



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO

FOLHA DE ROSTO

Processo digital nº: 23068.112976/2022-69

Criado em: 30/12/2022 11:36

Procedência: Departamento de Ginástica

Interessado: Diretoria de Apoio Acadêmico

Assunto: Processo de seleção

Resumo: inscrição no edital nº50/2022PROGRAD-UFES(Projetos de ensino)



Cópia emitida por PATRICIA HELMER FALCAO em 02/01/2023 as 11:56, contendo 4 peças de um total de 4 peças.

Documento atualizado disponível em: <https://protocolo.ufes.br/#/documentos/4472844>



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS**

DESPACHO Nº01/CLG/CEFD/2022

Vitória, 28 de dezembro 2022

A quem interessar possa,

Na qualidade de diretor do CEFD/UFES e presidente da Câmara Local de Graduação/CEFD informo que o projeto 'Ginástica em Questão' de autoria do Prof. Dr. Maurício de Oliveira, formulado para concorrer ao edital No. 50/2022 – PROGRAD/UFES para a seleção de projetos de investigação e/ou intervenção, que apoiarão as atividades de ensino nos cursos de graduação da UFES, para o ano letivo de 2023, foi analisado e aprovado *ad referendum* da câmara local de graduação.

Cordialmente

Prof. Dr. Otávio Tavares
Diretor CEFD / UFES



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO

PROTOCOLO DE ASSINATURA



O documento acima foi assinado digitalmente com senha eletrônica através do Protocolo Web, conforme Portaria UFES nº 1.269 de 30/08/2018, por
OTAVIO GUIMARAES TAVARES DA SILVA - SIAPE 265622
Diretor do Centro de Educação Física e Desportos
Centro de Educação Física e Desportos - CEFD
Em 29/12/2022 às 15:02

Para verificar as assinaturas e visualizar o documento original acesse o link:
<https://api.lepisma.ufes.br/arquivos-assinados/629967?tipoArquivo=O>



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO
ANEXO II
(Anexo da Resolução nº 008/2013 – CEPE)

Processo nº: _____

Fls.: _____ Rubrica: _____

| PROJETO DE ENSINO | IDENTIFICAÇÃO | Formulário Nº 01 |
|----------------------|---------------|---------------------|
|----------------------|---------------|---------------------|

1.1 Título do Projeto

Ginástica em questão

1.2 Equipe de trabalho, com função e a carga horária prevista

Prof. Dr. Mauricio Santos Oliveira, coordenador, carga horária prevista 5 horas.

Prof. Dr. Danilo Sales Bocalini, subcoordenador, com carga horária prevista 1 horas.

6 Bolsistas, sendo dois para cada subprojeto, com carga horária de 20 horas.

1.3 Especificação do(s) departamentos e unidade(s) envolvidos

Colegiado de curso de Bacharelado em Educação Física

Colegiado de curso de Licenciatura em Educação Física

Departamento de Desportos / Centro de Educação Física e Desportos

Departamento de Ginástica / Centro de Educação Física e Desportos

1.4 Palavras-chave:

1. Ginástica

2. Ginástica de Academia

3. Musculação

1.5 Coordenador (apenas um) – Informar dados do coordenador responsável, e-mail e link do currículo lattes

Mauricio Santos Oliveira

mauricio.s.oliveira@ufes.br<http://lattes.cnpq.br/4786947482425420> Este Projeto já foi desenvolvido no ano de: _____

1.6 Órgão proponente

Colegiado de curso – bacharelado em Educação Física

1.7 Local de Realização

Centro de Educação Física e Desportos, mais especificamente: sala de ginástica, sala de dança, sala de ginástica do NUPEM e piscina.

1.8 Duração:

Início: 03 de abril de 2023.

Termino: 31 de dezembro de 2023

Proposta Anual

1.9 Custo total*:

R\$ 21.600,00 (6 bolsistas)

Origem dos recursos: PROAD

*A Prograd não possui rubrica para realizar compra de equipamentos.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO
ANEXO II
(Anexo da Resolução nº 008/2013 – CEPE)

Processo nº: _____

Fls.: _____ Rubrica: _____

| PROJETO DE ENSINO | ESTRUTURA | Formulário Nº 02 |
|----------------------|-----------|---------------------|
|----------------------|-----------|---------------------|

2.1 Apresentação

A Ginástica consiste em uma produção histórica e, em vista disso, foi produzida e modificada em diferentes momentos da civilização humana se constituindo em um conteúdo importante da cultura corporal de movimento (OLIVEIRA NUNOMURA, 2012). Ramos (1986) cita que

[...] dentro da acadêmica divisão da história, acompanhando a marcha ascensional do homem, documentada sobretudo no mundo ocidental, somos levados a afirmar que a ginástica, compreendida como prática dos exercícios físicos, vem da pré-história, afirma-se na antiguidade, estaciona na idade média, fundamenta-se na idade moderna e sistematiza-se nos primórdios da idade contemporânea. Torna-se mais desportiva e universaliza seus conceitos (p. 15).

Nessa perspectiva da Ginástica compreendida como a prática de atividades físicas, Langlade e Langlade (1986) citam que o homem sempre esteve acompanhado dessa manifestação corporal. Assim, desde a sua aparição sobre a terra, no decorrer de seu processo de evolução e de civilização, o homem orientou a Ginástica para objetivos distintos. Dessa forma, conforme Oliveira e Nunomura (2012), as atividades físicas foram adaptadas em suas exigências, seus conteúdos, suas metodologias de ensino e as suas técnicas na tentativa de atender às necessidades humanas em cada período histórico, sejam elas: materiais, espirituais, econômicas, sociais, culturais, morais e afetivas.

Na contemporaneidade, em busca de atender aos anseios da sociedade, Souza (1997) cita a diversificação da Ginástica que possibilitou a sua aplicação em diferentes contextos. Segundo a autora, a abrangência da Ginástica tornou complexa a definição e a compreensão de seu universo, o qual continua se expandindo de forma constante.

Para facilitar o seu entendimento, Souza (1997) organizou a Ginástica em cinco campos, os quais: ginásticas de condicionamento físico, ginástica de competição, ginásticas fisioterápicas, ginásticas de conscientização corporal e ginásticas de demonstração. Esses campos congregam diferentes modalidades e sinalizam como a Ginástica é multifacetada. Alertamos que essa classificação estipulada por Souza (1997) é fluída, pois, uma modalidade pode estar inserida em mais de um campo a depender dos objetivos da prática.

A abrangência da Ginástica, bem como a sua apropriação pela sociedade, tornam esse conteúdo da Educação Física um elemento importante para ser contemplado na formação inicial. Nista-Piccolo (1988) e Politto (1998) realizaram estudos para compreender a ausência da Ginástica nas escolas, mais especificamente, a Ginástica Artística. Em ambas as pesquisas, com um intervalo de 10 anos, os dados convergiram em relatar que os professores deixavam de ministrar a modalidade por desconhecerem essa manifestação gímnica no que concerne aos procedimentos pedagógicos, bem como alegavam a falta de material e de espaço apropriado. Nista-Piccolo (2005) reflete que isso se fundamentou, principalmente, pela visão distorcida dos professores que se baseiam no modelo do alto rendimento, uma vez que, esse talvez tenha sido o único contato com a modalidade realizado por meio da televisão.

Essa conjuntura, supracitada, não se restringe às manifestações gímnicas competitivas, como a Ginástica Artística. Por isso, consideramos que a formação inicial seja um momento importante para possibilitar o contato do discente com o universo da Ginástica e, sobretudo, desmistificar e (re)significar esse conteúdo da Educação Física por meio da inter-relação entre teoria – prática - reflexão. Assim, oportunizar espaços de reflexão crítica com o contato teórico e prática com os diferentes campos da Ginástica pode catalisar a formação do futuro professor de Educação Física.

Ponderamos que devemos suplantar a restrição ao conteúdo teórico, indo na direção da práxis pedagógica em um processo transformador do aluno em formação inicial, por meio do diálogo constante entre prática, teoria e reflexão na abordagem da Ginástica.

Nessa busca por ação, reflexão e, por conseguinte, transformação, esse projeto tem o intuito de fomentar e estreitar o



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO
ANEXO II
(Anexo da Resolução nº 008/2013 – CEPE)

Processo nº: _____

Fls.: _____ Rubrica: _____

contato os alunos em formação inicial com a Ginástica, mediados pela experiência e a reflexão crítica. Destacamos que, no desenvolvimento do projeto, abordaremos três eixos, os quais: fundamentos da ginástica; ginásticas de condicionamento físico; e musculação.

2.2 Justificativa [Por que este projeto é importante e inovador para os cursos de Graduação da UFES?]

A ginástica é um dos temas da cultura corporal de movimento. Nesse sentido, o conhecimento gímnico se constitui em um conteúdo da Educação Física. Soares *et al.* (1992) conceitua a Ginástica “como uma forma particular de exercitação” (p. 77) que, com ou sem o auxílio de aparelhos, permite uma gama de atividades que provocam experiências corporais enriquecedoras da cultura corporal.

Oliveira e Nunomura (2012) citam que a ginástica deve ser compreendida como uma produção histórica e, assim, consiste em um fenômeno que é permanentemente modificado em função dos contextos sociais, econômicos, políticos e epistemológicos de cada momento histórico. Compete salientar que, ao mesmo tempo em que é percorrida por forças de mudanças, a Ginástica possui estruturas duradouras onde sua dinâmica e percepção radicam sempre nas relações sociais reproduzindo as tensões, os embates, os mecanismos de exclusão e de estigmatização social.

Como consequência das mudanças, a Ginástica adaptou suas exigências, seus conteúdos, suas metodologias de ensino e as suas técnicas na tentativa de atender às necessidades humanas, sejam elas: materiais, espirituais, econômicas, sociais, culturais, morais e afetivas (OLIVEIRA; NUNOMURA, 2012). Destarte, devido à grande abrangência diversificada da Ginástica, fruto dessas mudanças e adaptações, na atualidade organizamos o conteúdo gímnico em 5 grupos com o objetivo de apresentar os campos de atuação, os quais: ginástica de condicionamento físico, ginásticas fisioterápicas, ginásticas de conscientização corporal, ginásticas de competição e ginásticas de demonstração (SOUZA, 1997).

Todos os campos de atuação da ginástica, supracitados, são espaços de intervenção do profissional de Educação Física e, por isso, torna-se essencial que aqueles que venham a ocupá-lo estejam capacitados para tal (RINALDI; PAOLIELLO, 2008). Corroboramos Rinaldi e Paoliello (2008) que nos cursos de formação de professores de Educação Física “é imprescindível que os futuros professores aprendam a relacionar os movimentos gímnicos com a biomecânica, a fisiologia do exercício, a anatomia aplicada e, também, com a sociologia, a antropologia e a filosofia” (p. 236). Mas, para que haja essa relação, os alunos devem ter a possibilidade de conhecer a gama dos movimentos ginásticos, pois isso poderá contribuir para dar autonomia aos futuros profissionais da área.

Tsukamoto (2012), em sua análise da literatura, sinaliza problemas relacionados com a dificuldade dos alunos em aplicar as teorias estudadas na Universidade e que, por essa razão, esses percebem pouco impacto da formação inicial na atuação profissional. Por isso, consideramos que a teoria e a prática devem caminhar juntas em busca de propiciar uma formação crítica e emancipada.

Oliveira e Nunomura (2012) aludem para o caráter multifacetado e complexo da Ginástica, abrangendo diferentes setores da sociedade, o que torna o trato gímnico desafiador nos cursos de formação de professores. Barbosa (1999) e Nunomura (2001) citam que embora as disciplinas que contempla a Ginásticas integrem os cursos de formação inicial em educação física, os currículos não têm acompanhado a dinâmica da produção histórica da Ginástica na atualidade.

No rol de disciplinas que buscam colocar o aluno, em formação inicial nos cursos de Educação Física da UFES, em contato com a Ginástica no Centro de Educação Física e Desportos, observamos um total de 7 disciplinas:

- Fundamentos da Ginástica (bacharelado).
- Ginástica Artística (bacharelado).
- **Musculação (bacharelado).**



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO
ANEXO II
(Anexo da Resolução nº 008/2013 – CEPE)

Processo nº: _____

Fls.: _____ Rubrica: _____

- **Teorias e Métodos da Ginástica (bacharelado).**
- **Conhecimento e Metodologia do Ensino da Ginástica (licenciatura).**
- Oficina de docência em ginástica geral (licenciatura).
- ATIF da docência em ginástica (licenciatura).

O fato de 3 disciplinas (destacadas em negrito acima) serem elencadas no Anexo I do Edital 50/2022 da PROGRAD, por apresentarem altos índices de retenção, acende um sinal de alerta que merece a atenção na busca por prevenir e diminuir esse problema.

Ao longo da história do Centro de Educação Física e Desportos da UFES, é inequívoca a integração entre a Ginástica, a sociedade capixaba e a Universidade por meio da formação de professores, projetos de extensão, oferecidos para a comunidade interna e externa, e da elaboração de pesquisas que se materializam em dissertações de mestrado, de doutorado e de trabalhos de conclusão de curso, bem como pesquisas de iniciação científica. Não podemos deixar de mencionar que, durante várias décadas, a história da Ginástica em território capixaba se mesclou com a história do Centro de Educação Física e Desportos. De forma breve, antes mesmo da instituição da UFES em 1961, o curso de Educação Física já disseminava práticas gímnicas de origem europeia na capital e no interior do estado, por meio da professora Geny Curcio, que integrava o corpo docente do curso de formação de professor de Educação Física fundando em 1931 que, posteriormente, foi federalizado.

Todos esses aspectos nos motivam a desenvolver esse projeto na busca estreitar os laços dos alunos com a Ginástica em prol de uma formação ampliada e a consolidação de uma identidade docente com esse conteúdo da Educação Física.

2.3 Objetivo geral: **(Para os projetos que já existem e serão submetidos novamente, favor ampliar os objetivos em relação a proposta anterior)**

O objetivo geral desse projeto consiste em estreitar o contato do aluno em formação inicial em Educação Física com a Ginástica e, sobretudo, desmistificar e (re)significar as práticas gímnicas por meio da inter-relação indissociável entre teoria e prática em busca da formação de um professor reflexivo transformador da sua realidade e do seu entorno.

2.4 Objetivos específicos: **Para os projetos que já existem e serão submetidos novamente, favor ampliar os objetivos em relação a proposta anterior**

- Catalisar a formação do futuro professor de Educação Física no trato das manifestações gímnicas, por meio de espaços de contato teórico e prático com os diferentes campos da Ginástica reconhecendo-se como um sujeito de práxis capaz de mudar a sua realidade e dos outros.
- Contribuir para prevenir e diminuir os índices de retenção/reprovação nas disciplinas relacionadas ao projeto e que são ofertadas nos cursos de Educação Física, bacharelado e licenciatura, do Centro de Educação Física e Desportos, as quais foram elencadas no anexo do Edital n. 50/2022 (Musculação, Conhecimento e Metodologia do Ensino da Ginástica, Teorias e Métodos da Ginástica).
- Capacitar os alunos para atenderem às mudanças sociais e tornarem os espaços de intervenção da Ginástica em ambientes mais democráticos e emancipatórios.

2.5 Objeto de estudo

O objeto de estudo desse projeto é a Ginástica. Mas, de forma mais específica, centraremos o projeto nas três facetas a seguir: fundamentos da ginástica, ginásticas de condicionamento físico e musculação.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO
ANEXO II
(Anexo da Resolução nº 008/2013 – CEPE)

Processo nº: _____

Fls.: _____ Rubrica: _____

2.6 Pressupostos teóricos

Nunomura (2001) relata em sua pesquisa que os cursos de graduação em Educação Física, na maioria dos casos, não conseguem oferecer subsídios suficientes para que os futuros professores consigam desenvolver as diferentes modalidades de ginástica no mundo do trabalho. E, aqueles que atuam nesse segmento, consistem em profissionais que haviam tido contato com as manifestações gímnicas antes de ingressar nos cursos de Educação Física. Algo que, dependendo do contexto social, é difícil de ocorrer.

Barbosa-Rinaldi e Paoliello (2008) acrescentam uma reflexão acerca da formação inicial em Educação Física, na qual as autoras mencionam que os saberes ginásticos devem ser dominados pelos futuros professores de educação física e, para que isso seja possível, é necessário centrar esforços na formação acadêmica. Pois, os discentes devem adquirir conhecimentos técnico-científicos, além dos fundamentos didático-metodológicos, com o intuito de ter ferramentas para organizar, selecionar e sistematizar o conhecimento ginástico. E Paoliello (2008, p. 210) afirma que “é interessante observar que a vivência como ginasta é constantemente transferida para a sua capacitação como profissional”. E, a possibilidade de experimentar, intervir e refletir durante a formação inicial tem potencial de contribuir com a atuação profissional e científica dos indivíduos.

Nesse sentido, abordaremos no projeto “Ginástico em Questão” algumas propostas de sistematização dos fundamentos da Ginástica, que podem ser utilizados com as ginástica de competição e de demonstração. Trata-se de conteúdos elaborados por diferentes autores que são essenciais para o desenvolvimento dos indivíduos de forma adequada e segura. Na sequência do texto, elencamos as sistematizações que serão tratadas.

A proposta Padrões Básicos de Movimento foi criada na década de 1980 por Russell e Kinsman no Canadá. Essa sistematização simplificou os fundamentos da ginástica em 6 padrões, os quais: aterrissagens, posições estáticas, deslocamentos, rotações, saltos e balanços. Ela permite uma compreensão fácil de como aplicá-los em diferentes âmbitos, ou seja, desde o espaço recreativo até o competitivo com vista ao alto rendimento (RUSSELL; KINSMAN, 1986).

A segunda sistematização também pertence à um canadense. Schembri (1983) elaborou uma proposta em parceria com Russell e Kinsman denominada Padrões de Movimento. Assim como a proposta anterior, Schembri enfatiza que todos podem usufruir dos benefícios da ginástica e, por isso, sua proposta pode ser aplicada em diferentes ambientes de prática. A diferença entre as duas propostas do Canadá está na sua divisão dos padrões, já que Schembri categoriza da seguinte forma: estáticos, aterrissagens, rotações, balanços, saltos e vôo/altura.

A terceira sistematização que será abordada é do francês Jacques Leguet, o qual propôs uma sistematização que ficou conhecida como As Ações Motoras de Leguet. O autor se propôs a sistematizar a ginástica focando nas habilidades dessa prática corporal evitando a incorporação de gestos técnicos específicos da modalidade de alto rendimento. Leguet (1987) recorre ao uso de equipamentos, mas alerta que o olhar deve estar nas ações que caracterizam os movimentos e não propriamente nos implementos. Leguet (1987) divide os fundamentos em: aterrissar e equilibrar-se; girar sobre si mesmo; balancear em apoio; balancear em suspensão; passar pelo apoio invertido; passar pela suspensão invertida; equilibrar-se; passagem pelo solo (trave); abertura e fechamento; volteio; e saltar.

A outra sistematização que será abordada no “Ginástica em Questão” é a Famílias de Carrasco. Roland Carrasco (1982) estabeleceu uma lógica de estruturação fundamentada nas principais formas de ações que compõem o “conteúdo” primordial dos gestos ginásticos, os quais podem ser executados nos diferentes aparelhos. Isso possibilita uma ampla gama de variações. Para cumprir com o seu objetivo, o autor de origem francesa estabeleceu uma divisão que levou em consideração as estruturas dinâmicas análogas analisando as ações musculares e articulares



associadas, sendo: fechamento; abertura; retropulsão; antepulsão; repulsão.

A sexta proposta foi elaborada por Werner (1994), o autor buscou simplificar o ensino da ginástica para facilitar a sua aplicação. Sabemos que o conteúdo da ginástica é vasto, por isso, a necessidade de organizar para amparar o trato do professor. Nesse sentido, Werner (1994) classificou os fundamentos em três grandes grupos, os quais: locomoções, trabalhos estáticos e rotações. Trata-se de grupos que possuem intersecções. Assim, na lógica do autor um mesmo movimento pode se enquadrar em diferentes grupos, por exemplo: a estrela pode ser uma rotação ou uma forma de deslocamento.

A última proposta de sistematização da ginástica que será abordada no projeto é a Kidnastic de Malmberg (2003). Nessa proposta, o ambiente de prática é protagonista porque pode ser alterado e manipulado para favorecer o aprendizado de forma eficiente. Assim, as práticas podem ser sugeridas pela variação do ambiente, que podem ter ajustes durante a atividade para propor situações diferentes. O autor divide os fundamentos em: rolar, saltar, equilibrase, vaulting e escalar/suspende-se.

Seguindo com o referencial teórico que embasa o projeto “Ginástica em Questão”, entramos no universo das ginástica de condicionamento físico. Preste e Assumpção (2010) citam a relação da prática de atividade com a saúde e que na década de 1970 foi instituído um movimento de defesa dos exercícios aeróbicos como uma ferramenta excelente para a melhora da aptidão cardiorrespiratória, redução de gordura corporal e com impactos na diminuição dos riscos de doenças cardiovasculares, osteoporose, diabetes, síndrome metabólica e entre outras. É importante salientar que esse movimento foi motivado pelos estudos de Cooper (1972).

Nesse período, surgiu a Aerobic Dance de Sorensen (1974), a qual visava utilizar a música e passos de dança com calistenia para proporcionar o aumento da resistência cardiovascular. Desta forma, emergiu a Ginástica Aeróbica com o objetivo de melhorar a qualidade de vida de pessoas sedentárias por meio de um treino de capacidade aeróbica.

Essa manifestação de ginástica de condicionamento físico chegou ao Brasil na década de 1980 requisitando profissionais capacitados para atuar nesse nicho. É importante salientar que foi a partir da popularização e da disseminação da Ginástica Aeróbica que surgiram outras formas gímnicas nas academias, exemplos: step, jump, GAP, spinning, hidroginástica, ginástica localizada, treinamento em circuito e entre outras, além da musculação que deixou de estar restrita aos fisiculturistas e começou a contemplar um público cada vez mais diversificado.

Um fenômeno que merece atenção do projeto são as formas de ginástica que estão vinculadas às franquias, Ferrari e Guglielmo (2006) citam a Body System. Mas, no contexto atual, podemos citar a Zumba e o Crossfit. Essa temática deve ser conhecida e apropriada de forma crítica pelo futuro professor de Educação Física para que o mesmo possa atuar de maneira consciente nesse sistema que vem perdurando e se consolidando desde a década de 1990 com os seus “kits aulas”.

Nessa perspectiva crítica, Oliveira e Nunomura (2012) refletem que as ginásticas de condicionamento físico sempre acompanharam o homem de forma subliminar desde os primórdios da sistematização do exercício. Segundo os autores e Fiorin (2002) os objetivos e as finalidades que esse ramo da ginástica possuía há centenas de anos e que a originaram parecem ser bem atuais se analisarmos o objetivo pelo qual foi criada e os princípios que levam uma pessoa nos dias de hoje a praticá-la. A autora cita que “se antes a Ginástica entrava em cena para preparar corpos para o combate, para resistir às doenças, para criar um país forte, hoje em dia é “necessário um corpo sadio, principalmente, por questões de saúde ou por questões estéticas” (p. 32)”.

Essa preocupação estética não é um fenômeno contemporâneo e será abordada no projeto tendo em vista os seus impactos na sociedade, desde os psicológicos até econômicos. Oliveira e Nunomura (2012) pontuam que a ideia de “culto ao corpo” remonta desde o período dos gregos. Além das funções utilitaristas da ginástica, ter um corpo bonito



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO
ANEXO II
(Anexo da Resolução nº 008/2013 – CEPE)

Processo nº: _____

Fls.: _____ Rubrica: _____

também era parte da vida dos gregos e de outros povos que olhavam o corpo como templo que abriga o espírito. Ramos (1986, p. 89) explicita isso ao citar um conceito de Platão:

O corpo humano, que encerra nossa alma, é um templo em que se aloja uma centelha da divindade. Deve-se embelezar esse templo por meio da ginástica e dos esportes, para que Deus se encontre bem nele. Assim, habitá-lo-á muito tempo e nossa vida transcorrerá harmoniosamente.

Ainda com esse olhar no passado, refletimos que desde a antiguidade até os dias de hoje, o caráter de desenvolvimento e aprimoramento físico por meio das manifestações gímnicas esteve presente sendo orientado para objetivos variados. Trata-se de um aspecto que ganhou força com a sistematização da ginástica no século XIX (SOARES, 2005) e que foi aprimorado no período dos Grandes Movimentos (LANGLADE; LANGLADE, 1986).

No rol das ginásticas de condicionamento físico temos a musculação, a qual será foco de um dos subprojetos desse projeto de ensino. Chaption (1994) Rodrigues (2015) citam a importância de Eugen Sandow, o homem que começou e popularizou o fisiculturismo, sendo considerado o pai da musculação.

Se em um primeiro momento a musculação ficava centrada no meio fisiculturista, desde a forte disseminação e popularização do universo fitness e das academias de ginástica nas décadas de 1980 e 1990, o público se tornou diversificado. Hoje em dia, essa manifestação gímica integra a rotina de milhões de pessoas ao redor do mundo.

Mas, em busca de fundamentos para elaborar um programa de treinamento, o futuro profissional de Educação Física deve se apropriar de como interagir com o aluno, principalmente, como analisá-lo para compreender os seus objetivos e, assim, traçar um plano de trabalho para atendê-los (BOSSI, 2010). Bossi (2010) cita alguns passos que podem guiar nesse momento:

realizar uma anamnese; verificar seu histórico de atividade física; interrogar sobre quadros de doenças pessoais e familiares e, se houver, estudar quais os procedimentos a serem tomados no treinamento de musculação; mostrar a importância do treinamento para a sua qualidade de vida etc. Se o cliente tiver um objetivo estético, deve-se analisar sua composição corporal, sua similaridade muscular e seu desenho postural.

É perceptível a gama de fatores que devem ser analisados antes mesmo do início das atividades. Bossi (2010) também cita os aspectos psicossociais que os professores devem estar atentos, pois, há indivíduos que buscam essa prática gímica para diminuir o estresse, por carência afetiva e/ou pela busca por convívio social. Também encontramos praticantes que estão na sala de musculação para estar na moda. Trata-se de aspectos que vão além do combate ao sedentarismo, ganho de força e potência, mas, que os profissionais de Educação Física devem estar preparados para lidar.

Santarém (1995) acresce que no trato da musculação os professores devem analisar a seleção de exercícios, a respiração, as repetições, as cargas, as séries totais, os intervalos entre as séries, a frequência das sessões, o número e a sequência dos exercícios, a divisão de treino e entre outras variáveis que tornam o processo complexo. E, não podemos deixar de mencionar os métodos e os sistemas de treinamento de força. Em vista disso, buscaremos tratar esses aspectos de forma que o aluno em formação inicial possa associá-las na prática de forma crítica.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO
ANEXO II
(Anexo da Resolução nº 008/2013 – CEPE)

Processo nº: _____

Fls.: _____ Rubrica: _____

| PROJETO DE ENSINO | METODOLOGIA | Formulário Nº 02.1 |
|----------------------|-------------|-----------------------|
|----------------------|-------------|-----------------------|

2.7 Detalhar todas as atividades que serão desenvolvidas ao longo do projeto e quem são os responsáveis para que elas ocorram:

No projeto teremos três subprojetos, que contemplarão as disciplinas presentes no Anexo I do Edital 50/2022 da PROGRAD.

De Jane Fonda à Greg Glassman: o universo das Ginásticas de Condicionamento Físico (disciplina do anexo: Teorias e Métodos da Ginástica).

Nos anos 1980, as ginásticas de condicionamento físico ganharam os holofotes mundiais por meio da Ginástica Aeróbica influenciada pelos estudos de Kenneth Cooper. O grande sucesso de Jane Fonda com a então Dança Aeróbica contribuiu sobremaneira com a disseminação da ginástica coletiva. Desde então, esse campo gímnico passou por um processo de expansão e de desenvolvimento com diferentes enfoques. Atualmente, o Crossfit criado por Greg Glassman ganhou o apreço do público e se tornou uma modalidade popular no Espírito Santo, assim como no mundo, seguindo a tendência mundial. Esse subprojeto tem o intuito de imergir os alunos na produção histórica das ginásticas de condicionamento físico percorrendo desde a Ginástica Aeróbica de Alto Impacto até o Crossfit. No decorrer do projeto, serão desenvolvidas oficinas, aulas teórico-práticas, palestras e visitas-técnicas sempre primando por desenvolver teoria, prática e reflexão crítica.

Responsáveis: coordenadores e bolsistas.

Desvelando a musculação (disciplina do anexo: Musculação).

O Brasil é o segundo país com maior número de academias no mundo com cerca de 30 mil estabelecimentos, perdendo apenas para os Estados Unidos. Nas academias, a musculação se tornou a modalidade gímnica mais procurada por aqueles que buscam mudanças estéticas em seus corpos. A busca pelo “corpo sarado” para atender o padrão de beleza vigente motiva homens e mulheres a buscarem os benefícios estéticos da musculação colocando, muitas vezes, os ganhos proporcionados pela modalidade para saúde em segundo plano. Nesse subprojeto abordaremos diferentes temáticas para (re)significar a musculação por meio de oficinas, palestras e visitas técnicas. Elencamos como conteúdo das intervenções: Aspectos históricos da musculação / O controle neurológico do movimento / Formas de manifestações da contração muscular dinâmica / Força muscular e suas subdivisões / Comportamento da força muscular nas diversas populações / Hipertrofia e hiperplasia muscular / Finalidades da musculação / Princípios do treinamento desportivo / Variáveis do treinamento resistido com pesos / Protocolos de treinamento (iniciantes, intermediário e avançado) / Recursos ergogênicos.

Responsáveis: coordenadores e bolsistas.

Fundamentos das Ginásticas (disciplina do anexo: Conhecimento e Metodologia do Ensino da Ginástica).

Os Fundamentos da Ginástica são as ferramentas essenciais para o aprendizado das habilidades de diferentes manifestações gímnicas. Em outras palavras, constituem a base motora da ginástica e foram organizados de formas distintas de acordo com as propostas de diferentes autores. Essas sistematizações auxiliam na estruturação dos programas para iniciantes fornecendo subsídios para uma prática adequada e na formação de futuros campeões no campo esportivo e na vida. Nesse subprojeto percorremos as diferentes correntes metodológicas para o ensino da ginástica por meio de aulas teórico-práticas, oficinas e palestras. Serão abordadas as seguintes sistematizações: padrões básicos de movimento de Russell e Kinsman; padrões de movimento de Schembri; as ações motoras de Leguet; as família de Carrasco; habilidade temáticas de Werner; e Kidnastic de Malmberg.

Responsáveis: coordenadores e bolsistas.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO
ANEXO II
(Anexo da Resolução nº 008/2013 – CEPE)

Processo nº: _____

Fls.: _____ Rubrica: _____

| PROJETO DE ENSINO | ESTRUTURA | Formulário Nº 02.2 |
|----------------------|-----------|-----------------------|
|----------------------|-----------|-----------------------|

2.8 Resultados esperados

- Intervir para prevenir e/ou apoiar a diminuição da taxa de retenção nas disciplinas relacionadas ao projeto.
- Estimular o intercâmbio entre os alunos em formação inicial e professores que atuam no mundo do trabalho nas áreas contempladas no projeto por meio de visitas-técnicas.
- Possibilitar aos alunos dos cursos de Educação Física a oportunidade de ir a campo para vivenciar/intervir/refletir em diferentes manifestações da Ginástica e, por meio dessas experiências, fomentar a construção de sua identidade profissional aliando teoria-prática-reflexão.
- Estabelecer parcerias com docentes de outras instituições de ensino superior.
- Facilitar o acesso ao material didático-pedagógico que pode ser complementar ao oferecido nas disciplinas.
- (Re)significar o conteúdo Ginástica para os alunos participantes do projeto.

2.9 Referências

- BOSSI, L. C. Periodização na musculação. 3 ed. São Paulo: Phorte, 2014.
- CARRASCO, R. Tentativa de sistematização da aprendizagem: ginástica olímpica. São Paulo: Manole, 1982.
- CHAPMAN, D. L. Sandow the magnificente: Eugen Sandow and the Beginnings of Bodybuilding. Urbana: University of Illinois, 1994.
- COOPER, K. H. Capacidade aeróbica. Rio de Janeiro: Fórum, 1972.
- DALLO, A. R. A ginástica como ferramenta pedagógica: o movimento como agente de formação. São Paulo: Edusp, 2007.
- FIORIN, C. M. A ginástica em Campinas: suas formas de expressão da década de 20 a década de 70. 2002. 173 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2002.
- LANGLADE, A.; LANGLADE, N. R. Teoría general de la gimnasia. Buenos Aires: Stadium, 1986.
- LEGUET, J. Ações motoras na ginástica desportiva. São Paulo: Manole, 1987.
- MALMBERG, E. Kidnastics: a child-centered approach to teaching gymnastics. Champaign: Human Kinetics, 2003.
- NUNOMURA, M. Técnico de ginástica artística: uma proposta para a formação profissional. 2011. 181 f. Tese (doutorado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, 2001.
- NUNOMURA, M.; TSUKAMOTO, M. H. C. Fundamentos da ginástica. In: NUNOMURA, M.; NISTA-PICCOLO, V. L. Compreendendo a ginástica artística. São Paulo: Phorte, 2005. p. 37-58.
- Oliveira, M. S.; Nunomura, M. A produção histórica em ginástica e a constituição desse campo de conhecimento na atualidade. *Conexões*, v. 10, p. 80–97, 2012.
- PRESTES, J.; ASSUMPÇÃO, C. O. Ginástica em academias. In: GAIO, R.; GÓIS, A. A. F.; BATISTA, J. C. F. (Org.). A ginástica em questão: corpo e movimento. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2010.
- RAMOS, J. J. Os exercícios físicos na história e na arte. São Paulo: IBRASA, 1986.
- RINALDI, I. P. B.; PAOLIELLO, E. Saberes ginásticos necessários à formação profissional em educação física:



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO
ANEXO II
(Anexo da Resolução nº 008/2013 – CEPE)

Processo nº: _____

Fls.: _____ Rubrica: _____

encaminhamentos para uma estruturação curricular. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 29, n. 2, p. 227-243, 2008.

RODRIGUES, L. H. Fisiculturismo. Joinville: Clube de Autores, 2015.

RUSSELL, K. Fundamentos da ginástica e da literacia motora. Lisboa: Federação de Ginástica de Portugal, 2011.

RUSSELL, K.; SCHEMBRI, G.; KINSMAN, T. Up Down All Around Lesson Plan Series. Ottawa: Ruschkin Publishing, 1994.

SANTARÉM, J. M. Musculação: princípios atualizados, fisiologia, treinamento, nutrição. São Paulo: Fitness Brasil, 1995.

SOARES, C. L. et al. Metodologia do Ensino de Educação Física. São Paulo: Cortez, 1992.

SOARES, C. L. Imagens da educação no corpo: estudo a partir da ginástica francesa no século XIX. 3. ed. Campinas: Autores Associados, 2005.

SORENSEN, J. Aerobic dancing: what's it all about. Fitness for Living, v. 8, n. 18, 1974.

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

TSUKAMOTO, M. H. C. Dando laços, construindo pontes: docentes universitários em busca da integração entre teoria e prática nas disciplinas ginásticas. 2012. Tese (Doutorado em Pedagogia do Movimento Humano) - Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.

WERNER, P. Teaching children gymnastics. Champaign: Human Kinetics, 1994.

2.10 Avaliação do Projeto e dos Bolsistas

Avaliação do Projeto: acerca da avaliação do projeto, enviaremos ao final de cada atividade um link de acesso de um questionário eletrônico avaliativo para todos os participantes. Esse instrumento será constituído por perguntas fechadas, as quais relacionadas a diferentes aspectos: espaço utilizado; materiais disponíveis para as atividades; avaliação do(s) convidado(s); análise da intervenção da equipe do projeto; e divulgação. Também haverá no questionário um espaço para sugestões.

Avaliação dos Bolsistas: O processo de avaliação dos alunos bolsistas será processual e realizado pelo coordenador do projeto fundamento nos seguintes critérios: presença nas reuniões e no grupo de estudos; assiduidade e desempenho nas atividades que serão implementadas no decorrer do projeto; relacionamento com a equipe de trabalho e com os alunos participantes; e análise do processo de desenvolvimento de trabalhos acadêmicos sobre o projeto, que serão apresentados em eventos.

| | | |
|--------------------------|--|-------------------------|
| PROJETO DE ENSINO | PLANO DE TRABALHO COM CRONOGRAMA DE EXECUÇÕES | Formulário Nº 03 |
|--------------------------|--|-------------------------|

| Plano de trabalho / Descrição das ações* | Cronograma de execuções | | | | | | | | | | | |
|--|-------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | Jan | Fev | Mar | Abr | Mai | Jun | Jul | Ago | Set | Out | Nov | Dez |
| Seleção dos bolsistas (elaboração e divulgação do edital de seleção dos bolsistas). | | | X | | | | | | | | | |
| Preparação dos bolsistas para o início das atividades (leitura e discussão do texto do projeto, divisão de tarefas, leitura dos textos introdutórios e organização das primeiras ações). | | | | X | | | | | | | | |



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO
ANEXO II
(Anexo da Resolução nº 008/2013 – CEPE)

Processo nº: _____

Fls.: _____ Rubrica: _____

| | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Reuniões administrativas (reuniões semanais com a participação dos bolsistas e dos coordenadores com o intuito de receber o feedback das ações dos bolsistas, discutir os próximos passos e propor ações a partir das avaliações do grupo). | | | | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Grupo de estudos (reuniões quinzenais com o intuito de trabalhar a leitura de textos/obras que subsidiarão as ações do projeto junto à comunidade do CEFD) | | | | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| De Jane Fonda à Greg Glassman: o universo das Ginásticas de Condicionamento Físico (aulas teórico-práticas, palestras, oficinas e visitas-técnicas contemplando diferentes modalidades de ginásticas de condicionamento físico). | | | | | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Desvelando a musculação (aulas teórico-práticas, palestras, oficinas e visitas-técnicas contemplando diferentes aspectos da musculação). | | | | | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Fundamentos da Ginástica (aulas teórico-práticas, palestras, oficinas e visitas-técnicas contemplando diferentes modalidades de ginásticas de condicionamento físico). | | | | | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Análise das avaliações do projeto (a análise dos dados será realizada nas reuniões administrativas semanais. Os dados serão coletados via questionário eletrônico após o término das atividades). | | | | | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Avaliação dos bolsistas (os bolsistas serão avaliados no final do primeiro semestre 2023/1 e no final do segundo semestre 2023/2). | | | | | | | X | | | | | X |
| Elaboração do relatório final. | | | | | | | | | | | | X |

*Do coordenador, do bolsista e dos colaboradores.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO
ANEXO II
(Anexo da Resolução nº 008/2013 – CEPE)

Processo nº: _____

Fls.: _____ Rubrica: _____

| | | |
|------------------------------|---|-----------------------------|
| PROJETO DE ENSINO | ESPECIFICAÇÃO DE RECURSOS <i>[Seguir orientações do Departamento de Contabilidade e Finanças]</i> | Formulário Nº 04 |
|------------------------------|---|-----------------------------|

RECURSOS HUMANOS DA UFES

3.0 Coordenador(a) *[Constar: nome completo, cargo, lotação, matrícula, carga horária dedicada ao Projeto e estímulo recebido - ou redução de carga horária]*

Mauricio Santos Oliveira

Professor, Departamento de Desportos, Centro de Educação Física e Desportos

SIAPE 2034345

Carga horária dedicada: 5 horas

3.1 Participante(s)

Docente(s) *[Constar: nome completo, cargo, lotação, matrícula, carga horária dedicada ao Projeto e estímulo recebido ou redução de carga horária]*

Prof. Dr. Danilo Sales Bocalini

Professor, Departamento de Desportos, Centro de Educação Física e Desportos

SIAPE 2998807

Carga horária dedicada: 1 hora

Discente(s)

6 bolsas, a serem escolhidos em 2023, sendo: 2 bolsas para atuar no âmbito da ginástica de condicionamento físico; 2 bolsas para atuar com a musculação; e 2 bolsas para atuar com os fundamentos da ginástica. Trata-se de áreas que estão vinculadas com as disciplinas elencadas no anexo do Edital 50/2022 da PROGRAD.

Técnico(s) *[Constar: nome completo, cargo, lotação, matrícula e carga horária dedicada ao Projeto]*

Não se aplica.

3.2 Observações:

Data: 26/12/2022

Coordenador
(assinatura digital)



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO
ANEXO II
(Anexo da Resolução nº 008/2013 – CEPE)

Processo nº: _____

Fls.: _____ Rubrica: _____

| | | |
|------------------------------|---|-------------------------------|
| PROJETO DE ENSINO | ESPECIFICAÇÃO DE RECURSOS <i>[Seguir orientações do Departamento de Contabilidade e Finanças]</i> | Formulário Nº 04.1 |
|------------------------------|---|-------------------------------|

RECURSOS MATERIAIS

3.3 Material de consumo *[listar e orçar]*

Resma de papel A4 (500 folhas) – R\$ 25,00
Caixa de caneta esferográfica (25 unidades) – 30,00
Caixa de lápis preto (72 unidades) – R\$ 44,00
Caixa de borracha escolar (20 unidades) – R\$ 30,00

Subtotal: R\$ 129,00

3.4 Material permanente *[listar e orçar]*

Não existe recurso para material permanente.

Subtotal:

3.5 Serviço de terceiros *[listar e orçar]*

Não existe recurso para custear este serviço.

Subtotal:

3.6 Total geral: R\$ 129,00

Data: 26/12/2022

Coordenador
(assinatura digital)



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO
ANEXO II
(Anexo da Resolução nº 008/2013 – CEPE)

Processo nº: _____

Fls.: _____ Rubrica: _____

| | | |
|------------------------------|------------------------|-----------------------------|
| PROJETO DE ENSINO | PARECER TÉCNICO | Formulário Nº 05 |
|------------------------------|------------------------|-----------------------------|

3.7A proposta obedece às normas previstas pelo Regulamento? () Sim / () Não. Quais?

3.8 Observações

Data:



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO
ANEXO II
(Anexo da Resolução nº 008/2013 – CEPE)

Processo nº: _____

Fls.: _____ Rubrica: _____

| | | |
|------------------------------|---|-------------------------------|
| PROJETO DE ENSINO | DELIBERAÇÃO <i>[Departamento em que está lotado o coordenador do Projeto]</i> | Formulário Nº 05.1 |
|------------------------------|---|-------------------------------|

Ata ou Resolução nº:**Data:**

Chefe do Departamento
(assinatura digital)

3.9 Parecer final



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO

PROTOCOLO DE ASSINATURA



O documento acima foi assinado digitalmente com senha eletrônica através do Protocolo Web, conforme Portaria UFES nº 1.269 de 30/08/2018, por MAURICIO DOS SANTOS DE OLIVEIRA - SIAPE 2034345 Departamento de Desportos - DD/CEFD Em 26/12/2022 às 02:26

Para verificar as assinaturas e visualizar o documento original acesse o link:
<https://api.lepisma.ufes.br/arquivos-assinados/628635?tipoArquivo=O>

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO****Centro de Educação Física e Desportos****Departamento de Desportos****Vitória/ES, 30 de dezembro de 2022.****Ofício n. 04/2022****Diretor do CEFD****Prof. Dr. Maurício dos Santos de Oliveira****Assunto:** Projeto de Ensino - Ginástica em questão

Venho por meio deste, aprovar, em caráter “*ad referendum*”, a realização do Projeto de Ensino intitulado “*Ginástica em questão*” do Colegiado de curso – Bacharelado em Educação Física, Centro de Educação Física e Desportos/CEFD/UFES - Campus Goiabeiras. Informo ainda que, os professores Richard Diego Leite e Wellington Lunz das disciplinas “*Teorias e Métodos da Ginástica (bacharelado)*” e “*Musculação (bacharelado)*” deram ciência para realização do projeto.

Atenciosamente,

Prof. Dr. André Soares Leopoldo
Chefe do Departamento de Desportos
SIAPE: 2871524



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO

PROTOCOLO DE ASSINATURA



O documento acima foi assinado digitalmente com senha eletrônica através do Protocolo Web, conforme Portaria UFES nº 1.269 de 30/08/2018, por
ANDRE SOARES LEOPOLDO - SIAPE 2871528
Chefe do Departamento de Desportos em exercício
Departamento de Desportos - DD/CEFD
Em 30/12/2022 às 00:45

Para verificar as assinaturas e visualizar o documento original acesse o link:
<https://api.lepisma.ufes.br/arquivos-assinados/630068?tipoArquivo=O>



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO

FOLHA DE DESPACHO

Processo digital n°: 23068.112976/2022-69

Interessado: Diretoria de Apoio Acadêmico

Assunto: Processo de seleção

Origem: ANTONIO SERGIO FRANCISCO OLIVEIRA

Destino: Diretoria de Apoio Acadêmico - DAA/PROGRAD

DESPACHO:

Encaminha inscrição para seleção no Edital nº50/2022PROGRAD-UFES (Maurício de Oliveira)

Assinado com senha eletrônica, conforme Portaria UFES nº 1269 de 30/08/2018, por
ANTONIO SERGIO FRANCISCO OLIVEIRA - SIAPE 295874
Coordenação de Fisiologia do Exercício - CFE/CEFD
Em 30/12/2022 às 11:42