

---

**GINASTICA TEATRAL: A PROPOSTA DE UMA NOVA MODALIDADE DE GINÁSTICA DE ACADEMIA**

Wagner José Pereira  
Danielle Bernardes-Amorim

**Resumo**

O objetivo do estudo foi analisar o nível de aceitação de uma nova modalidade, a Ginástica Teatral, por alunos de academias de ginástica da cidade de Pouso Alegre. Os dados foram coletados por meio de dois questionários (pré e pós) e, em seguida, foram analisados os resultados de forma comparativa através de distribuições percentuais para o "sim" e para o "não". Ainda as 19 pessoas analisadas foram subdivididas em três grupos de acordo com a faixa etária. Como principal resultado, verificou-se que esta nova proposta de ginástica teve boa aceitação nos três grupos. Porém, a transformação numérica dos dados, demonstrou que não houve significância nos resultados entre as respostas obtidas nos dois questionários.

**Palavras-Chave**

Ginástica; Teatro; Aspectos socio-afetivos.

**THEATRICAL GYMNASTICS: THE PROPOSAL OF A NEW MODALITY OF ACADEMY GYMNASTICS**

Wagner José Pereira  
Danielle Bernardes-Amorim

**Abstract**

The purpose of this study is to analyze the acceptance level, of a new modality called Theatrical Gymnastics by fitness club students in the city of Pouso Alegre. The data were collected through the answering of a questionnaire (before and after), then the results were analyzed comparatively and through percentage attribution to "yes" and "no" answers. Further, the 19 individuals analyzed were subdivided in three groups according to their age. As a main result, it was verified that this new gymnastics proposal has had a good acceptance in the three groups. Yet, the data numeric transfiguration has showed that there hasn't been prominence in the results between the obtained answers from both questionnaires.

**Key-Words**

Gymnastics; Theater; Soccio-affective aspects.

## INTRODUÇÃO

No século passado mais precisamente nos anos oitenta, graças a tecnologia e aos sistemas de comunicação, o mercado e o consumo foram remodelados e o corpo se apresentou como um dos elementos de destaque nesse processo, pois as praticas de atividades físicas passaram a ser mais regulares e cotidianas, expressando-se na proliferação das academias de ginástica por todos os centres urbanos devido a exigência da "boa forma" física imposta pela influencia dos meios de comunicação: televisão, cinema, publicidade e jornais (FRUGOLI, 2004).

Conclui-se que são vários motivos que levam as pessoas a entrarem em academias, entre eles manter a forma, estética, convívio social, entre outros. Resumindo, o bem estar físico e social e o principal objetivo da maioria dessas pessoas.

Da mesma forma, existem vários motivos que levam estas mesmas pessoas a se sentirem desmotivadas e abandonarem a academia em poucos meses, como por exemplo, aulas monótonas de ginásticas, movimentos repetitivos, ritmos acelerados que não respeitam a individualidade, dificuldades de se expressar e de se comunicar, entre outros. E sempre dada mais importância a parte física deixando de lado a parte social sendo que esta e sem duvida, quando incentivada e trabalhada, o motivo da continuidade da frequência na academia. Motivadas as pessoas tendem a melhorar seu desempenho no exercício físico realizado apresentando melhores resultados e dessa forma pensam menos na desistência da academia. Então por que não melhorar a parte social dentro de uma academia criando uma determinada aula, que melhore a integração entre os participantes ao mesmo tempo em que se praticam atividades físicas e melhorando o convívio social para pessoas com dificuldades de se relacionarem ou ate de se comunicarem?

Através da experimentação realizada dentro desta aula, estas pessoas podem melhorar o convívio social e se sentirem melhor e mais confiantes em si mesmas, não só dentro daquela sala da academia, como também na sociedade em que todos nos vivemos.

Visando a socialização através da melhora na motivação e na auto-estima, diminuindo assim o estresse e consequentemente o grau de ansiedade, surgiu a idéia de unir a pratica do teatro com a pratica de ginástica, trazendo para o campo da pesquisa em Educação Física uma nova forma de atividade física em academias, denominada a princípio de *Ginástica Teatral*.

Por isso, neste trabalho é importante falar de arte, de corpo, do ator, do ser humano e principalmente falar de como preparar o corpo para perceber. Esse corpo físico que também é mente. É no inconsciente que encontramos nossa particularidade, nossa individualidade e também os elos que nos atam uns aos outros. Este trabalho nos diz como preparar um ator, e porque não uma pessoa comum, não para que o corpo diga, mas para que ele permita dizer. Não mostrar o que ele é, mas revelar o que, por meio dele, se descobre ser (BUMIER, 2001).

Assim, é importante que fique claro que as técnicas teatrais foram adaptadas para uma aula específica de ginástica. Com isso, fizeram parte desta aula o trabalho de alongamento, comunicação e expressão corporal, resistência cardiorespiratória, resistência muscular, socialização e muito outros pontos a serem discutidos no decorrer deste e de outros trabalhos que visarão a fundamentação desta nova proposta.

### **OBJETIVO**

O objetivo deste estudo foi analisar o nível de aceitação de uma nova modalidade, a Ginástica Teatral, pelos alunos de academias de ginástica da cidade de Pouso Alegre. E em complemento a este objetivo, foram verificadas, através da aplicação de um questionário anterior e outro posterior à prática da Ginástica Teatral, possíveis modificações ocorrentes nos seguintes aspectos: auto-estima, socialização, motivação e ansiedade.

### **METODOLOGIA**

Este estudo teve delineamento intervencional, clínico e longitudinal, tendo sido desenvolvido de acordo com as Normas Éticas para pesquisa envolvendo seres humanos (Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde/MS). Para isto, o projeto de pesquisa referente a este estudo foi inicialmente encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade do Vale do Sapucaí - UNIVAS, tendo sua aprovação no início do ano de 2007.

Então, foi encaminhado um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido a cerca de 50 pessoas entre homens e mulheres, de 18 a 60 convidando-os a participar do estudo. Aos que assinaram o termo, foi ministrada uma palestra pelo autor do estudo com aplicação de um questionário para verificar o estado socio-psicológico das pessoas. Concordaram em participar da palestra inicial, com preenchimento do primeiro questionário, 27 pessoas.

E estas 27 pessoas iniciaram o programa das aulas de ginástica teatral. Porém, destas, somente 19 chegaram ao final e responderam ao segundo questionário, que era semelhante ao primeiro para averiguar se houveram alterações nestes aspectos socio-psicológicos, porém acrescido de questões para verificar se a Ginástica Teatral de alguma forma agradou ou não aos participantes.

Assim, após preenchimento do primeiro questionário, se deu início a parte prática do estudo constituída pelas aulas de Ginástica Teatral que foram aplicadas 02 vezes por semana em uma academia de ginástica da cidade de Pouso Alegre durante 08 semanas. Cada aula teve a duração de 60 minutos que foram divididos em cinco partes:

- 1) 5 minutos: apresentação dos participantes;
- 2) 10 minutos: aquecimento e alongamento;
- 3) 20 minutos: parte aeróbica da aula com aplicação da "Dança Pessoal", que se caracterizava por movimentos individuais dos alunos sem uso de música e ritmo determinado pelo professor. Segundo Bumier (2001), há algumas regras a serem seguidas durante a realização desta dança pessoal: (1) Não pensar. Fazer; (2) Nunca interpretar o que se está fazendo, sentindo, vivenciando; (3) Ter sempre presente que se trabalha o corpo fazendo teatro; (4) Jamais parar o trabalho quando invadido por emoções fortes.
- 4) 15 minutos: atividades relacionadas ao teatro (jogos teatrais, dança folclórica e artes circenses).
- 5) 10 minutos: exercícios abdominais, volta a calma e debate entre os alunos.

Os Jogos Teatrais foram elaborados de acordo com fundamentação de Boal (2002) e Oliveira *et al.* (2005) e compreendiam:

Jogos de Aquecimento - a caminhada pelo espaço era sugerida como uma maneira de perceber e experimentar o ambiente pelos participantes;

Jogos de Integração - havia três modalidades de jogos: no jogo do espelho, os participantes trabalhavam em duplas mirando-se um nos movimentos do outro, repetindo-os; no jogo do acolhimento, um membro da dupla virava de costas e mediante um sinal dos facilitadores, se lançava nos braços do

parceiro; no jogo "Homenagem a Magritte", um objeto qualquer era apresentado e o participante tinha o direito de usa-lo, dando a ele o sentido que desejasse, exceto o do próprio objeto;

Jogo de Cena - era proposta a montagem de um breve conjunto de cenas teatrais (esquetes) e cada participante representava um papel, no contexto de um esquete elaborado pelo próprio grupo.

As Danças Folclóricas são as danças representantes da cultura particular de varias regiões do país e segundo Araújo (1964) alguns exemplos, que foram utilizados nas aulas de Ginástica Teatral, são: Cirandinha (AM); Ciranda (PB, PE); Frevo (PE); Maculele (BA); Tambor de Crioula (MA, PI); Quadrilha (todos os Estados); Tambor (GO) e Pau-de-Fitas (todas as regiões).

As Artes circenses, segundo Bolognesi (2002), passaram a ser adotadas como recurso cênico e, por outro lado, motivadas talvez pelos impulsos dados pelo Cirque du Soleil, as artes circenses também tem buscado no teatro e na dança formas de inovação.

Apos as oito semanas da pratica da Ginástica Teatral, foi aplicado o segundo questionário (conforme mencionado). Os dois questionários foram analisados de forma comparativa através de distribuições percentuais para o "sim" e para "não", tendo sido criado um sistema de pontuação para as respostas positivas e negativas. Assim, para as perguntas 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 54 e 57 somava-se 2 pontos caso a resposta fosse "sim" e 1 ponto caso a resposta fosse "não", pois estes eram os parâmetros negativos. Para as perguntas 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 55, 56 e 58 somava-se 2 pontos caso a resposta fosse "não" e 1 ponto caso a resposta fosse "sim", pois estes eram os parâmetros positivos.

Dessa forma, a maior nota respondendo todas as questões com parâmetros ruins deveria ser de 53 pontos, descontando-se 3 pontos de perguntas que seriam contraditórias (sono & insônia, fome & sem fome, engordar & emagrecer). E, a menor nota respondendo todas as perguntas com parâmetros bons, seria de 28 pontos.

A partir desta pontuação foi possível a realização do teste t não pareado para comparação entre os momentos pré e pos tempo de pratica da ginástica teatral.

## RESULTADOS

Os participantes do estudo foram subdivididos em grupos por faixa etária: 1º grupo: 18 a 24 anos; 2º grupo: 30 a 44 anos e 3º grupo: 50 a 61 anos (tabela 1).

**Tabela 1** - Caracterização geral dos 03 grupos de indivíduos que participaram das aulas de ginástica teatral e responderam aos questionários anterior e posterior ao tempo de prática. Dados percentuais.

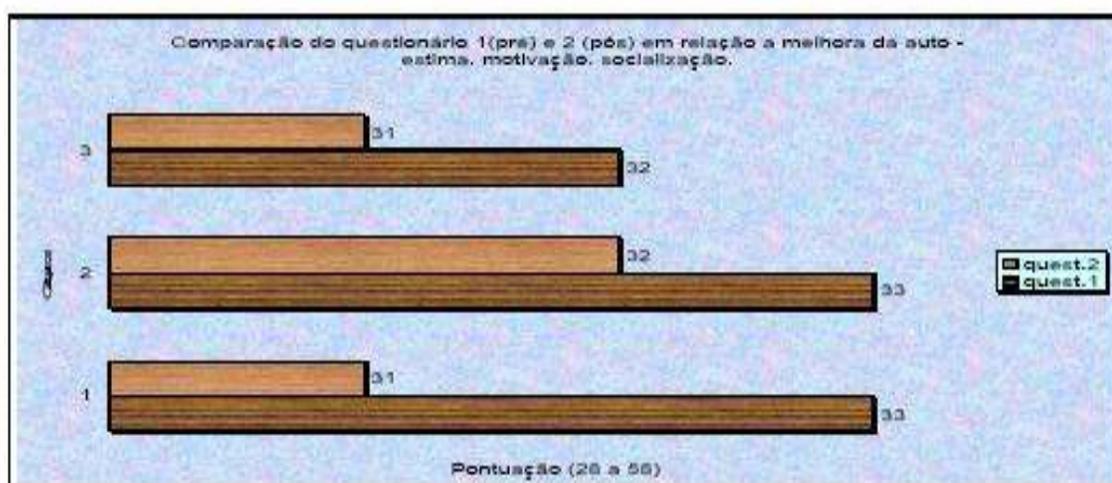
Variáveis	1º Grupo (n=6)	2º Grupo (n=7)	3º Grupo (n=6)
Idade (anos)	21,33 ± 2,34	37,14 ± 5,43	54,33 ± 4,13
Sexo (%)			
Masculino	33,33	14,29	0,00
Feminino	66,67	85,71	100,00
Estado Civil (%)			
Solteiro	100,00	28,57	16,67
Casado	0,00	71,43	83,33
Pessoas com quem moram (%)			
Quatro	33,33	28,57	0,00
Três	33,33	28,57	0,00
Dois	33,33	14,29	33,33
Um	0,00	28,57	66,67
Educação (%)			
Ensino Médio	0,00	71,43	33,33
Superior	100,00	14,29	50,00
Pós-graduação	0,00	14,29	16,67
Ocupação (%)			
Desempregado	50,00	14,29	16,67
Empregado	50,00	71,43	0,00
Aposentado	0,00	0,00	83,33
Dona de casa	0,00	14,29	0,00

Faziam parte destes grupos pessoas que estariam praticando ou já praticaram algum tipo de atividade física relacionada a ginástica de academia, que freqüentavam como alunos algumas academias da cidade de Pouso Alegre e também pessoas que se interessaram pela proposta do estudo (tabela 2).

**Tabela 2** - Caracterização da prática de atividade física dos 03 grupos de indivíduos que participaram das aulas de ginástica teatral e responderam aos questionários anterior e posterior ao tempo de prática. Dados percentuais.

Variáveis	1º Grupo (n=6)	2º Grupo (n=7)	3º Grupo (n=6)
Já freqüentava academia (%)	66,67	28,57	100,00
<b>Tempo de academia (%)</b>			
Menos de 1 ano	25,00	0,00	16,67
1 ano	50,00	0,00	16,67
2 anos	0,00	100,00	16,67
Mais de 3 anos	25,00	0,00	50,00
<b>Modalidades (%)</b>			
Musculação	75,00	100,00	100,00
Alongamento	0,00	0,00	16,67
Ginástica	0,00	50,00	0,00
Spinning	25,00	0,00	0,00
Natação/Hidroginástica	25,00	0,00	0,00
<b>Freqüência semanal (%)</b>			
Duas	0,00	50,00	16,67
Três	50,00	50,00	83,33
Cinco	50,00	0,00	0,00
<b>Hs p/dia</b>			
Entre 1 e 1,5 hs	0,00	50,00	50,00
Entre 1,5 e 2hs	75,00	50,00	50,00
Entre 2,5 e 3hs	25,00	0,00	0,00

Analisando as respostas dos questionários e somando os pontos chegou-se ao Figura 1, que demonstra que de modo geral, todos os grupos tiveram uma melhora nos aspectos psico-sociais.



**Figura 1** - Pontuação final obtida no 1º e 2º questionários pelos três grupos analisados

Porem, analisando somente os parâmetros negativos e comparando o primeiro com o segundo questionário pelo teste t não pareado, verifica-se que não houve diferença significativa para nenhuma pergunta em nenhum dos 03 grupos (tabela 3).

**Tabela 3** - Percentual de indivíduos que responderam "não" aos parâmetros negativos e comparação destes resultados pelo teste t não pareado

Perguntas	1º Questionário			2º Questionário			Valor de p
	1º G	2º G	3º G	1º G	2º G	3º G	
31	83	43	67	83	43	67	0,2187
32	83	86	67	67	71	67	0,9679
33	67	57	50	50	71	67	0,9543
34	100	86	100	100	100	83	0,5510
35	83	57	33	83	43	50	0,3769
36	100	100	67	100	86	100	0,1755
37	50	86	67	100	86	67	0,3781
38	83	71	100	83	100	100	0,4158
54	67	57	83	83	71	100	0,5627
57	100	100	100	83	100	100	0,3766
<b>Média</b>	<b>83,3</b>	<b>74,3</b>	<b>75,1</b>	<b>83,2</b>	<b>77,1</b>	<b>80,1</b>	

**Legenda:** 31 - Você esta muito agitado (a)?; 32 - Você esta tendo aumento da sensação de sono?; 33 - Você esta tendo aumento do apetite?; 34 - Você esta tendo diminuição do apetite?; 35 - Você está tendo ganho de peso corporal sem estar de dieta?; 36 - Você esta tendo insônia?; 37 - Você está tendo perda de peso corporal sem estar de dieta?; 38 - Você evita olhar nos olhos das pessoas quando conversa?; 54 - Você se sente constantemente cansado (a)?; 57 - Você sente interesse diminuído por quase todas as atividades?

E analisando os parâmetros positivos, verifica-se que também não houve diferença significativa para nenhuma pergunta em nenhum dos três grupos (tabela 4).

Sobre a aceitação da Ginástica Teatral, podemos observar na tabela 5 que houve boa aceitação pelos três grupos estudados.

**Tabela 4** - Percentual de indivíduos que responderam "sim" aos parâmetros positivos e comparação destes resultados pelo teste t não pareado.

Perguntas	1º Questionário			2º Questionário			Valor de p
	1º G	2º G	3º G	1º G	2º G	3º G	
39	100	86	100	100	100	100	0,4895
40	100	100	83	100	100	83	0,4861
41	100	100	100	100	100	100	-
42	100	100	100	100	100	100	-
43	100	86	100	100	86	100	0,6198
44	100	100	100	100	100	100	-
45	100	100	100	100	100	100	-
46	83	71	83	100	100	83	0,6198
47	83	86	100	100	100	100	0,5510
48	100	86	100	83	86	100	0,7175
49	100	100	100	100	100	100	-
50	100	86	100	100	86	100	0,6198
51	83	86	100	100	86	100	0,7175
52	67	100	100	83	86	100	0,3324
53	17	43	17	33	57	33	0,4772
55	50	43	67	67	57	100	0,3899
56	67	57	83	100	86	100	0,4940
58	100	100	100	100	86	100	0,4895
<b>Média</b>	<b>86,1</b>	<b>85</b>	<b>90,7</b>	<b>92,6</b>	<b>89,8</b>	<b>94,4</b>	

**Legenda:** 39 - Você gosta de aprender novas técnicas?; 40 - Você gosta de desafios?; 41 - Você gosta de estar com seus amigos?; 42 - Você gosta de estímulo?; 43 - Você gosta de fazer exercícios?; 44 - Você gosta de fazer novos amigos?; 45 - Você gosta de sair de casa?; 46 - Você gosta de se sentir importante?; 47 - Você gosta de si mesmo (a)?; 48 - Você gosta de ter algo para fazer?; 49 - Você gosta de trabalhar em equipe?; 50 - Você gosta de viajar?; 51 - Você quer aprender novas técnicas?; 52 - Você quer relaxar a tensão?; 53 - Você se sente bem falando em público?; 55 - Você se sente constantemente disposto (a)?; 56 - Você se sente importante no seu dia-a-dia?; 58 - Você sente interesse por atividades novas?

Perguntas	Respostas	1ºG	2ºG	3ºG
Você gostou das aulas de Ginástica Teatral?	Sim	100	100	100
	Não	0	0	0
Você continuaria a freqüentar as aulas de Ginástica Teatral?	Sim	100	86	100
	Não	0	14	0

## DISCUSSÃO

Cunha (citado por MARCELLINO, 2003) diz que existem muitos motivos para que as pessoas freqüentem as academias. Esta entre elas a busca da melhora da condição física e da saúde. Relaciona ainda, a busca do relaxamento, higiene mental, descarga de energia ou por outros motivos como recomendação medica.

Assim, a Ginástica de modo geral parece assumir a função compensatória em relação ao trabalho ou aos problemas do dia-dia. Alguns praticantes chegam a comparar a pratica da ginástica com a terapia, apontando os beneficios na melhoria da auto-estima, do stress, da saúde da qualidade de vida, enfatizando a necessidade de terem disciplina para alcançarem seus objetivos (FERNANDES, 2005).

Porem, as pessoas não precisam de um modelo para executar as atividades, elas se utilizam o seu repertorio motor para realizar diferentes tarefas. O corpo se adapta ao tipo de atividades que as pessoas desenvolvem no seu meio, isto e, não seguem um modelo para executar as habilidades do cotidiano. Por ser do patrimônio genético humano elas também são denominadas de habilidades específicas do ser humano (PEREZ GALLARDO et al. 1997).

Assim, as aulas de ginástica tornar-se-iam mais prazerosas caso fossem proporcionadas experimentações corpóreas que pudessem ser colocadas no dia-dia dos mesmos (MAYEDA, 2004).

Neste estudo, houve muita preocupação com a execução dos movimentos propostos pela Ginástica Teatral. Muitos alunos relataram (embora não seja o foco deste projeto e importante citar) que o trabalho energético da Dança Pessoal lhe trouxe melhora no equilíbrio e força dos membros inferiores melhorando as atividades do dia a dia principalmente no grupo 3 e 2 que possuem maior media de idade.

Mas a parte mais esperada da ginástica por todos sem dúvida era a destinada as atividades artísticas. Como a Ginástica Teatral estava sendo experimentada, havia a preocupação de que esta parte da aula fosse sempre inédita, promovendo certo interesse dos alunos que ficavam curiosos em relação a atividade daquele dia.

Os jogos teatrais como muitos relataram, incentivavam o raciocínio e estimulava a memória corporal e espacial colocando em evidencia a parte cognitiva, e foi notado também pelos alunos que quantos mais eram exigidos fisicamente, mais o raciocínio lógico era prejudicado nesta atividade. Foi percebido por eles ainda que a medida que se praticava este tipo de jogo ficaria mais tenue esta diferença.

## CONCLUSÃO

A preocupação deste estudo foi não só de oferecer um novo tipo de ginástica para o publico de academias, mas também que esta ginástica fosse algo que despertasse um grande prazer a quem a praticasse, proporcionando o auto-conhecimento físico e psicológico, resultando em um bem estar maior e facilitando o convívio social.

A junção das técnicas do teatro e da ginástica, aqui realizadas, nos leva a perceber que somos seres únicos, nos ajuda a enxergar nossas diferenças, as dos outros e respeita-las, e entender que necessitamos um do outro em nosso dia-dia.

De modo geral, podemos concluir que a Ginástica Teatral foi bem aceita por todos os grupos aqui estudados e, em relação ao objetivo específico, analisando as respostas e somando os pontos chegou-se ao resultado, que demonstra que de modo geral, todos os grupos tiveram uma melhora nos aspectos socio-afetivos. Porém, estas melhoras não tiveram significância.

Nota-se, contudo a importância da continuidade do desenvolvimento desta nova proposta para que possam ser estudados outros aspectos que permeiam os grupos envolvidos e também outros grupos possibilitando com a intervenção através da Ginástica Teatral, novos interesses pelas abrangências como componente da Educação Física.

## REFERENCIAS

ARAÚJO, A. M. - *Folclore nacional*. São Paulo: Melhoramentos, 1964.

BOAL, A. *Jogos para atores e não-atores*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2002.

BOLOGNESI, M. F. *O Circo "civilizado"*. In: INTERNATIONAL CONGRESS OF THE BRZILIAN STUDIES ASSOCIATION (BRASA), 6., Atlanta, 2002. Disponível em: <[sitemason.vanderbilt.edu/files/gkif6w/Bolognesi%20Mrrio%20Fernando.pdf](http://sitemason.vanderbilt.edu/files/gkif6w/Bolognesi%20Mrrio%20Fernando.pdf)> Acesso em: 08 mar. 2007.

BUMIER, L. O. *A arte de ator: da técnica a representação*. Campinas: Ed. da Unicamp, 2001.

- 
- FERNANDES, R. de C. *Significados da ginástica para mulheres praticantes em academia*. Motriz, Rio Claro, v. 11, n. 2, p. 107-112, mai./ago. 2005.
- FRUGOLI, R. *Academia de ginástica: contemporaneidade, expressões corporais e sentido*. In: VIII CONGRESSO LUSO-AFRO-BRALIREIRODE CIÊNCIAS SOCIAIS, 8., Coimbra, 2004.
- MARCELLINO, N. C. *Academias de ginástica como opção de lazer*. R. Bras. Cienc. Mov., Brasília, v. 11, n. 2, p. 49-54, jun.2003.
- MAYEDA, S. *Uma proposta de ginástica geral para deficientes físicos*. Rev. Movimento e Percepção, Espírito Santo de Pinhal, v. 4, n. 4/5, jan./dez. 2004.
- OLIVEIRA, D. F.; et al. *Oficinas teatrais: estratégias inovadoras para diagnóstico de concepções e problemas na educação sobre temas de saúde*. Associação Brasileira de Pesquisa em Educação e Ciências, In: ENCONTRO NACIONAL DE PESQUISA EM EDUCACAO E CIENCIAS (ENPEC), 5., 2005. Disponível em: <<http://www4.fc.unesp.br/abrapec/venpec/atas/conteudo/>> Acesso em: 08 Mar. 2007.
- GALLARDO, J. S. P. Educação Física: contribuições a formação profissional. Ijuí: Ed. da Unijuí, 1997.

**Wagner José Pereira**

**Universidade do Vale do Sapucaí – UNIVÁS**

**Danielle Bernardes-Amorim**

**Universidade do Vale do Sapucaí - UNIVÁS**

**Referência do artigo:**

**ABNT**

PEREIRA, W. J., AMORIM D. B. Ginastica teatral: a proposta de uma nova modalidade de ginástica de academia. *Conexões*, v. 6, p. 572-584, 2008.

**APA**

Pereira, W. J., Amorim, D. B. (2008) Ginastica teatral: a proposta de uma nova modalidade de ginástica de academia. *Conexões*, 6, 572-584.

**VANCOUVER**

Pereira WJ, Amorim DB. Ginastica teatral: a proposta de uma nova modalidade de ginástica de academia. *Conexões*, 2008; 6: 572-584.