wagner Vasconcelos; SANTOS, Walmir Romário; SANTOS, Wlademir Roberto. Os benefícios do exercício físico para um envelhecimento saudável. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**-RBPFEF,

[S.l.], v. 18, n. 115, p. 267-272, abr. 2024. Disponível em: v. 18 n. 115 (2024) | RBP-FEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. Acesso em: 24 maio 2024.

SILVA, Kelly Maciel; NITSCHKE, Rosane Gonçalves; DURAND, Michelle Kuntz; HEIDEMANN, Ivonete Teresinha Schülter Buss *et al.* Circle Dancing in the Everyday Life of the Elderly Person. **Texto & Contexto - Enfermagem**, [S.l.], v. 30, p.1-13, set. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2020-0409>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/zwhDRdF49FFG3vKBTmW7RKR/>. Acesso:13 abr. 2024.

SILVA, Leonardo Pereira da; LIMA, Gustavo de Sá Oliveira; CUNHA, Tatiana Sousa; CASALI, Karina Rabelo *et al.* Efeito do cortisol e atividade física na qualidade do sono: uma revisão integrativa. **Revista Saúde**, Santa Maria, v.50, n. 1, p.1-17, abr. 2024. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/revistasaude/article/view/85825/63822>. Acesso em: 21 dez. 2024

SOUZA, Elza Maria de; SILVA, Daiane Pereira Pires; BARROS, Alexandre Soares de . Educação popular, promoção da saúde e envelhecimento ativo: uma revisão bibliográfica integrativa. **Ciências e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro., v.26, n.4, p.1355-1368, abr. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/gKNHhg95H4SQgK-Q3hxnzNZx/?lang=pt>. Acesso em: 19 dez. 2024.

VALERO, Catherine Nicol Aravena; MEIRA, Tulia Fernanda Garci; ASSUMPÇÃO, Daniela de; NERI, Anita Liberalesso. Significados de ser feliz na velhice e qualidade de vida percebida segundo pessoa idosas brasileiros. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 2, p. 1-6, jun.2021. DOI <https://doi.org/10.1590/1981-22562021024.200298>. Disponível em: [scielo.br/j/rbagg/a/KjCtH6KydLvSVkHVXGHKMQ/?format=pdf&lang=pt](https://www.scielo.br/j/rbagg/a/KjCtH6KydLvSVkHVXGHKMQ/?format=pdf&lang=pt). Acesso em: 30 jun. 2024.

ZAGO, Anderson Saranz; VILLAR, Rodrigo; GOBBI, Sebastião. **Bases teórico-práticas do condicionamento físico**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.A, 2005.

ZHANG, Zhen. Impactos do Tai Chi nas funções neuromusculares de membros inferiores de pessoas idosas. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 28, n. 5, p.581-583, set./out. 2022. DOI: https://doi.org/10.1590/1517-8692202228052022_0015. Disponível em: [scielo.br/j/rbme/a/Grxgbmx67TNBFS-7L9yRxVmt/?format=pdf](https://www.scielo.br/j/rbme/a/Grxgbmx67TNBFS-7L9yRxVmt/?format=pdf). Acesso em: 17 maio 2024.

EXPLORANDO O USO DA MÚSICA NA ATUAÇÃO E NA FORMAÇÃO PROFISSIONAL EM GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

EXPLORANDO EL USO DE LA MÚSICA EN LA ACTUACIÓN Y EN LA FORMACIÓN PROFESIONAL EN GIMNASIA DE CONDICIONAMIENTO FÍSICO

Daniela Bento-Soares
Leonardo Morelatto Martelli

Doutora em Educação Física. Docente do Instituto de Biociências, da Universidade Estadual Paulista (Unesp), câmpus de Rio Claro. E-mail: daniela.bento-soares@unesp.br. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2557-5583>

Bacharel em Educação Física pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro. E-mail: leonardo.re-mington@outlook.com. ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-6851-2702>

Resumo: Este capítulo tem como objetivos demonstrar os aspectos positivos da utilização da música em aulas coletivas de Ginástica de Condicionamento Físico (GCF), bem como discutir aspectos relacionados à formação profissional que enfoquem essa temática. Para alcançar esses objetivos, foram realizadas entrevistas semiestruturadas com especialistas renomados(as) da área, selecionados(as) por sua excelência e experiência profissional como formadores(as) de profissionais de Educação Física. As entrevistas foram transcritas e posteriormente analisadas utilizando a técnica de Análise de Conteúdo. Foram discutidas três categorias: “A influência da música na GCF”, “Formação profissional para o trabalho com música” e “Estratégias pedagógicas para desenvolver ritmo e musicalidade de alunos(as) em aulas de GCF”. Em conclusão, foi destacada que a articulação entre a teoria e a prática se mostra um caminho fundamental para profissionais que buscam maximizar os benefícios da música no contexto das aulas de GCF.

Palavras-chave: Música; Formação Profissional; Educação Física.

Resumen: Este capítulo tiene como objetivos demostrar los aspectos positivos del uso de la música en clases colectivas de Gimnasia de Condicionamiento Físico (GCF), así como discutir aspectos relacionados con la formación profesional que aborden esta temática. Para alcanzar dichos objetivos, se realizaron entrevistas semiestructuradas con especialistas reconocidos(as) en el área, seleccionados(as) por su excelencia y experiencia profesional como formadores(as) de profesionales en Educación Física. Las entrevistas fueron transcritas y posteriormente analizadas utilizando la técnica de Análisis de Contenido. Se discutieron tres categorías: “La influencia de la música en la GCF”, “Formación profesional para el trabajo con música” y “Estrategias pedagógicas para desarrollar ritmo y musicalidad en los(as) alumnos(as) en clases de GCF”. En conclusión, se destacó que la articulación entre teoría y práctica representa un camino fundamental para los(as) profesionales que buscan maximizar los beneficios de la música en el contexto de las clases de GCF.

Palabras clave: Música; Formación Profesional; Educación Física.

INTRODUÇÃO

A Ginástica de Condicionamento Físico (GCF) é um campo de atuação da Ginástica que se concentra na aquisição ou manutenção da condição física de pessoas atletas e não-atletas (Souza, 1997). Engloba todas as modalidades de Ginástica que visam objetivamente melhorar a saúde e o bem-estar físico, podendo ser praticada em diferentes ambientes, como, por exemplo, as academias ou o doméstico. Sua prática pode contribuir para a prevenção de doenças crônicas e melhoria da qualidade de vida.

Apesar do citado potencial da prática de atividade física, parece ser que manter pessoas ativas fisicamente de forma regular tem se tornado um dos maiores desafios da saúde pública mundial. Devido ao grande potencial para o desenvolvimento da saúde pessoal, diferentes aspectos catalizadores da prática a prática da GCF e promovem a aderência e a continuidade no treinamento das pessoas devem ser investigados e valorizados.

A inclusão da música em programas de atividade física pode ser uma estratégia eficaz para aumentar a adesão e motivação, tornando a prática mais agradável e prazerosa, possibilitando um benefício adicional para a saúde e bem-estar. Estudos demonstram que aliar a música à GCF pode trazer benefícios psicofisiológicos para os(as) participantes durante o exercício, como aumento da motivação e melhoria da concentração e do desempenho, além de criar uma sincronia entre os movimentos dos(as) alunos(as) e a música (Pereira, 2011; Sena; Grecco, 2011).

A música é considerada um meio capaz de conduzir o(a) praticante ao estado conhecido como “*flow*”, criando maior envolvimento com a atividade e proporcionando uma sensação de “esquecimento do cotidiano” (Rodrigues; Coelho Filho, 2012).

Ainda, do ponto de vista social, pode ser empregada para criar um ambiente de treinamento mais agradável e estimulante, o que pode resultar em melhor aprendizagem e desenvolvimento dos(as) alunos(as) (Garcia; Scherer, 2019).

Além disso, a utilização dos pulsos musicais pode contribuir para a precisão e velocidade de execução dos gestos motores, influenciando a cadência e a intensidade dos movimentos propostos. Com isso, pode criar um contexto que favorece a percepção positiva do exercício e do esforço percebido (Miranda; Souza, 2009), o que pode ser alcançado através da seleção adequada de música ao tipo de atividade e ao ritmo cardíaco do(a) praticante (Gomide; Rolo, 2017; Matsuo; Iba, 2020; Terry et al., 2020).

Assim, a música aliada ao ensino pode ser uma importante ferramenta pedagógica no âmbito da GCF e é relevante que os(as) professores(as) de Educação Física tenham essa percepção. Para tanto, são necessárias discussões sobre a formação profissional dos(as) professores(as) com relação a esse tema. Com isso, pesquisas que se dediquem a levantar aspectos importantes da utilização da música na prática pedagógica, bem como desenhar possibilidades para a construção de conhecimentos sobre essa temática, podem ser interessantes.

Mediante, este capítulo tem como objetivos demonstrar os aspectos positivos da utilização da música em aulas coletivas de GCF, bem como discutir aspectos relacionados à formação profissional que enfoquem essa temática.

METODOLOGIA

O estudo em questão possui natureza exploratória e qualitativa (Bogdan; Biklen, 1994) e foi desenvolvido entre os anos de 2023 e 2024. Baseou-se em entrevistas semiestruturadas,

realizadas de forma virtual via aplicativo Google Meet, gravadas e transcritas para posterior análise. Tais entrevistas foram realizadas com profissionais referências em estudos e pesquisas e na formação profissional de atuantes com a GCF, de reconhecimento nacional e internacional nesta área.

Assim, foram convidados(as) a participar desta pesquisa professores(as) de Educação Física, especialistas em GCF, com notável envolvimento em pesquisas científicas e significativas contribuições por meio de publicações especializadas. A escolha desses(as) participantes proporcionou uma perspectiva valiosa e fundamentada para a investigação, uma vez que detêm expertise consolidada e uma compreensão aprofundada dos elementos teóricos e práticos que permeiam a relação entre música e a prática da Ginástica.

Participaram da pesquisa: Profa. Dra. Amanda Azevedo Flores, Profa. Dra. Andréa Ferreira Barros Vidal, Prof. Dr. Jander Gonçalves Rolo e Prof. Dr. Mauro Guiselini. Todos(as) os(as) participantes concordaram com os termos éticos da pesquisa, nos quais se assume o posicionamento de divulgação de seus nomes, uma vez que, neste tipo de pesquisa, importa quem faz as afirmações, tanto quanto os dados que são discutidos.

As entrevistas foram transcritas e, posteriormente, as informações nelas contidas foram analisadas utilizando a técnica de Análise de Conteúdo. Após a identificação das unidades de registro e de análise, foram construídas três categorias temáticas: “A influência da música na GCF”, “Formação profissional para o trabalho com música” e “Estratégias pedagógicas para desenvolver ritmo e musicalidade de alunos(as) em aulas de GCF”.

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética da Universi-

dade Federal do Triângulo Mineiro, sob o número de aprovação (CAAE): 68516323.0.0000.5154.

A INFLUÊNCIA DA MÚSICA NA GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

A influência da música nas aulas de GCF como fator positivo para o desenvolvimento das atividades foi evidenciada por todos(as) os(as) entrevistados(as). A música foi compreendida como a base do treinamento físico nesse tipo de atividade, interferindo na cadência dos movimentos e na complexidade da tarefa proposta:

A música vai interferir sim na frequência cardíaca do aluno, na intensidade desse exercício, na técnica de execução do exercício. (Prof. Jander)

(...) a aula que utiliza a música (...) como determinante de intensidade, velocidade e complexidade. (Prof. Mauro)

Essas percepções destacam a centralidade da música no contexto da GCF, evidenciando sua múltipla influência nos aspectos físicos e técnicos das práticas. Em concordância com essa perspectiva, o estudo de Pereira (2011) ressalta que a música tem influência na intensidade dos exercícios, mostrando que uma aula coreografada pode aumentar a motivação dos(as) alunos(as) e a capacidade de execução de atividades, aspecto também destacado pelos(as) entrevistados(as): “(...) a música é vista ainda como o fator motivacional na Ginástica de Condicionamento Físico. (Prof. Jander)”.

Essa motivação pode se manifestar de diferentes maneiras, desde servir como um fundo motivacional, como observa a Profa. Amanda, até agir como um agente estimulador que traz alegria e intensidade, conforme enfatizado pelo Prof. Mauro, que também ressalta que a música pode conferir um aspecto mais lúdico e voltado para o divertimento à prática.

Arsego (2012) contribui com essa visão em seu estudo, ao enfatizar a música como elemento motivador e ao destacar essa ferramenta como fortalecedora do vínculo entre professor(a)-aluno(a), promovendo aulas mais direcionadas a conquistar os objetivos que os(as) alunos(as) almejam.

Esta influência da música pode ser ainda relacionada ao impacto direto que exerce nas emoções durante a prática da GCF. A Profa. Amanda destaca que a música auxilia em diversas dimensões, incluindo as questões psíquicas e sociais, enquanto a Profa. Andréa acrescenta que a música tem o poder de tornar a experiência mais divertida e de motivar os(as) alunos(as) a investirem mais energia e intensidade nos exercícios.

O Prof. Mauro reforça que a música não apenas contribui para o condicionamento físico, mas também desempenha um papel crucial na formação de vínculos emocionais, proporcionando alegria e expressividade. Santos (2008) confirma essa perceptiva ao mostrar que a música possui de fato uma grande expressividade durante o exercício físico, podendo assim afetar o rendimento, frequência cardíaca e a motivação dos(as) praticantes.

Complementando essa perspectiva, essa ferramenta foi apresentada como influenciadora direta na estrutura e metodologia da aula: “(...) a música acabou determinando (...), o estilo de música, uma modalidade de uma aula. (Prof. Mauro)”. A Profa. Amanda, por sua vez, complementa essa visão ao ressaltar que a escolha entre incorporar a música como parte integral do exercício ou apenas como fundo musical tem implicações significativas nos resultados psicossociais da prática.

Como destacado por Pereira (2011), a estrutura musical é realmente uma determinante da intensidade, e a escolha da velocidade dos batimentos por minuto (BPM) da música impacta

diretamente na escolha dos movimentos que irão compor a coreografia e suas velocidades de execução.

Acrescentando à essas perspectivas, as Profa. Amanda e Profa. Andréa destacam também a música como elemento integrador, que molda a experiência coletiva durante a prática de GCF: “(...) a gente tem aí a música como um método ginástico, ela trazia os movimentos, ela condicionava, ela orientava os movimentos. (Prof. Amanda)”. A Profa. Andréa complementa essa ideia ao abordar a capacidade da música de unificar o grupo, determinando uma movimentação coordenada, promovendo coesão e sincronia entre os(as) participantes da aula de GCF.

Por outro lado, é destacado que música pode afetar tanto positivamente, quanto negativamente a prática da GCF: “(...) Se você escolher músicas e colocar muito alto, você não vai conseguir trabalhar todas as ferramentas que você tem para ensinar na sua aula. (Profa. Andréa)”.

Esta professora ainda aponta que é necessário cautela com a altura do som, pois não deve ultrapassar a voz de instrução do(a) profissional. Esse aspecto sobre o volume da música é corroborado por Rodrigues e Coelho Filho (2012), que, em seu estudo, enfatiza que o volume elevado da música pode ser desmotivador, levando à fadiga e irritabilidade. Esses aspectos mostram a importância de uma formação profissional adequada na área para que a música seja utilizada de forma correta.

FORMAÇÃO PROFISSIONAL PARA O TRABALHO COM MÚSICA

Um aspecto recorrente mencionado por todos(as) os(as) entrevistados(as) diz respeito à experiência adquirida por meio da prática no contexto do trabalho com música:

(...) Foi um grande desafio para mim, que nunca fiz balé, nunca fiz dança. Toquei piano, mas ajudou um pouquinho, mas muito pouco. Então falei, como é que eu aprendo música aí? Música não tem curso, né? Música é você fazendo aula, escutando. (Prof. Andréa)

(...) Fui fazer dança, fui fazer jazz, porque eu precisava aprender, pra desenvolver o sentido rítmico, porque eu não tinha tido na faculdade. (Prof. Mauro)

Esses relatos evidenciam que a experiência prática, aliada à busca por conhecimento complementar, desempenha um papel fundamental na formação de profissionais capazes de integrar de forma qualificada a música em suas práticas de GCF. O depoimento da Profa. Andréa demonstra que ela enfrentou desafios ao ingressar nesta área, aprendendo música por meio de aulas e escuta; o Prof. Mauro buscou aulas de Dança para aprimorar o sentido rítmico; enquanto a Profa. Amanda valoriza sua formação prévia em Corporeidade, Dança e Ginástica. Ou seja, a prática e a educação complementares são extremamente relevantes na integração qualificada da música na GCF, para além da formação universitária inicial. Souza (1997) destaca, nesse sentido, que a obtenção de informações pelos(as) professores(as) se combina com a experiência e internalização de atitudes essenciais para o desenvolvimento profissional.

O Prof. Jander também enfatiza a relevância de atividades práticas para o desenvolvimento da musicalidade:

(...) O conhecimento dentro da área ele ainda é pautado muito mais pelo conhecimento do(a) professor(a) que até pela parte científica em alguns momentos. (Prof. Jander)

(...) um professor que está começando, o certo mesmo é escutar, analisar, ver se o movimento cabe na música, ou se não cabe. (Prof. Jander)

Os(as) entrevistados(as) também ressaltaram que uma das grandes bases para a formação profissional para o trabalho com a música é o conhecimento e análise das faixas utilizadas:

(...) o profissional tem que entender a intensidade da música, os batimentos por minuto dessa música, o intervalo, se essa música vai interferir na execução do movimento, qual é a cadência que ele usa da música para estar executando o movimento, o que essa cadência tem a ver com a intensidade do exercício. (Prof. Jander)

(...) se você conhece a música, você vai conseguir combinar mais a música com os exercícios. (Prof. Andréa)

Dessa forma, foi evidenciado pelo Prof. Jander e pela Profa. Andréa que a interligação entre o entendimento profundo das faixas musicais e sua aplicação na prática da GCF destaca-se como mais um ponto crucial para a formação profissional. Esses/as especialistas ressaltam a importância de compreender a intensidade, os BPM, o intervalo e a cadência das músicas, pois tal conhecimento é essencial para alinhar a música aos movimentos de forma eficaz.

Essa perspectiva é reforçada por Vidal, Anic e Kerbej (2018), que demonstram que as músicas integradas às aulas de Ginástica em academias contribuem para manter os(as) praticantes motivados(as), estabelecendo uma conexão positiva com o(a) professor(a); assim, cada intensidade de exercício demanda uma escolha musical apropriada: por exemplo, o uso de músicas com batidas suaves se enquadra para alongamento ou volta à calma, enquanto aquelas com batidas fortes e intensas são destinadas a exercícios mais vigorosos. Ou seja, o(a) profissional deve se aprofundar no conteúdo da música por completo, para

criar uma integração fluida desse componente, no planejamento de suas aulas.

A Profa. Andréa e a Profa. Amanda ressaltam também a importância de conhecer detalhadamente as músicas utilizadas, evidenciando cuidados específicos. A Profa. Andréa observa que muitos(as) professores(as) negligenciam a qualidade das músicas selecionadas, enfatizando a necessidade de escolher músicas que não promovam nenhum tipo de conteúdo inadequado. Ela destaca a importância de evitar músicas com palavras de baixo calão ou que possam levantar polêmicas. A Profa. Amanda amplia essa perspectiva ao sugerir que os(as) profissionais estudem o ambiente em que as aulas serão realizadas, pois a escolha das músicas reflete diretamente na imagem que o(a) profissional transmite.

Portanto, essa escolha deve ser feita com atenção, moldando-se de acordo com a população e cultura. Os(as) especialistas também enfatizam a relevância de compreender a relação entre BPM e a dinâmica da aula: “(...) o profissional precisa entender esse conceito musical e entender a questão dos batimentos por minuto da música, para ele realmente mostrar que é importante e trazer o resultado que esse aluno espera dentro dessa aula (Prof. Jander)”.

A Profa. Amanda, por sua vez, destaca a significativa relação entre BPM e o público-alvo da aula, exemplificando que, para um público na faixa etária dos 80 anos, uma música abaixo de 120 BPM seria mais apropriada, enquanto para um público na faixa dos 30 e 40 anos, a intensidade poderia ser maior devido ao condicionamento físico dessas pessoas.

A Profa. Amanda reforça o destaque sobre o entendimento dessa relação ao comentar que:

(...) é preciso pensar numa cadência musical que seja relação de segurança para o seu aluno. Você não vai colocar uma cadência, um BPM muito rápido, que não consegue fazer naquela velocidade (...) então a escolha do ritmo da sua aula vai determinar o risco de lesão dependendo do público e do ritmo do BPM que você escolher. (Prof. Amanda)

A Profa. Andréa destaca ainda que a escolha do BPM deve ser um ponto essencial de segurança que o(a) profissional deve ter em mente, pois a escolha errada pode aumentar as chances uma lesão durante a prática, e que a estruturação prévia e planejamento da aula em conjunto com a música é um ponto significativo: “(...) set para *playlist* para step, localizada, já com as batidas, os BPM. (Profa. Andréa)”.

O estudo de Moreira (2020), direcionado à modalidade do ciclismo *indoor*, reforça a importância do planejamento do BPM para cada etapa na aula, exemplificando que durante a fase de aquecimento, músicas instrumentais e menos intensas são preferidas, enquanto na parte principal, as escolhas de 81 a 105 BPM reforçam a segurança e promovem a eficiência motora, bem como na volta à calma, músicas com até 90 RPM transmitem sensações de recuperação e recompensa. Dessa forma, esse autor evidencia o comentário de Andréa, que cita a importância do planejamento dos BPM para cada aula em cada modalidade específica.

Portanto, é de suma importância que os(as) profissionais de Educação Física adquiram um embasamento teórico sólido acerca da música. Nesse contexto, o Prof. Mauro ressalta a importância de compreender a divisão de blocos, especialmente nos padrões 8 e 16 tempos. A Profa. Amanda, por sua vez, enfatiza a relevância de estudar essa divisão de blocos musicais como parte fundamental de seu aprimoramento profissional.

Essa perspectiva é compartilhada pela Profa. Andréa, que destaca a importância de familiaridade com elementos como frases e oitavos musicais, incentivando a aplicação eficaz desses conhecimentos.

O Prof. Jander contribui para essa visão ao sublinhar a necessidade de buscar um entendimento profundo do ritmo musical, destacando a importância do conhecimento teórico sobre a musicalidade na Ginástica, a fim de transmitir esse conhecimento de forma eficaz aos(as) alunos(as). A Profa. Andréa também observa que frequentemente os(as) profissionais negligenciam a pré-seleção criteriosa de músicas, optando por faixas pouco editadas, fora de frase ou sem uma mixagem adequada.

Santos (2021) corrobora essa discussão ao mostrar a relevância da pré-seleção musical para as aulas de GCF nas academias, reforçando que a renovação semanal da *playlist* é essencial para manter os(as) alunos(as) engajados(as) e quanto mais ritmos forem explorados, mais agradável será a prática

Dessa forma, a Profa. Amanda, acrescenta que a música pode ser um fator fundamental para resultados tanto qualitativos quanto quantitativos, mas ressalta a necessidade de uma formação e planejamento adequados para otimizar o uso dessa ferramenta no contexto das aulas. Ela destaca que a diferença entre profissionais está na abordagem didático-pedagógica, sendo crucial distinguir aqueles(as) que incorporam a música como embasamento de ensino daqueles(as) que a utilizam apenas como fundo. Schauer e Mauritz (2003) reforça esse comentário, ao mostrar em seu estudo que pessoas que realizaram a aula sincronizada tiveram significativa melhora em relação ao grupo controle.

A Profa. Amanda também mostra a importância de cursos

de capacitação específicos e propõe a inclusão de disciplinas dedicadas à relação entre música, movimento e exercício físico na formação profissional. O Prof. Mauro complementa a discussão, mencionando a relevância de disciplinas rítmicas na formação profissional, considerando-as como estratégias de ensino essenciais. Ele destaca a importância de os(as) profissionais saberem como utilizar a música de maneira eficaz em suas práticas, reforçando a ideia de que a disciplina rítmica deve ser parte integrante da formação profissional para promover uma abordagem mais abrangente e qualificada.

O Prof. Jander destaca a importância de o(a) profissional buscar constantemente um fator motivacional nos(as) alunos(as) por meio da música, enfatizando a exploração máxima desse instrumento. Nessa mesma linha de pensamento, o Prof. Mauro destaca que as experiências dos(as) alunos(as) são fundamentais: “(...) aluno tenha experiências, tenha uma vivência a respeito do desenvolvimento do sentido rítmico (Prof. Mauro)”.

Nesse contexto, os(as) entrevistados(as) trouxeram à tona diversos aspectos substanciais para a formação profissional no contexto da integração da música nas aulas de Ginástica. Estes incluem a importância da experiência prática, o conhecimento musical especializado, a compreensão da relação entre BPM e tipos de aula, a cuidadosa seleção de músicas, o planejamento do BPM para diferentes etapas da aula, o embasamento teórico sobre música, a consideração da inclusão nas escolhas musicais, a adoção de uma abordagem didático-pedagógica eficaz, a participação em cursos de capacitação específicos e o estímulo à motivação dos(as) alunos(as) por meio da música.

Dessa forma, fica evidente que a formação profissional necessária para o trabalho com música é abrangente, exigindo do(a) profissional aprimoramento em diversas áreas para uti-

lizar essa ferramenta com excelência. No entanto, destaca-se como ponto crucial a implementação de estratégias pedagógicas para desenvolver o ritmo e a musicalidade dos(as) alunos(as) nas aulas de GCF. Essas estratégias, quando aplicadas de maneira adequada, desempenham um papel fundamental na otimização da experiência dos(as) alunos(as), contribuindo significativamente para o sucesso das aulas.

ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS PARA DESENVOLVER RITMO E MUSICALIDADE DE ALUNOS(AS) EM AULAS DE GCF

Um(a) profissional competente não se limita apenas a instruções verbais, mas se envolve ativamente na prática junto aos(às) alunos(as). A habilidade de comunicar, ouvir a música, direcionar e pensar estrategicamente sobre as atividades a serem realizadas são elementos fundamentais para a realização de uma aula eficaz. Sobre isso, os(as) entrevistados(as) afirmam:

(...) um bom professor de coletiva não fala, só, e não conta, ele faz junto (...) nas coreografadas principalmente, ele para o aluno para ele levanta a mão, o aluno se levanta. (Prof. Andréa)

(...) o professor deve saber comunicar, saber escutar a música, saber direcionar, saber pensar no que ele vai fazer, já fazendo o que o aluno está tendo que executar. (Prof. Jander)

Essa abordagem interativa não apenas facilita a compreensão por parte dos(as) alunos(as), mas também cria um ambiente de aprendizado mais envolvente e dinâmico, contribuindo para uma experiência educacional mais completa e eficiente. Nesse sentido, a Profa. Amanda também destaca a importância da comunicação e direcionamento do(a) professor(a) ao dizer que cada aluno(a) possui características específicas, alguns(algumas) são mais observadores(as), outros focam na

audição, outros(as) se concentram em copiar os(as) outros(as); portanto, é fundamental que o(a) profissional tenha foco em demonstrar os movimentos com diferentes estímulos. Magnus e Bom (2016) também destacam a relevância da habilidade de comunicação do(a) professor(a) durante a aula, destacando que o diferencial de um(a) profissional para um(a) amador(a) é a seleção prévia dos métodos a serem utilizados.

A Profa. Amanda ressalta que durante suas aulas, um foco é a exploração do ritmo e movimento: “(...) Usava a estratégia de colocar várias músicas e deixava eles livres na sala pra realizar movimentos livres (Profa. Amanda)”.

Essa é uma estratégia interessante para ajudar a desenvolver o ritmo e musicalidade dos(as) alunos(as) durante a aula, permitindo-os explorar os movimentos e se conectar com a experiência da modalidade, ainda mais tendo visto os desafios que surgem ao lidar com grupos mistos, nos quais diferentes níveis de habilidade podem coexistir, como destacado pelo Prof. Mauro. Ele também destaca a necessidade de estratégias pedagógicas eficazes para lidar com essa diversidade, exemplificando como resolver problemas de intensidade com diferentes níveis de execução. Essa complexidade pedagógica é reconhecida como um desafio significativo na condução de aulas de GCF.

Portanto, são necessárias estratégias para adaptar a intensidade/complexidade das aulas, no intuito de alcançar uma melhor experiência dos(as) alunos(as), buscando uma aula incluyente para todos(as): “(...) Se as aulas continuarem tão complexas e tão excludentes[...] menos praticantes nós teremos (Prof. Andréa)”.

A especialista também reforça a importância de os(as) profissionais realizarem aulas progressivas, partindo do mais

simples para o mais complexo, realizando uma progressão da intensidade. Em concordância com a Profa. Andréa, Magnus e Bom (2016) ressaltam muitas vezes em seu estudo a importância de respeitar a progressão pedagógica e avançar de habilidades motoras básicas, até movimentos mais complexos.

Visto que as aulas devem ser planejadas na medida correta, sendo includentes para alunos(as) iniciantes, e, ao mesmo tempo, eficazes para alunos(as) experientes, é necessário o entendimento sobre como utilizar as marcações de tempo musicais na GCF:

(...) Você mostra o movimento para a pessoa e você pode pedir para a pessoa fazer o mesmo movimento usando oito ou usando dois tempos e respirando, ela vai executar o movimento mais lento ou mais rápido dentro daquele oito. Mas, para que aquilo aconteça, eu tenho que ter um domínio muito grande de tempo da música né, o ritmo para que eu possa dar segurança do aluno iniciante fazer junto com o avançado, no mesmo tempo da música que eu estou propondo. (Prof. Amanda)

A Profa. Amanda também destaca a importância da relação entre música e exercício, baseando-se em métodos direcionados pelos BPM adequados a diferentes tipos de treinamento, seja aeróbico, anaeróbico, láctico ou alático. Ao desenvolver suas aulas, ela propõe movimentos específicos, solicitando aos(as) alunos(as) o próximo movimento no ritmo da música em andamento. Essa estratégia destaca a necessidade de a música possuir um ritmo marcante e uma condição contínua, realçando a sincronia entre os elementos musicais e os movimentos propostos durante o treinamento.

O Prof. Mauro também evidencia que o(a) profissional deve saber identificar o pulso da música e ensinar isso para os(as) alunos(as), pois essa marcação será responsável pela intensidade do exercício durante a aula coletiva. O Prof. Jander, por sua vez, mostra que o trabalho deve ser feito dentro das oitavas

musicais, seguindo uma sequência pedagógica, o que facilita o aprendizado e movimentação dos(as) alunos(as). Assim, destaca-se como um fator fundamental o reconhecimento e utilização dos momentos musicais:

(...) o professor, dentro da aula, pensando na pedagogia e na didática dele, ele tem que saber aproveitar esses momentos da música, o momento que ela baixa, que ela aumenta, o momento que sai o vocal, que entra uma batida, para ele até trazer a questão motivacional para o aluno e intensificar. E o momento que a música faz essa oscilação eu consigo usar para corrigir um movimento do aluno, para alertar ele sobre algo que vai acontecer, um movimento mais complicado, então eu tenho que saber também essa didática. (Prof. Jander)

Outro ponto comentado pelos(as) especialistas é a relevância da adaptação musical para um público específico. Essa seleção irá impactar diretamente o grupo ministrado, influenciando o engajamento dessas pessoas durante a prática

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo explorou de maneira abrangente a importância da integração da música nas aulas de GCF. Diante das análises proporcionadas pelos(as) especialistas entrevistados(as) nesta pesquisa, torna-se evidente que a incorporação da música nas aulas de GCF oferece uma gama diversificada de benefícios.

Contudo, para uma integração eficaz da música no ambiente de trabalho dos(as) profissionais de Educação Física, é essencial uma formação profissional adequada e especializada. Diversos requisitos foram destacados pela literatura científica da área e corroborados pelos(as) entrevistados(as). Esses incluem: o conhecimento musical especializado, a compreensão da relação entre BPM e dinâmica da aula, a seleção criteriosa de músicas, o planejamento do BPM alinhado com as etapas da aula e objetivos, o entendimento teórico abrangente sobre música, a in-

clusão nas escolhas musicais considerando o contexto social da aula, uma abordagem didático-pedagógica refinada e a busca constante pela motivação dos(as) alunos(as) por meio da música, além da experiência prática na modalidade.

No entanto, a capacitação profissional por si só não é suficiente, uma vez que o entendimento profundo e a aplicação efetiva de estratégias pedagógicas são igualmente cruciais. Nesse contexto, os(as) profissionais destacaram a importância de compreender e utilizar as marcações de tempo musicais na GCF, aproveitar os momentos musicais de maneira estratégica, adaptar a música conforme o público e situação específica, ajustar a intensidade e complexidade de acordo com a experiência dos(as) alunos(as), aprimorar a comunicação e direcionamento durante a aula, e explorar o movimento e ritmo dos(as) alunos(as) de forma integrada.

Dessa forma, o estudo destaca não apenas a importância da formação técnica, mas também a necessidade de desenvolvimento contínuo das habilidades pedagógicas, visando à utilização eficiente da música nas aulas de GCF. A sinergia entre a teoria e a prática, aliada ao aprimoramento constante dessas competências, emerge como um caminho fundamental para profissionais que buscam maximizar os benefícios da música no contexto da Educação Física.

É necessário ressaltar a utilização da música enquanto ferramenta pedagógica na GCF, que deveria ser profundamente estudada e destacada durante a formação profissional. A compreensão aprofundada das implicações teóricas e práticas dessa integração torna-se, assim, um componente essencial do arsenal de habilidades de profissionais de Educação Física. A inclusão de tal enfoque na formação profissional não apenas eleva

o nível de competência desses(as) profissionais, mas também potencializa a entrega de experiências enriquecedoras e adaptadas às necessidades específicas de cada público. Dessa forma, o investimento em pesquisas nesse âmbito não só aprimora o conhecimento acadêmico, mas também se traduz diretamente na excelência das práticas profissionais, contribuindo para o desenvolvimento sustentável do campo da GCF.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, Alfredo César. Perfil profissional de instrutores de academias de ginástica e musculação. **Revista Efdeportes**, Buenos Aires, n. 60, 2003. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd60/instrutores.htm>. Acesso em: 22 ago. 2025.

ARSEGO, Nígia Ramalho. **Motivação à prática de atividades físicas na academia de ginástica**: uma revisão de literatura. 61f. 2012. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/70330>. Acesso em: 22 ago. 2025.

BOGDAN, Robert C.; BIKLEN, Sari Knopp. **Investigação qualitativa em educação**: uma introdução à teoria e aos métodos. Porto: Porto Editora, 1994.

GARCIA, Ana Paula Hossel; SCHERER, Alexandre. Motivação de mulheres para ginástica em academia: aproximações e distanciamentos entre dois grupos distintos. **Revista de Gestão e Negócios do Esporte**, São Paulo, v. 4, n. 1, p. 14–31, 2019.

GOMIDE, Eliane Barbosa C.; ROLO, José Donizete. **Ginástica de academia**. 1. São Paulo: Claretiano, 2017.

MAGNUS, Patrícia G.; BOM, Fernanda C. D. **Os processos didáticos das aulas de ginástica: modalidade de step training** 23f. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade do Extremo Sul Catarinense, Santa Catarina.

MATSUO, Ana Raquel; IBA, Fernanda Lopes. **Atividades de academia**. Maringá: Unicesumar, 2020.

MIRANDA, Maria Luiza de Jesus; SOUZA, Maria Regina. Efeitos da atividade física aeróbica com música sobre estados subjetivos de idosos. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**, Campinas, v. 30, n. 2, p. 151–167, 2009. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/4013/401338537011.pdf>. Acesso em: 22 ago. 2025.

PEREIRA, Arley Dias. **Influência da música na motivação durante a realização de atividade física em academias**. 28 f. 2011. Monografia (Especialização em Musculação) – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/BUBD-9GFNHJ>. Acesso em: 22 ago. 2025.

RODRIGUES, Nathália Sixel; COELHO FILHO, Carlos Alberto de Andrade. Influência da audição musical na prática de exercícios físicos por pessoas adultas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo v. 26, n. 1, p. 87–95, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1807-55092012000100009>. Acesso em: 22 ago. 2025.

SANTOS, Mônica Oliveira Silva dos. Exercício físico e música: uma relação expressiva. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, n. 122, p. 11, 2008. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5605467>. Acesso em: 22 ago. 2025.

SCHAUER, Michael; MAURITZ, Karl-Heinz. Musical motor feedback (MMF) in walking hemiparetic stroke patients: randomized trials of gait improvement. **Clinical Rehabilitation**, v. 17, n. 7, p. 713–722, 2003. Disponível em: <https://doi.org/10.1191/0269215503cr668oa>. Acesso em: 22 ago. 2025.

SENA, Karina S.; GRECCO, Mariana V. Comportamento da frequência cardíaca em corredores de esteira ergométrica na presença e na ausência de música. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 10, n. 3, p. 156–161, 2011.

SOUZA, Elizabeth Paoliello Machado de. **Ginástica geral**: uma área do conhecimento da educação física. 163 f. 1997. Tese (Doutorado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas. Disponível em: <https://www.repositorio.unicamp.br/Busca/Download?codigoArquivo=470413>. Acesso em: 22 ago. 2025.

TERRY, Peter C.; KARAGEORGHIS, Costas I.; CURRAN, Michelle L.; MARTIN, Olwenn V.; PARSONS-SMITH, Renée L. Effects of music in exercise and sport: a meta-analytic review. **Psychological Bulletin**, Washington/EUA v. 146, n. 2, p. 91–117, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/bul0000216>. Acesso em: 22 ago. 2025.

VIDAL, Andréa Ferreira Barros; ANIC, Cibele Calvi; KERBEJ, Maria Helena Aita. **Ginástica de academia**: aprendendo a ensinar. São Paulo: Phorte Editora, 2018. Disponível em: https://books.google.com/books/about/Gin%C3%A1stica_de_academia.html?id=vQFnDwAAQBAJ. Acesso em: 22 ago. 2025.

SIMPÓSIO DE GINÁSTICA EM ACADEMIA (SIGEA): PRÁTICA E PESQUISA EM GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

SIMPOSIO DE GIMNASIA EN GIMNASIO (SIGEA): PRÁCTICA E INVESTIGACIÓN EN GIMNASIA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Amanda Azevedo Flores

Aline Pinto

Carlos Cristiano Espedito Guzzo Júnior

Doutora em Educação pela Universidade Federal da Bahia. Professora na Secretária Municipal de Educação de São Leopoldo. E-mail: professoraamandaazevedo@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6989-6015>.

Doutora em Diversidade Cultural e Inclusão Social. Professora adjunta da Universidade Feevale e Universidade Estadual do Rio Grande do Sul. E-mail: aline-pinto@uergs.edu.br. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6160-6880>.

Doutor em Ciências do Movimento Humano pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Professor Adjunto na Universidade do Estado do Pará. E-mail: c.guzzojunior@uepa.br. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0457-9956>.

Resumo: A Ginástica de Condicionamento Físico (GCF) é uma prática presente na Educação Física, encontrada em diferentes contextos sociais, marcada por lacunas formativas e uma prevalência da influência mercadológica. O texto objetiva analisar a contribuição do Simpósio de Ginástica em Academia (SIGEA) na articulação entre ensino, pesquisa, extensão e prática profissional da GCF. Trata-se de um estudo qualitativo, descritivo, do tipo documental, tendo como fontes gravações audiovisuais, relatórios de gestão e avaliação de participantes, das três edições do SIGEA (2020, 2022, 2024). Os resultados evidenciam sua contribuição para o fortalecimento da formação profissional, da sistematização do conhecimento sobre a Ginástica e da ampliação do diálogo crítico, num campo tradicionalmente dominado por abordagens técnico-biológicas. As avaliações demonstram alta aceitação e crescente demanda por qualificação e aprofundamento teórico-pedagógico. Conclui-se que a trajetória desse evento representa um marco para a construção de uma identidade acadêmica da GCF, fortalecendo práticas fundamentadas, críticas e socialmente comprometidas.

Palavras-chave: Ginástica de Condicionamento Físico; Eventos científicos; Pesquisa; Extensão; Formação profissional.

Resumen: La Gimnasia de Acondicionamiento Físico (GAF) es una práctica presente en la Educación Física, desarrollada en diversos contextos sociales, caracterizada por vacíos en la formación profesional y por una fuerte influencia del mercado. El presente texto tiene como objetivo analizar la contribución del Simposio de Gimnasia en Academia (SIGEA) en la articulación entre la enseñanza, la investigación, la extensión y la práctica profesional de la GAF. Se trata de un estudio cualitativo, descriptivo, de tipo documental, cuyas fuentes de análisis incluyen grabaciones audiovisuales, informes de gestión y evaluaciones de los participantes de las tres ediciones del SIGEA (2020, 2022 y 2024). Los resultados evidencian su contribución al fortalecimiento de la formación profesional, a la sistematización del conocimiento sobre la gimnasia y a la ampliación del diálogo crítico en un campo tradicionalmente dominado por enfoques técnico-biológicos. Las evaluaciones indican una alta aceptación del evento y una creciente demanda de cualificación y profundización teórico-pedagógica. Se concluye que la trayectoria de este evento representa un hito en la construcción de una identidad académica de la GAF, fortaleciendo prácticas fundamentadas, críticas y socialmente comprometidas.

Palabras clave: Gimnasia de Acondicionamiento Físico; Eventos científicos; Investigación; Extensión; Formación profesional.

AQUECIMENTO

A realização de congressos e simpósios voltados à ginástica antecede a própria consolidação da Educação Física como campo acadêmico institucionalizado. Embora as universidades europeias tenham se estruturado desde a Idade Média, os cursos superiores em Educação Física emergiram de forma sistematizada apenas a partir do século XIX, período no qual a ginástica assumiu papel central no projeto moderno de educação do corpo, fortemente influenciado pelos métodos ginásticos europeus (Soares, 1994; Pereira; Moulin, 2006). Antes mesmo da institucionalização universitária, já havia associações, clubes e institutos produziam registros, práticas e saberes que contribuíram para a constituição de um corpo de conhecimentos posteriormente reconhecido como científico.

Com a evolução da Educação Física como campo acadêmico, a ginástica passou por processos de classificação, sistematização e ressignificação. Souza (1997) propõe a organização da Ginástica em cinco campos de atuação, dentre os quais se destaca a Ginástica de Condicionamento Físico (GCF), compreendida como prática voltada à manutenção e promoção da saúde. Nessa perspectiva, Flores define a GCF como:

uma atividade física sistematizada, frequentemente associada à música como elemento de cadência ou motivação, desenvolvida em diferentes espaços e com o uso do peso corporal e/ou de materiais e aparelhos, tendo como finalidade o desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas de forma integrada (Flores, 2022, p. 51).

A ampliação desse campo de atuação trouxe desafios relacionados à formação profissional e à qualificação da prática. Estudos têm problematizado o papel do(a) professor(a) e do(da) profissional de Educação Física diante das transformações

contemporâneas do trabalho, da tecnologia e da circulação acelerada de informações, ressaltando a necessidade de formação continuada, atualização crítica e fundamentação teórica consistente (Moreira, 1995; Nunes; Votre; Santos, 2012; Triani *et al.*, 2021). Nesse contexto, a produção e a difusão do conhecimento tornam-se cada vez mais complexas, exigindo espaços que favoreçam o diálogo entre prática profissional, ensino e pesquisa.

No Brasil, movimentos associativos e o desenvolvimento do aperfeiçoamento profissional por meio de cursos, parece terem se iniciado na década de 1940, promovidos por Associações de Profissionais de Educação Física (APEFs). Já o formato de eventos foi realizado a partir da década de 1980, em estados como Rio Grande do Sul, Rio de Janeiro, Santa Catarina, Minas Gerais e São Paulo, foram fundamentais para o reconhecimento e a regulamentação da profissão (Bertevello, 2005). Esses processos culminaram em marcos históricos, como a reunião de 22 de novembro de 1983, em Brasília, que discutiu a criação de um órgão orientador e fiscalizador do exercício profissional, posteriormente materializado no sistema CONFEEF/CREFs⁹ (Conselho Federal de Educação Física, 2018).

A partir dessa ampliação do campo profissional e acadêmico, eventos e congressos assumiram papel estratégico na difusão do conhecimento e na consolidação da identidade da Educação Física. No campo da Ginástica, entretanto, observa-se que os encontros voltados especificamente aos seus diferentes campos de atuação ainda são relativamente escassos ou, quando existentes, frequentemente desvinculados do ambiente acadêmico

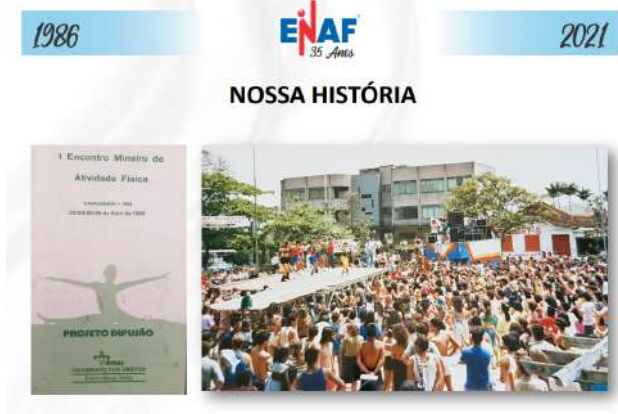
9 O processo da regulamentação e criação de um Conselho para a Profissão de Educação Física, teve início nos anos quarenta. A iniciativa partiu das Associações dos Professores de Educação Física – APEF's – localizadas no Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul e São Paulo. Juntas fundaram a Federação Brasileira das Associações de Professores de Educação Física – FBAPEF em 1946. Atualmente o Sistema CONFEEF/CREFs conta com 14 conselhos regionais pelo Brasil. Disponível em: <https://www.confef.org.br/confefv2/conteudo/16>. Acesso em: 20 out. 2024.

e dos processos formais de formação profissional.

Há um cenário de eventos especializados na Ginástica, como Seminário Internacional de Ginástica Artística e Rítmica de Competição - SIGARC (Sigarc, 2025), o Fórum Internacional de Ginástica para Todos - FIGTP (Forumgpt, 2025), o Congresso Nacional de Ginástica para Todos - CONGPT (Congpt, 2025), apesar disso, não são voltados especificamente para a Ginástica de Condicionamento Físico.

O Encontro Nacional de Atividade Física - ENAF, atualmente Congresso e Feira *Fitness* (Enaf, 2025), neste caso, desde 1986 vem promovendo capacitação profissional com pesquisadores(as), mas mantendo sua maior força na feira e nas oficinas. Assim, eventos científicos, voltados especificamente para essa prática, assumem, como já mencionado anteriormente, papel estratégico na consolidação da identidade da Educação Física e na circulação do conhecimento produzido na área.

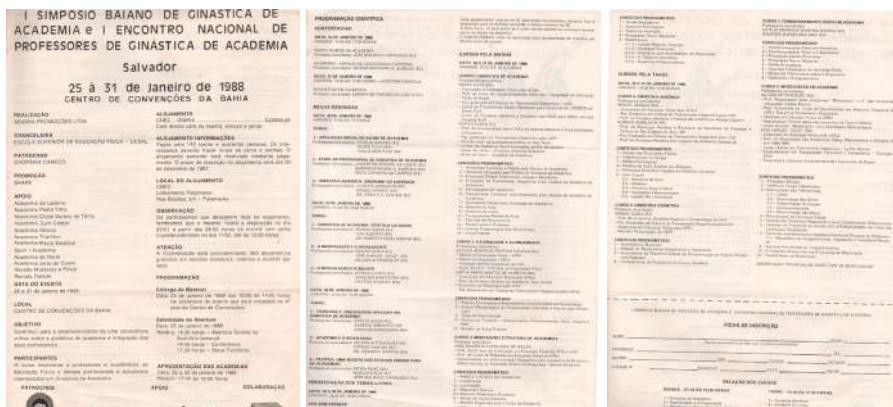
Imagem 1 – Empreendedorismo na Educação Física e a história/Traietória do ENAF.



Fonte: Paulino (2021/2022).

Flores (2022) afirma que a partir do Encontro Nacional de Professores de Ginástica de Academia, em 1988, a prática passou a ter eventos científicos em formatos voltados às necessidades do mercado na região nordeste, e constituindo-se especificamente como grandes feiras no contexto da biomecânica, fisiologia e ser repensada na sua constituição pedagógica, pois chegava e se instalava no Brasil o sistema padronizado de aulas pré-coreografadas da empresa, na época, *Body Systems*, hoje *Les Mills*¹⁰ Brasil, que estremeceu o mercado *fitness* e dominou, de forma destacada, os espaços de capacitação nacional.

Imagem 2 – I Simpósio Baiano de Ginástica de Academia e I Encontro Nacional de Professores de Ginástica de Academia.



Fonte: Flores (2022, p.108).

No cenário internacional, temos outras iniciativas como a International Health, Racquet & Sportsclub Association (IHR-SA), fundada em 1981, que reúne milhares de membros em diversos países e promove encontros anuais de grande relevância para o setor. No Brasil, entidades como a Associação Brasileira

10 A Body Systems, atualmente chamada de Les Mills Brasil, é uma empresa que comercializa no Brasil e América Latina um sistema de mesmo nome que engloba programas de ginástica de grupo pré-coreografada, produzidos e distribuídos desde 1968 pela rede neozelandesa de academias Les Mills. Disponível em: <https://www.lesmills.com/br/sobre-nos/nossa-historia/>

de Academias - ACAD (Acadbrasil, 2025), criada em 1999 e a Fitness Brasil (Fitnessbrasil, 2025) ambas vinculadas à International Health Racquet & Sportsclub Association - IHRSA (Ihrsa, 2025) têm desempenhado papel importante na organização do mercado e na representação profissional, como organizações que produzem eventos de destaque, conforme Bertelvello (2005).

Contudo, apesar do avanço mercadológico, permanece a necessidade de maior integração entre essas iniciativas e o meio acadêmico, especialmente no que se refere à produção científica e à qualificação pedagógica da ginástica em academias. A diversidade de práticas gerou a necessidade de “novas” formas de fazer essa ginástica, provocando uma “dependência” por inovação, o que Toledo e Pires (2008), identificaram uma enorme quantidade de tipologias na GCF, provocando assim uma necessidade latente por cursos e capacitações para cada tipo de modalidade/prática (Flores; Toledo, 2022).

Nos anos seguintes, em 2000, encontram-se escassos referenciais teóricos sobre a Ginástica de Condicionamento Físico e suas diversas tipologias. O mesmo ocorre quanto às publicações de artigos científicos, que em sua maioria, não são encontrados em acesso digital. Sampaio (2022) afirma que a maior parte da produção e interesse científico se voltam para os temas de cunho biológico e morfofuncional, evidenciando que a montagem das aulas, o entendimento dos efeitos obtidos com as modalidades e sobre variáveis funcionais e de esforço são os assuntos mais pesquisados.

Moura (1999) e Flores (2015) reafirmam lacunas nos estudos sobre os aspectos didático-pedagógicos da ginástica em academias e apontam, em determinados contextos regionais,

uma maior visibilidade masculina no ensino dessas práticas. Esses achados, ainda que localizados, suscitam reflexões sobre as relações de gênero na área, identificando um menor protagonismo feminino na prática, sem, contudo, permitir generalizações para todos os contextos regionais ou institucionais.

Há diversidade de temas, conteúdos e possíveis problemas de pesquisa, e as aulas/práticas de GCF constituem-se tanto em locais formais e informais da produção do conhecimento, assim, necessitam de conhecimento produzido para sua melhor práxis (Flores; Rocha Junior, 2024; Sampaio, 2022; Moura, 1999). Principalmente somando-se as múltiplas dimensões dessa ginástica à abrangência do trabalho que se pode realizar nos espaços de atuação, conclui-se que muitos temas são indissociáveis em seus conteúdos e que os mesmos são transversais uns aos outros, mesmo que a produção científica imponha a necessidade de eleger conteúdos principais de investigação (Sampaio, 2022).

Portanto, a carência por oportunidades acadêmicas para a produção do conhecimento científico parece ser ainda bastante restrita no tocante à GCF, que segue acontecendo em espaços promovidos, em sua maioria, por instituições de fiscalização profissional e/ou empresas do dito “mundo *fitness*”¹¹. Se compararmos às grandes áreas temáticas tais como fisiologia do exercício, biomecânica e treinamento físico, típicas da Educação Física, na atual divisão curricular, na formação em bacharelado, e com periódicos científicos e grupos de estudos nacionais e internacionais bem estabelecidos, a partir deste capítulo, eventos científicos específicos, ou seja, voltados apenas para GCF.

11 Iniciou-se a era do Fitness (nas décadas de 1970 e 1980 era o “mexa-se”). Os americanos escolheram o termo - Fitness - que caracteriza os objetivos e a formulação de planejamento de atividade física para a população de adultos jovens saudáveis. O Fitness está relacionado a vários fatores como comportamento saudável, bem estar, longevidade, enfim, a saúde. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1068/1244>. Acesso em: 20 jun. 2025.

É nesse contexto que emerge o Simpósio de Ginástica em Academia (SIGEA), com a proposta de articular prática profissional, formação acadêmica e produção científica, a exemplo de outros simpósios já estabelecidos na área da Ginástica (como o FIGPT e o SIGARC) e da área da Educação Física de modo geral. O evento se apresenta como espaço de reflexão crítica frente a um cenário marcado pela forte influência do mercado, pela valorização da estética e pela disseminação de conteúdos superficiais, frequentemente dissociados do compromisso com a saúde integral e com um desenvolvimento humanizador.

Dessa forma, o presente capítulo tem como objetivo analisar a contribuição do Simpósio de Ginástica em Academia (SIGEA) para a articulação entre ensino, pesquisa, extensão e prática profissional no âmbito da Ginástica de Condicionamento Físico (GCF).

CAMINHOS METODOLÓGICOS

O presente estudo configura-se como uma pesquisa documental, de abordagem quali-quantitativa, tendo como objeto de análise o Simpósio de Ginástica em Academia (SIGEA), em suas três edições, realizadas nos anos de 2020, 2022 e 2024. A pesquisa documental possibilita o exame sistemático de registros produzidos no contexto institucional, permitindo a compreensão de processos formativos, organizacionais e discursivos associados ao fenômeno investigado (Sá-Silva; Almeida; Guidani, 2009).

A escolha pela abordagem quali-quantitativa fundamenta-se na compreensão de que a complexidade dos fenômenos sociais e educacionais demanda múltiplas estratégias de análise. Conforme Triviños (2008), enquanto a abordagem quantitativa tradicionalmente se ancora em pressupostos positivistas e em-

piristas, a pesquisa qualitativa encontra respaldo na fenomenologia e no materialismo histórico-dialético, possibilitando compreender percepções, significados, processos históricos e contextuais que atravessam a realidade investigada.

Nesse sentido, a articulação entre dados quantitativos e qualitativos amplia a compreensão do objeto, superando dicotomias metodológicas e permitindo uma leitura mais aprofundada da realidade social. Gil (2008) destaca que a combinação dessas abordagens, por meio da triangulação metodológica, possibilita a compensação das limitações inerentes a cada método isoladamente, fortalecendo a análise e a interpretação dos dados.

Trata-se de uma pesquisa documental, que utilizou como fontes documentos institucionais e materiais produzidos no âmbito do SIGEA, incluindo programações oficiais, relatórios, materiais de divulgação, formulários de avaliação das três edições e fontes audiovisuais às quais foi possível obter acesso. Segundo Gil (2008), os documentos constituem uma fonte rica e estável de dados, especialmente relevantes em estudos de natureza histórica e institucional, permitindo o acompanhamento de processos ao longo do tempo.

As três edições do evento analisado foram coproduzidas por docentes, profissionais da área da Educação Física e instituições parceiras, ocorrendo predominantemente em formato online, com carga horária variável entre 15 e 20 horas. As edições contemplaram palestras, mesas temáticas e momentos de diálogo entre pesquisadores(as), profissionais e estudantes, configurando-se como espaços de formação, troca de saberes e qualificação profissional. As parcerias institucionais e os apoios logísticos foram considerados elementos constitutivos da análise, por integrarem a organização e a viabilidade formativa do evento.

O processo de análise documental seguiu as seguintes etapas: organização dos documentos, codificação dos dados e categorização dos elementos constitutivos dos documentos (Gil, 2008). Na fase de organização, realizou-se a pré-análise, com a escolha dos documentos e leitura flutuante do material; seguida da exploração do material; e, por fim, o tratamento e a interpretação dos resultados. Essa etapa teve como objetivo apreender o conteúdo global dos documentos e identificar elementos recorrentes e relevantes para a análise.

A codificação do material correspondeu ao processo de transformação dos dados brutos em unidades de registro, permitindo a descrição das características específicas de cada documento analisado. Para tanto, procedeu-se a uma leitura aprofundada das fontes, considerando-se a estrutura, os objetivos e a proposta formativa do SIGEA, bem como os discursos e intencionalidades presentes nos materiais analisados.

Por fim, a categorização dos dados consistiu na organização das informações em cinco categorias analíticas, construídas a partir de características comuns identificadas nos documentos, à saber: Categoria 1 – Reconhecimento do SIGEA como espaço formativo necessário, Categoria 2 – Formato remoto, presencialidade e experiência formativa, Categoria 3 – Relevância das temáticas e qualificação do debate, Categoria 4 – Organização do evento e viabilidade formativa e Categoria 5 – Do simpósio ao congresso: institucionalização da GCF. Essas categorias subsidiaram a apresentação dos resultados e a interpretação dos achados, à luz do referencial teórico adotado.

SÉRIES PROGRESSIVAS

O Simpósio de Ginástica em Academia (SIGEA)¹² emerge a partir da identificação de uma lacuna formativa no campo da GCF junto a capacitações que abrangem tanto os espaços formais e informais de atuação profissional (licenciatura e bacharelado). Isto se deu pois, progressivamente, as empresas de metodologias padronizadas que oferecem cursos de práticas específicas foram perdendo espaço no mercado. Mesmo assim, as diversas tipologias seguem se renovando a cada ciclo sócio-mercado-lógico.

Com o objetivo de suprir lacunas acadêmico-científicas identificadas no campo da GCF e ampliar as possibilidades de qualificação da intervenção profissional, vem sendo realizado, desde 2020, de forma bianual. A intencionalidade do evento está em ser organizado em parcerias, a cada edição, em diferentes instituições e regiões do Brasil, tendo como objetivo fomentar um espaço de diálogo, formação e qualificação profissional sobre as práticas da GCF no contexto das academias, escola e acadêmico, contribuindo para o fortalecimento das ações de formação profissional, articulando conhecimentos científicos, tecnológicos e sociais, da universidade para sociedade.

A primeira edição do SIGEA ocorreu em formato remoto, de forma gratuita, em função do contexto da pandemia de COVID-19. As edições seguintes, SIGEA¹³ (2022 e 2024) mantiveram o formato da primeira edição em virtude do potencial.

12 Simpósio de Ginástica em Academia, disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=QBZnD-dXF22Q&rt=9927s>

13 Edição de 2022: <https://www.youtube.com/watch?v=E4YvYsR9bBU&rt=158s>

Edição de 2024: <https://www.youtube.com/watch?v=UTCrE9tocH4&rt=135s>

Quadro 1 – Edições do SIGEA (2020, 2022, 2024).

ANO	ORGANIZAÇÃO	PROGRAMAÇÃO
2020	UNIFACS 	Primeiro dia Mesa de abertura: A constituição da ginástica em academia: formação profissional. Prof^ª. Ms. Aline Machado (CORPO) e Prof^º. Dr. Coriolano Pereira da Rocha Junior (UFBA) Sessões de debate: Metodologia do ensino da ginástica em academia. Prof^ª. Ms. Cibele Anic (FCU) e Prof^º. Ms. Gustavo Porto (FAN) Segundo dia Credenciamento Online Mesa Redonda: O mercado da Ginástica em Academia e suas tendências mundiais. Prof^º. Dr. Aderson Loureiro (UNISINOS) e Prof^ª. Dr^ª. Eliana de Toledo (UNICAMP) Oficina - Flamencofit. Prof^ª. Eps. Débora Grings (HIGH5 GYM) Terceiro dia: Minicurso: Ginástica em Academia: teoria e prática das modalidades coletivas. Prof^ª. Ms. Amanda Azevedo Flores (UNIFACS)
2022	Laboratório de Pesquisas e Experimentação em Física/UNICAMP 	Primeiro dia Conferência de abertura: Organização didático pedagógica da Ginástica em Academia Prof^º. Dr. Mauro Guisellini (USP) Mesa temática: Afinal o que é a ginástica em academia? Passado, presente e futuro. Prof^ª. Dra. Eliana de Toledo (UNICAMP/FCA) e Profa. Ma. Alessandra Nabeiro Minciotti (USCS) Oficina: Perspectivas da intervenção com a Ginástica Aeróbica. Prof^ª. Dra. Amanda Azevedo Flores (LAPEGI) Segundo dia Mesa temática: As práticas da Ginástica em Academia: como é a sua periodização?. Prof^º. Esp. Jander G. Rolo (CLARENTIANO) e Prof^ª. Esp. Janaina Amaral (UNOPAR) Oficina: Padrões Básicos de movimento: os fundamentos ginásticos. Prof^ª. Dra. Letícia Lima (UFPR)
2024	Universidade de Estado de Goiás (UEGO) - Faculdade de Educação Física e Esportes 	Primeiro dia Conferência de abertura: Corpos em cena: produção do conhecimento em academias de ginástica. Prof. Dr. Alan Camargo Silva (UFRJ/CBCE) Segundo dia Mesa temática: A formação profissional da Ginástica em Academia: retratos das regiões sul e sudeste nos currículos do Brasil. Prof. Esp. Rodrigo (UNIBRASIL), Profa. Dra. Marília Del Ponte de Assis (UEMG/CBCE) e Profa. Dra. Aline da Silva Pinto (FEEVALE) Oficina: A musicalidade negra em ação. Profa. Dra. Josiane Climaco (SMED-BA/CBCE)

Fonte: elaborado pelos autores (2025).

O REFLEXO DA PRÁTICA E PESQUISA: dados qualitativos e quantitativos

A análise documental dos registros avaliativos das edições de 2020, 2022 e 2024 do Simpósio de Ginástica em Academia (SIGEA) permitiu identificar tendências qualitativas das três primeiras edições e quantitativos das duas primeiras edições, no qual, evidenciam o evento como um dispositivo formativo estratégico no processo de consolidação da Ginástica de Condicionamento Físico (GCF) enquanto campo de conhecimento e de intervenção profissional. Para isso, organizamos em cinco categorias, a seguir.

Categoria 1 – Reconhecimento do SIGEA como espaço formativo necessário

Os dados qualitativos apresentam que a realização da edição inaugural em ambiente virtual possibilitou a ampliação do alcance geográfico do evento e evidenciou o potencial das tecnologias digitais como estratégia de democratização do acesso à formação continuada na área. Além disso, a diversidade regional dos(as) palestrantes contribuiu para a circulação de distintas perspectivas teóricas e práticas sobre a GCF no contexto brasileiro.

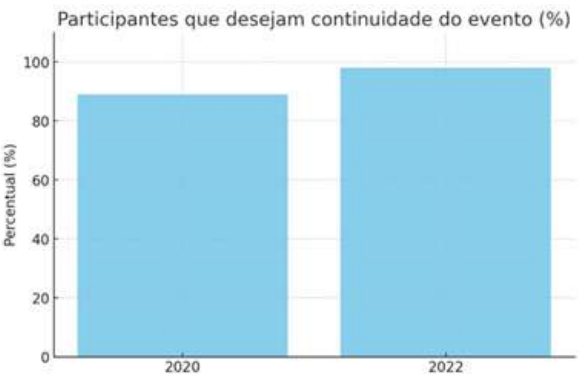
Observa-se, na edição de 2022, um movimento de consolidação do SIGEA como espaço acadêmico de debate, marcado pela ampliação das parcerias institucionais e pela recorrência de temas relacionados à identidade profissional, à periodização do treinamento e aos fundamentos pedagógicos da ginástica em academias. Na terceira edição sinalizou um amadurecimen-

to do evento, ao incorporar debates que ultrapassam o viés técnico-operacional da ginástica em academias, aproximando-se de discussões epistemológicas, pedagógicas e socioculturais. Tal movimento reforçou o papel do SIGEA como espaço de articulação entre ciência, formação e prática profissional no campo da Ginástica de Condicionamento Físico.

Já os dados quantitativos evidenciaram elevada aceitação do evento por parte dos participantes. Na edição de 2020, 89% dos(as) respondentes destacaram a importância da continuidade do encontro. Em 2022, esse reconhecimento se intensificou, com 98% dos participantes considerando fundamental a realização de novas edições.

Esses índices não expressam apenas satisfação pontual, mas sinalizam a existência de uma lacuna histórica na oferta de espaços acadêmico-científicos voltados especificamente à ginástica em academias, conforme já apontado por estudos sobre formação profissional em Educação Física (Nunes; Votre; Santos, 2012; Flores, 2022). Assim, o SIGEA se apresenta como uma resposta a demandas formativas pouco contempladas nos currículos tradicionais e nos eventos científicos generalistas da área.

Gráfico 1 – Preferência dos participantes sobre continuidade do SIGEA.



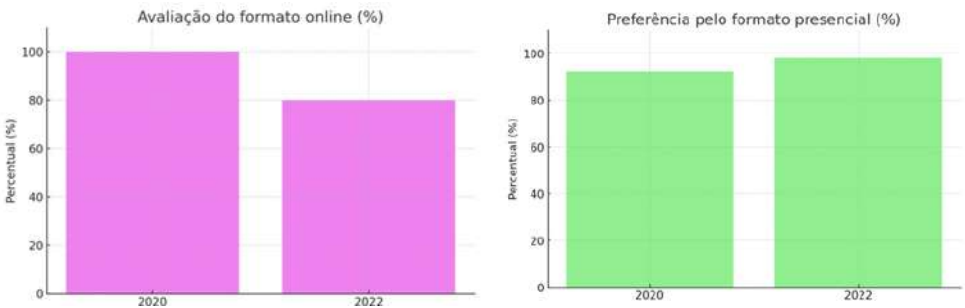
Fonte: Dados da pesquisa / Avaliações dos participantes do SIGEA (2020; 2022).

Categoria 2 – Formato remoto, presencialidade e experiência formativa

A elevada aceitação do formato remoto, observada nas edições analisadas, revela a capacidade adaptativa do campo diante de contextos adversos, como o período pandêmico. Ainda que tenham sido apontadas limitações relacionadas à interação — especialmente em função do uso de salas fechadas nas plataformas digitais —, o índice geral de satisfação manteve-se acima de 90%.

Paralelamente, a preferência expressa pela presencialidade, indicada por 92% dos(as) participantes, reforça a centralidade do encontro coletivo e da experiência corporal nos processos formativos da GCF. Tal dado assume especial relevância em uma área cuja prática profissional se ancora no movimento, na vivência prática e na troca de saberes experienciais, indicando que a mediação tecnológica, embora eficiente, não substitui plenamente a dimensão presencial.

Gráfico 2 – Avaliação do formato online do Simpósio de Ginástica em Academia (SIGEA).



Fonte: Dados da pesquisa / Avaliações dos participantes do SIGEA (2020; 2022).

Categoria 3 – Relevância das temáticas e qualificação do debate

Os registros avaliativos apontam índices próximos à unanimidade quanto à relevância das temáticas abordadas nas mesas, palestras e oficinas do SIGEA. Esse reconhecimento sugere que o público identifica a necessidade de debates qualificados sobre organização didático-pedagógica, periodização, fundamentos ginásticos e tendências do setor.

Mais do que uma demanda por atualização técnica, os dados indicam a busca por espaços de reflexão crítica, capazes de problematizar os sentidos da prática, suas bases científicas e seus impactos na promoção da saúde. Tal achado reforça a importância de iniciativas que se contraponham à disseminação de conteúdos superficiais e excessivamente mercadológicos, frequentemente desvinculados de fundamentos pedagógicos, científicos e éticos, como apontado por Sampaio (2022).

Gráfico 3 – Avaliação das temáticas no Simpósio de Ginástica em Academia (SIGEA).



Fonte: Dados da pesquisa / Avaliações dos participantes do SIGEA (2020; 2022).

A consistência desses índices ao longo das edições analisadas sugere que o SIGEA se consolidou não apenas como um evento científico, mas como uma experiência formativa organizada e reconhecida, capaz de articular conteúdos, formatos e públicos diversos.

Gráfico 4 – Distribuição das temáticas no Simpósio de Ginástica em Academia (SIGEA).



Fonte: Dados da pesquisa / Avaliações dos participantes do SIGEA (2020; 2022; 2024).

Categoria 4 – Organização do evento e viabilidade formativa

No que se refere à organização e à duração do encontro, os dados revelam avaliações positivas, com mais de 90% dos participantes atribuindo conceitos entre “muito bom” e “bom”. Esses resultados indicam que, mesmo em formato remoto, o evento conseguiu estruturar-se de modo a atender às expectativas do público e alcançar seus objetivos formativos. A consistência desses índices ao longo das edições analisadas sugere que o SIGEA se consolidou não apenas como um evento científico, mas como uma experiência formativa organizada e reconhecida, capaz de articular conteúdos, formatos e públicos diversos.

Gráfico 5 – Gráfico sobre a organização do evento SIGEA.



Fonte: Dados da pesquisa / Avaliações dos participantes do SIGEA (2020; 2022).

Categoria 5 – Do simpósio ao congresso: institucionalização da GCF

O processo de transição do SIGEA para o Congresso Brasileiro de Ginástica em Academia (CBGEA), previsto para 2026, pode ser compreendido como um marco de institucionalização da GCF no cenário científico nacional. Esse movimento sinaliza o amadurecimento do evento e a ampliação de sua função política e acadêmica, ao criar condições para a produção, socialização e validação do conhecimento científico em escala ampliada.

A realização de um congresso nacional amplia as possibilidades de publicação de trabalhos, formação de redes de pesquisa e fortalecimento da identidade profissional da área, consolidando a GCF como um campo legítimo no interior da Educação Física brasileira.

Imagem 1 - Folder do CBGEA 2026 - Congresso Brasileiro de Ginástica em Academia



Fonte: elaborado pelos autores (2025).

O PROCESSO DE COMPOSIÇÃO COREOGRÁFICA: CONSIDERAÇÕES FINAIS

A trajetória apresentada ao longo deste capítulo evidencia que a ginástica de condicionamento físico, como campo de estudo e prática profissional, vem se constituindo por meio de ações estruturadas que articulam, por meio de eventos, um caminho de ampliação do ensino, pesquisa e extensão. A transformação do ENAF, abrangendo também um perfil de congresso, assim como, a evolução do Simpósio de Ginástica em Academia para Congresso Científico representam avanços significativos na organização da área, ampliando espaços para discussão, produção de conhecimento e fortalecimento de práticas baseadas em evidências.

O Simpósio de Ginástica em Academia realizado com parcerias acadêmicas pelo país tornou-se um catalisador do desenvolvimento científico, se consolidando como um importante espaço de formação pedagógica e profissional, de massificação, de partilhas da Ginástica e das possibilidades de sua práxis. Ao longo das edições, a troca de experiências, a apresentação de pesquisas e a problematização de temas contemporâneos qualificaram a formação e reforçaram o papel da ginástica de condicionamento físico como componente essencial da saúde e do bem-estar. É notável que cada vez mais consolida-se como um lugar de propagação da Ginástica de Condicionamento Físico e de (re)encontro da diversidade de público, que vem nele uma possibilidade de conhecimento, de experiência e de formação, agregando grupos de diferentes regiões do Brasil e reforçando sua essência latente: a coletividade.

O ponto de partida do SIGEA foi a necessidade de interação sentida no período pandêmico, assim, a ausência da convivência, das trocas humanas, práticas, faz pontes serem construídas, que impulsionaram encontros e naturalmente o crescimento do evento. Desta forma, o evento assumiu extensões institucionais e regionais, que mantêm suas travessias de forma nacional, em um movimento interseccionado, plural e inclusivo de forma contínua em todo território brasileiro entre as universidades e o mercado ginástico dessa prática. Essa dinâmica entre as instituições de ensino superior e o movimento mercadológico pelo Brasil evidencia os apontamentos feitos por Toledo (2005), Toledo *et al.* (2025) e Demo (2015) sobre o espaço universitário como um extraordinário lugar para o desenvolvimento da ginástica e se possível estar entrelaçado com o ato de pesquisar exercendo na ação profissional.

Destacamos que, esse crescimento por meio dos espaços universitários, com apoio de atuantes de instituições públicas e privadas, grupos de pesquisa consolidados em Ginástica, permitiu um fortalecimento de saberes em propostas apenas de forma remota. Assim, salientamos o importante papel deste capítulo, para a descrição de caminhos e estratégias de um Simpósio que se tornou Congresso Brasileiro de Ginástica em Academia.

Atitudes como essa, voltadas ao poder da coletividade, da democratização e desenvolvimento de uma nova prática da Ginástica de Condicionamento Físico, possibilitando estabelecermos pontes de conexão entre a universidade e o mercado de trabalho, potencializando a formação profissional dessa prática no Brasil e no mundo. Por fim, que esse texto proporcione novas e mais manifestações científicas em prol da Educação Física, da Ginástica e da Ginástica de Condicionamento Físico.

REFERÊNCIAS

ACADBRASIL - Associação Brasileira de Academias. **Sobre**. Disponível em: <https://acadbrasil.com.br/acad-brasil/> Acesso em: novembro de 2025.

BARDIN, Laurence. **Análise de Conteúdo**. Tradução: Luís Augusto Pinheiro. São Paulo: Edições 70, 2016.

BERTEVELLO, Gilberto. Academias de ginástica e condicionamento físico Sindicatos & associações. In: DA COSTA, Lamartine (org). **Atlas do esporte no Brasil**: atlas do esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil. Rio de Janeiro: Shape, 2005. p. 178-179.

Conselho Federal de Educação Física. **Memórias, fatos e registros dos 20 anos da regulamentação da profissão de educação física no Brasil e da criação do sistema CONFEEF/CREFS**. Rio de Janeiro: CONFEEF/2018.

CONGPT - XI Congresso Nacional de Ginástica para Todos. **Visão Geral**. Disponível em: <https://www.congpt.com.br/> Acesso em: novembro de 2025.

DEMO, Pedro. **Educar pela pesquisa**. 10ª ed. Campinas: Autores Associados, 2015.

ENAF - Encontro Nacional de Atividade Física. **Home**. Disponível em: <https://www.portalenaf.com.br/> Acesso em: novembro de 2025.

FITNESSBRASIL. **Quem somos**. Disponível em: <https://www.fitnessbrasil.com.br/quem-somos/> Acesso em: novembro de 2025.

FORUMGPT - XI Fórum Internacional de Ginástica para Todos. **Sobre**. Disponível em: <https://www.forumgpt.com/2026/sobre> Acesso em: novembro de 2025.

FLORES, Amanda Azevedo. **Ginástica em academia**: compreensões sobre o planejamento de aulas em Salvador. 2015. 92f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2015.

FLORES, Amanda Azevedo. **Toda ginástica tem seus encantos e recantos**: a práxis da ginástica em academia entre 1975 a 1988 na cidade de Salvador. 2022. 143f. Tese (Doutorado em Educação) - Universidade Federal da Bahia, Faculdade de Educação, Salvador, 2022.

FLORES, Amanda Azevedo; TOLEDO, Eliana. de. Aspectos históricos da Ginástica de Condicionamento Físico: Um olhar para as influências das práticas internacionais. In: SILVA, Alan Camargo (Org.). **Corpo e Práticas Corporais em Academias de Ginástica**. Curitiba: Bagai, 2022. p. 23-36.

FLORES, Amanda Azevedo; ROCHA JUNIOR, Coriolano Pereira da. Compreensões sobre o planejamento de aulas de ginástica em academias de salvador. **Educação Física: fundamentos e práticas em pesquisa**. Organização de Paulo Roberto Serpa, Karine Helena Moraes. Guarujá-SP: Científica Digital, 2024.

IHRSA - International Health Racquet & Sportsclub Association. **Blog**. Disponível em: <https://hub.healthandfitness.org/portugues> Acesso em: novembro de 2025.

GATTI, Bernardete. Estudos quantitativos em educação. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 30, n. 1, p. 11-30, jan./abr. 2004.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

MINAYO, Marília Cecília de Souza (Org.). **Pesquisa Social: teoria, método e criatividade**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2003.

MOREIRA, Wagner Wey. **Educação física escolar: uma abordagem fenomenológica**. 3. ed. Campinas, SP: UNICAMP, 1995.

MOURA, João Augusto Reis de. O resgate do objetivo educacional dentro das Academias de Ginástica: Será que esse objetivo existiu?. **Kinesis**, [S. l.], n. 21, 1999. DOI: 10.5902/231654648132. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/kinesis/article/view/8132>. Acesso em: 27 dez. 2025.

NUNES, Marcello Pereira; VOTRE, Sebastião Josué; SANTOS, Wagner dos. O profissional em Educação Física no Brasil: desafios e perspectivas no mundo do trabalho. **Motriz: Revista de Educação Física**, Rio Claro, v. 18, n. 2, 2012.

PAULINO, Sebastião J. **Empreendedorismo na Educação Física e a trajetória do ENAF**. Disponível em: <<https://cev.org.br/media/biblioteca/4061462.pdf>>. Acesso em: 29 dez. 2025.

PEREIRA, Márcio de Moura; MOULIN, Alexandre Fachetti Vaillant. **Educação Física para o Profissional Provisionado**. Brasília: CREF7, 2006.

SÁ-SILVA, Jackson Ronie.; ALMEIDA, Cristóvão Domingos de.; GUINDANI, Joel Felipe. Pesquisa documental: pistas teóricas e metodológicas. Revista Brasileira de História e Ciências Sociais, São Leopoldo, RS, Ano 1, n.1, Jul., 2009.

SAMPAIO, Jéssica Dayanna Bezerra. **Produção acadêmica sobre ginástica coletiva**: mapa científico da década 2011–2021. 2022. Monografia (Bacharelado em Educação Física) - Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2022.

SIGARC - VI Simpósio Internacional de Ginástica Artística e Rítmica de Competição. **Home**. Disponível em: <https://eventos.galoa.com.br/vi-sig/page/2302-home> Acesso em: novembro 2025.

SIMPÓSIO DE GINÁSTICA EM ACADEMIA, Simpósio de Ginástica de Academia. In: **PROFESSORA AMANDA AZEVEDO**. YouTube, 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=QBZnDdXF22Q&t=9487s>. Acesso em: 10 out. 2025.

SIMPÓSIO DE GINÁSTICA EM ACADEMIA, 2., Mesa de debate 1 - Afinal o que é a ginástica em academia? Passado, presente e futuro. In: **LAPEGI**. YouTube, 2022. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=IIu5CKcqV98&t=307s>. Acesso em: 10 out. 2025.

SIMPÓSIO DE GINÁSTICA EM ACADEMIA, 3., Mesa redonda - A formação profissional em Ginástica de Academia: retratos das regiões sul e sudeste. In: **CIGNUS-CULTURA, ESPORTE, SAÚDE E SUSTENTABILIDADE**. YouTube, 2024. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=UZsV0qLFVtc>. Acesso em: 10 out. 2025.

SILVA, Maria Cecília de Paula; VINHAS, Walmir. Congressos / Eventos científicos em Educação Física. In: DA COSTA, Lamartine (org). **Atlas do esporte no Brasil**: atlas do esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil. Rio de Janeiro: Shape, 2005. p. 745-747.

SOARES, Carmen L. **Educação física**: raízes européias e Brasil. Campinas: Autores Associados, 1994.

SOUZA, Elisabeth Paoliello M. **Ginástica Geral**: uma área do conhecimento da educação Física. 1997. 163f. Tese (Doutorado em Educação Física). Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1997.

TRIANI, Felipe da Silva; SOUZA, Anna Carolina Carvalho de; MAGALHÃES JÚNIOR, Carlos Alberto de Oliveira; TELLES, Silvio de Cassio Costa. Representações sociais de graduandos em Educação Física sobre o meio ambiente e a relação homem, esporte e natureza. **Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos**, Brasília, v. 102, n. 260, p. 205-217, jan./abr. 2021.

TOLEDO, Eliana. **A legitimação da ginástica de academia na modernidade**: um estudo da década de 1980. 2010. 257 f. Tese (Doutorado em História). Programa de Pós-Graduação em História, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2010.

TOLEDO, Eliana; PIRES, Fernanda. Aulas de Ginástica de academia: análise de suas nomenclaturas. In: **ANAIS DO SIMPÓSIO DE GINÁSTICA** – Formação e Intervenção em foco/ editoras Ieda Parra Barbosa Rinaldi, Roseli Terezinha Selicani Teixeira. Maringá, PR: UEM, CCS, DEF, p.59-63, 2008.

TOLEDO, Eliana; SCHIAVON, Laurita Marconi; BENTO-SOARES, Daniela; CARBINATTO, Michelle Vivieni. Expanding Horizons in Gymnastics for All: Science and Partnerships. In: BORTOLETO, Marco A; HUTCHINSON, Petrina; VALERIO, Rogério (Orgs). **Gymnastics for All**: worldwide experiences. Volume 2. Lausanne: FIG, 2025. p.179-190.

TRIVIÑOS, Augusto Nivaldo Silva. **Introdução à pesquisa qualitativa em educação**. 17a. reimp. São Paulo: Atlas, 2008.



Amanda Azevedo Flores - Doutora em Educação e Mestra em Educação pela Universidade Federal da Bahia (UFBA). Licenciada em Educação Física pela Universidade do Vale do Rio dos Sinos (UNISINOS). Atualmente está como professora de Educação Física na Secretaria Municipal de Educação de São Leopoldo (SMED) e é Árbitra Nacional de Ginástica Aeróbica Ciclo 2025-2028 (CBG). É pesquisadora colaboradora no Grupo de Pesquisa CORPO (Cotidiano, Resgate, Pesquisa e Orientação) e Grupo Gefis (Grupo de estudos em Educação Física e Saúde) pela UFBA, no Laboratório de Pesquisas e Experiências em Ginástica - LAPEGI (UNICAMP/FCA) e Grupo de pesquisa em Arte do movimento e Expressão corporal com Terapias Alternativas - GAMETA (UEPA). Possui experiência em diferentes áreas da Educação Física, com ênfase na Ginástica (principalmente a de Condicionamento Físico, Ginástica Aeróbica e Ginástica para Todos), tendo também atuado e publicado na área da Educação Física, Ginástica de Condicionamento Físico, Educação e História. É proponente do Simpósio de Ginástica em Academia (SIGEA) e do Congresso de Ginástica em Academia (CBGEA). Atua com cur-

sos e oficinas nas práticas corporais com ênfase na Ginástica de Condicionamento Físico, Ginástica Aeróbica e Ginástica para Todos. Está como co-coordenadora no Projeto de Extensão de Ginástica Ative-se, na Unicamp/FCA. Estuda e pesquisa Ginástica de Condicionamento Físico, Ginástica Aeróbica, Formação de professores, Educação Física Escolar, Estratégias didático-pedagógicas, Esporte e História das Práticas Corporais. E-mail: professoraamandaazevedo@gmail.com. Link do currículo lattes: <http://lattes.cnpq.br/6312788450723505>.



Carlos Cristiano Espedito Guzzo Júnior - Doutor em Ciências do Movimento Humano pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Mestre em Educação Física pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Especialista em Fisiologia do Exercício e Treinamento Resistido e em Musculação Terapêutica Aplicada a Grupos Especiais. Licenciado e Bacharel em Educação Física pela Universidade Federal do Pará e também Bacharel em Comunicação Social com habilitação em Publicidade e Propaganda pela Universidade da Amazônia. Professor Assistente da Universidade do Estado do Pará (UEPA) e Coordenador do GAMA-META – Grupo de Pesquisa em Arte do Movimento e Expressão Corporal com Terapias Alternativas. Carlos Guzzo Júnior possui trajetória marcada pela articulação entre ensino, pesquisa e intervenção profissional no campo da Educação Física. Atuou como docente em diversas instituições de ensino superior e possui ampla experiência com aulas coletivas em academias, atuando em Belém entre 2010

e 2017. Sua trajetória combina formação acadêmica sólida, experiência prática diversificada e forte atuação em pesquisa voltada às práticas corporais, saúde e cultura. Seus interesses acadêmicos e profissionais concentram-se nas áreas da dança e saúde; ginástica e promoção de saúde; envelhecimento e qualidade de vida; práticas corporais e corporeidade explorando ainda as interseções entre arte, movimento e terapias alternativas. E-mail: c.guzzojunior@uepa.br. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1751789600769282>.



Aplicadas (FCA-UNICAMP). Atua como docente do Programa de Pós-Graduação da FEF-UNICAMP desde 2016 (já tendo atuado na Pós Graduação da USJT - 2010-2012). Coordena o Grupo Ginástico Lapegi Unicamp (desde 2011), tendo com ele realizado apresentações nacionais e internacionais. Coordena o Programa ATIVE-SE (na FCA), há quase 10 anos, em parceria com a Prefeitura Universitária de Limeira, com projetos de extensão de ginástica, que nos últimos 2 anos também são abertos ao público adulto e idoso pelo Programa UniversIDADE, em parceria com a Pró-reitoria de Extensão, Esporte e Cultura da UNICAMP.

Eliana de Toledo - Licenciada em Educação Física e Bacharel em Treinamento em Esportes pela FEF/UNICAMP (1995), mestre em Educação Física pela FEF/UNICAMP, doutora em História pela PUCSP (2010), pós doutora em Sociologia pela FFLCH-USP (2018) e Livre Docente em Ginástica pela FCA-UNICAMP (2021). Possui experiência em diferentes áreas da Educação Física e Ciências do Esporte, com ênfase em: Ginástica (principalmente Ginástica para Todos, Rítmica e de Academia) e História (da Ginástica). Tem estudado e lecionado sobre a área da Ginástica de Condicionamento Físico há mais de 20 anos, com maior adensamento em seu doutorado. Foi membro fundadora (1993) e ainda é pesquisadora do Grupo de Pesquisa em Ginástica (GPG) da FEF/UNICAMP. Desde 2012, até a atualidade, coordena o LAPEGI - Laboratório de Pesquisas e Experiências em Ginástica e é docente do Curso de Ciências do Esporte (responsável pelas disciplinas de Ginástica), ambas da Faculdade de Ciências

