

## **OS PROCESSOS DIDÁTICOS DAS AULAS DE GINÁSTICA: STEP TRAINING**

Graziele Magnus Pôrto - Graduanda, Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC, Criciúma, Santa Catarina – Brasil.

Francine Costa De Bom - Mestre, Orientadora, Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC, Criciúma, Santa Catarina – Brasil.

**RESUMO:** O objetivo do presente estudo foi descrever quais são as metodologias de ensino e aprendizagem da modalidade de *step training* ministradas pelos profissionais de Educação Física em academias de Criciúma/SC. O estudo qualitativo foi desenvolvido por meio da técnica de observação participante com diário de campo. A amostra foi composta por quatro professores de academias da cidade de Criciúma/SC. Foram observadas duas aulas de cada professor e registrado todos os dados possíveis das aulas, além da aplicação de um questionário contendo 24 perguntas, e validado pela Instituição. Conclui-se que os professores utilizam não possuem um conhecimento integrado com a literatura, cumprindo-a parcialmente. O método de ensino utilizado pela amostra, método de substituição, não foi o adequado para o público em questão, devido a sua complexidade durante a progressão pedagógica. É necessário que os professores construam um planejamento das aulas para que as essas tenham uma melhor fluência e equilíbrio dinâmico.

**Palavras-Chave:** *Step Training*; Didática; Ginástica.

## **THE EDUCATIONAL PROCESS IN GYM CLASSES: STEP TRAINING**

**SUMMARY:** The purpose of this study was to describe what are the methodologies of teaching and learning mode of step training taught by physical education professionals in Criciuma / SC academies. The qualitative study was carried out through participant observation technique with field diary. The sample was composed of four teachers from academies of the city of Criciuma / SC. Were observed two lessons of each teacher and registered all possible data from the school, the application of a questionnaire containing 24 questions, and validated by the institution. It was concluded that teachers use not have an integrated knowledge to the literature, fulfilling it partially. The teaching method used

by the sample, substitution method was not suitable for the public in question, due to their complexity during the pedagogical progression. It is necessary for teachers to build a schedule of classes so that these have a better fluency and dynamic balance.

**Keywords:** Step Training; Teaching; Fitness.

## **EL PROCESO EDUCATIVO EN LAS CLASES DE GIMNASIA: *STEP TRAINING***

**RESUMEN:** El objetivo de este estudio es describir cuáles son las metodologías de enseñanza y el modo de aprendizaje de la formación impartido por profesionales de la educación física en las academias Criciúma / SC. El estudio cualitativo se llevó a cabo mediante la técnica de la observación participante con el diario de campo. La muestra se compone de cuatro profesores de las academias de la ciudad de Criciúma / SC. Se observaron dos lecciones de cada maestro y registrado todos los datos posibles de la escuela, la aplicación de un cuestionario con 24 preguntas, y validado por la institución. Se concluyó que los profesores no utilizan tienen un conocimiento integrado a la literatura, cumpliendo parcialmente. El método de enseñanza utilizado por el método de la muestra, la sustitución no era adecuado para el público en cuestión, debido a su complejidad durante la progresión pedagógica. Es necesario que los profesores construir un horario de clases para que estos tengan una mejor fluidez y equilibrio dinámico.

**Palabras clave:** *Step Training*; Enseñanza; Gimnasia.

## **INTRODUÇÃO**

Dentre os vários tipos de exercícios físicos os quais o profissional de educação física orienta, as práticas de ginástica são uma das áreas que se destacam pela variedade de modalidades que a compõe, caracterizando-se, sobretudo, pela prática coletiva. As academias são espaços que frequentemente abrigam essas modalidades de ginástica e que por sua vez, estão relacionadas com a busca pela qualidade vida ou desempenho estético<sup>1</sup>.

O *step training* é uma dessas modalidades de ginástica em academias que, segundo Vasconcelos<sup>2</sup>, “teve sua base, nos anos 80 onde houve uma explosão das revistas e jornais

relacionados ao “fitness”, esportes de massa e programas de avaliação física que, juntamente, com as academias proporcionaram para a sociedade as mais diferentes formas de atividades físicas”. Ele foi criado pela professora norte-americana Gim Miller, em 1986, quando se recuperava de uma lesão no joelho causada pela ginástica aeróbica de alto impacto. A partir da década de 90 essa modalidade ganha o formato de aula estruturada para o ambiente das academias de ginástica.

A professora Cida Conti foi a responsável pela disseminação metodológica da modalidade de *step training* a partir de 1992. Seus conhecimentos foram somados aos resultados dos testes e pesquisas relacionadas ao benefício da aula de step, financiados pela empresa *Reebok* a qual fabricou e ainda fabrica a plataforma indispensável para a prática da modalidade<sup>3</sup>.

O *step training* tem como objetivo principal o desenvolvimento do condicionamento cardiorrespiratório, caracterizando-se como uma modalidade essencialmente aeróbia<sup>3</sup>. A execução desse trabalho aeróbio consiste no ato de subir e descer de plataformas feitas de madeira, plástico, borracha, E. V. A ou fibra, com alturas reguláveis, utilizando-se de movimentos coreografados e de músicas para a marcação do ritmo<sup>4</sup>.

Essa modalidade de ginástica possui algumas características próprias da forma de estruturação, organização e sequências pedagógicas no qual o docente necessita ter conhecimento, para ensinar didaticamente a rotina coreográfica inerente ao mesmo<sup>2</sup>.

Para que a aula tenha seus objetivos preservados precisamos ensinar a coreografia pretendida através de um processo de aprendizagem que chamamos de didática. Essa didática consiste em iniciar a aula com as habilidades motoras básicas que deram origem aos passos contidos no produto final<sup>3</sup>.

Contudo, os estudos em relação aos processos didáticos das modalidades de ginástica em academias, sobretudo, do *step training*, são escassos. Poucos estudos serviram de base dialógica. Bellíssimo<sup>5</sup> “concluiu que turmas heterogêneas, ou seja, formadas por alunos iniciantes e avançados é um fator que influencia a desistência dos alunos da prática regular da modalidade, impulsionando a necessidade de novas metodologias docentes”.

Vasconcelos<sup>2</sup> aponta em seus estudos “a relevância dos aspectos metodológicos para a promoção da prática do *step training*”.

Uma aula de *step training* pode ser dividida em três partes essenciais: o aquecimento como parte inicial, o *stepping* como a parte principal da aula na qual será desenvolvido o processo coreográfico e o relaxamento como a parte final realizando a volta à calma. Opcionalmente existe a possibilidade da inserção de exercícios localizados antes da parte final<sup>3</sup>.

O aquecimento são todas as medidas que servem como preparação para a atividade, pode ser do tipo ativo ou passivo, geral ou específico. O geral deve ser ativo, não muito intenso, envolvendo principalmente os músculos que serão utilizados durante a execução do exercício. O aquecimento específico ativo dá continuidade ao aquecimento geral ativo, visto que o aumento da temperatura corporal não implica em aumento automático da temperatura dos músculos. O aquecimento ativo consiste em movimentos de baixa intensidade e que são eficazes na elevação da temperatura corporal, promovendo aquecimento dos tecidos e produzindo uma variedade de melhorias nas funções fisiológicas. Já o aquecimento passivo inclui fontes de calor externas como duchas quentes, fricção, massagem ou até mesmo diatermia<sup>6</sup>.

O objetivo central do aquecimento é obter aumento da temperatura corporal e da musculatura, bem como preparar o sistema cardiovascular e pulmonar para a atividade e o desempenho motor. O aquecimento deve ser progressivo e gradual e proporcionar intensidade suficiente para aumentar as temperaturas musculares e centrais sem produzir fadiga nem reduzir as reservas de energia<sup>7</sup>.

Na fase do *stepping*, para promover os benefícios cardiorrespiratório e vasculares provenientes do exercício aeróbio o qual o *step training* se destina, é preciso que a parte principal da aula esteja muito bem estruturada a fim de promover dois fatores indispensáveis: o equilíbrio dinâmico e a fluência<sup>2</sup>.

O equilíbrio dinâmico consiste no esforço equilibrado entre a perna líder esquerda e a perna líder direita durante a aula, sendo a perna líder aquela que realiza a primeira subida à plataforma empreendendo maior esforço. Já a fluência é caracterizada pela capacidade de promover a continuidade da aula, sendo garantida pelas transições, ou seja, as conexões de um movimento ao outro resultando na coreografia, contando com a ação de transferência de peso do corpo, a ação da força da gravidade e a inércia gerada pelo movimento<sup>2</sup>.

Assim, existem várias possibilidades de movimentos destacados a seguir que podem ser realizados sobre a plataforma, permitindo ou não conexões formando diversas coreografias, dependendo da inércia do movimento<sup>3</sup>. Portanto, pode-se afirmar que, o equilíbrio dinâmico numa aula de *step training* dependerá de um conjunto de transições eficientes entre os movimentos que compõe a coreografia, respeitando, sobretudo a inércia gerada nessa composição coreográfica, determinando assim a fluência da aula<sup>2</sup>.

O passo básico consiste em subir e descer do *step*, mantendo-se sempre de frente para a plataforma, no passo V o aluno deve se posicionar de frente para a plataforma e subir e descer da mesma com as pernas mais afastadas. Para realizar o passo atravessado o *step* deve estar na posição transversal, assim o aluno realizará o movimento de um lado para o outro do *step*, a elevação do joelho a plataforma continuará na transversal, o aluno irá apenas elevar um joelho fazendo a alternância da perna líder. Outros passos como o T e o L são propostos por Amantéa<sup>3</sup> como movimentos típicos do *step training*.

Vasconcelos<sup>2</sup> parafraseando os estudos práticos de Cida Conti divide os movimentos do *step training* em “famílias de movimento”. Uma dessas famílias é aquela que agrupa movimentos básicos, de lideranças simples e unilaterais. A outra família agrupa os movimentos bilaterais de liderança alternada na qual somente um dos pés é apoiado na plataforma e a outra perna realizada elevações ou toque encima da mesma. Exemplos: elevações de joelhos e toque sobre a plataforma. Essa última é capaz de promover o “balanceamento” que por sua vez determina o equilíbrio dinâmico entre os esforços das pernas direitas e esquerdas.

O ponto chave para que a fluência e o equilíbrio dinâmico se convertam é a realização do “princípio da perna pronta”. Esse princípio é a capacidade de deixar sempre pronta a perna

líder de acordo com a composição coreográfica. Para realizar as transições equilibrando a liderança das pernas direita e esquerda, Amantéa<sup>3</sup> afirma que “é preciso evitar os *“taps”*, ou seja, tocar no chão o último pé que desceu da plataforma e logo utilizá-lo para subir na plataforma novamente”. Essa ação motora (*“taps”*) apesar de realizar a troca da perna líder promovendo o equilíbrio dinâmico entre os lados, não respeita a inércia do movimento precedente e, por conseguinte não promove a fluência coreográfica, descaracterizando os pressupostos da modalidade, pois realiza constantes paradas travando a coreografia.

Evitando-se os *“taps”*, os movimentos da família um e dois podem ser mesclados formando a coreografia. Todavia, os movimentos da família um, que são unilaterais, não promovem a alternância de perna líder e, portanto, para que o equilíbrio seja promovido serão necessários movimentos da família dois, que são bilaterais para que a perna seja trocada com fluência. Amantéa<sup>3</sup> aponta “o passo ‘L’ e as elevações como possibilidades de conexões para a troca de pernas fluente.

Há movimentos que exigem a ação motora dos *“taps”*; especialmente aqueles em que o indivíduo finaliza a ação motora permanecendo na lateral da plataforma, tais como o cruzado e o atravessado; podem ser remanejados de maneira eficiente não comprometendo tanto a fluência coreográfica. Amantéa<sup>3</sup> cita que “Neste momento o professor tem duas opções para subir novamente na plataforma [...] ou ele sobe com o pé que está mais próximo do degrau, ou ele faz um giro solo”.

A opção de subir com o pé mais próximo da plataforma determina a ação de um *“tap intrínseco”*, ou seja, evita-se tocar o pé no chão, substituindo a ação por uma elevação, ou um toque sobre a plataforma. Já o giro solo é realizado automaticamente no final da ação girando o tronco para subir com o outro pé. Amantéa<sup>3</sup> é categórico ao afirmar que “independente da escolha, a fluência coreográfica fica comprometida”.

A fluência coreográfica exerce influência no controle da frequência cardíaca durante o exercício físico<sup>3</sup>. Através da frequência cardíaca máxima podemos encontrar um limiar de treinamento, chamado de zona-alvo. Para melhor aproveitamento dos efeitos das atividades aeróbicas, são reconhecidas cinco zonas-alvo diferentes de treinamento, correspondendo a cinco diferentes níveis de intensidade de exercício, cada um atendendo a objetivos

diferentes e que correspondem a vários mecanismos de transporte metabólico e respiratório em seu corpo<sup>5</sup>.

Outro aspecto determinante na composição coreográfica para que o equilíbrio, a fluência e a frequência cardíaca ideal ao objetivo do aluno sejam alcançados, é importante a organização espacial na ação de subir e descer da plataforma. Vasconcelos<sup>2</sup> afirma que existem alguns ‘planos de ataque’ que determinam diferentes direções aos movimentos. Já Amantéa<sup>3</sup> deixa clara a utilização dos espaços na plataforma a partir do posicionamento do professor.

No plano frontal o professor poderá utilizar a plataforma na horizontal a ele, obtendo maior espaço para o apoio dos pés, ou na vertical a ele, obtendo menor espaço de apoio para os pés<sup>3</sup>.

No plano final o professor poderá realizar a subida estando de frente para a menor extremidade (menor lado do retângulo-altura)<sup>3</sup>. Quando o professor está de lado para a plataforma (maior lado do retângulo) ele realiza o “plano lateral”<sup>3</sup>.

No “plano desde cima” o indivíduo começa o movimento em cima da plataforma, ou seja, descendo da mesma. Já no “ataque aberto” o indivíduo não coloca nenhum dos pés sobre a plataforma movimentando-se com a plataforma entre as pernas<sup>3</sup>. Esses espaços são importantes na diversidade das composições coreográficas, aumentando as experiências motoras dos alunos<sup>2</sup>. Existe inclusive a possibilidade de passar de um lado da plataforma para outro alternando a dinâmica do espaço. São os “traslados”.

Outro fundamento necessário a uma aula de *step training* eficaz é a musicalidade. Moura et al.<sup>8</sup>, investigou a influência da música no esforço em mulheres praticantes de *bike indoor* e concluiu que “quanto mais motivante é a seleção musical maior o esforço físico desempenhado pelo indivíduo”. Bellissimo<sup>5</sup> também constatou “melhorias nos benefícios aeróbios pelo aumento do bpm musical da amostra pesquisada”. Bellissimo<sup>5</sup> recomenda que “o professor saiba escolher uma boa música que se adeque aos passos previamente escolhidos para a coreografia”.

A estrutura musical é realmente uma determinante da intensidade, e a escolha da velocidade dos bpm's da música impacta diretamente na escolha dos movimentos que comporão a coreografia e suas velocidades de execução. Cabe ao professor estar atento na escolha do andamento musical adequado a turma. Para identificá-lo é necessário ter sensibilidade e ouvidos treinados para que seja possível identificação dos “temas musicais”<sup>3</sup>.

Na ginástica as músicas são editadas em compassos quaternários, ou seja, de quatro em quatro tempos, também conhecidos como batidas da música. Dois compassos juntos formam uma “frase musical” com oito tempos, e quatro frases juntas acabam formando um “tema musical”, que por sua vez, será determinante nas construções coreográficas já que ele passa a ser a unidade de controle da coreografia. Dessa forma, é imprescindível que o professor identifique durante as aulas o início e o final de cada “tema musical”, pois a composição coreográfica de uma aula de *step training* parte de um “bloco” que é composto por dois “temas musicais”. Um “bloco” é previsto para aula de grupo iniciante, três “blocos” para grupos intermediários e quatro “blocos” para grupos avançados. Essas determinações não são decisivas, servindo apenas como um ponto de partida<sup>3</sup>.

Alguns fatores que podem alterar a intensidade das aulas de step podem ser a velocidade da música, a altura do step e a inserção de movimentos mais complexos, e o professor deve dimensionar quais dessas alterações podem ser utilizadas em suas aulas<sup>3</sup>.

Após a posse e compreensão dos fundamentos de base do *step training* é de suma importância o planejamento prévio do processo didático de ensino da coreografia elaborada. Em relação a esse procedimento, Amantéa<sup>3</sup>, enfatiza:

A didática dinâmica torna bem mais eficiente e motivante a aula, porque reduz o número de repetições do step touch e dos movimentos neutros nos intervalos entre os blocos coreográficos, além de contribuir para um possível aumento do nível de intensidade da aula, com a utilização preferencial dos passos que contribuem para um maior consumo de energia.

Segundo Amantéa<sup>3</sup>, “a didática aplicada durante a aula é eficaz quando a metodologia empregada possibilita o entendimento da coreografia, o que melhora o nível de

aproveitamento”. Cada professor utiliza vários métodos para ensinar as aulas coreografadas, tais métodos serão destacados a seguir:

O método do todo demonstra a habilidade motora elaborada em “câmera lenta”, com aceleração gradativa até que o aluno chegue à velocidade desejada, de acordo com o ritmo e os batimentos da música, este método é parecido com o método demonstrativo, onde o professor demonstra a coreografia enquanto os alunos executam exercícios básicos previamente determinados. Acompanhando estes dois métodos entra o método das metades, quando o professor ensina toda a coreografia somente de um lado e só após finalizá-la é que passa para o outro lado<sup>3</sup>.

O método do timer antecipatório nada mais é que a utilização de sinais verbais ou gestuais vindos do professor, visando lembrar o aluno, junto com este pode-se utilizar o método da espera ativa, quando o professor insere 4 ou 8 execuções de movimentos neutros, oferecendo ao aluno tempo para situar-se em relação ao próximo movimento a ser executado. Além destes dois temos também o método da última repetição, quando o professor demonstra a próxima habilidade a ser executada, durante a última repetição do exercício atual<sup>3</sup>.

O método das partes é desenvolvido em partes separadas, quando combinados chega ao resultado final, sem alteração do ritmo da música e do andamento da aula, já o método da substituição é elaborado a partir de movimentos básicos similares, ou movimentos neutros, cuja alteração conduzirá ao produto final complexo, também sem alteração do ritmo da música e do andamento da aula<sup>3</sup>.

Ainda de acordo com Amantéa<sup>3</sup>, “os métodos citados acima, com exceção do método das metades, são básicos e utilizados com frequência nas aulas”. Existem outros métodos mais complexos, sendo pouco utilizada no mercado, a maioria é ensinado em congressos, e com pouca utilidade no mercado cotidiano das academias.

A comunicação é de extrema importância e uma ferramenta essencial de uso do professor, utilizada para o bom andamento da aula é bastante útil, tanto para o ensinamento de uma nova coreografia quanto a repetir uma coreografia já elaborada. Não basta que a didática

da aula seja planejada minuciosamente e aplicada em conformidade com o programa se a comunicação não for utilizada de maneira correta, pois ao pegar alunos desprevenidos para um próximo passo ou modificação será inevitável a interrupção dos movimentos executados pelos praticantes para entenderem o que aconteceu<sup>3</sup>.

A coreografia então é um fator motivacional muito importante para a aula de *step training* desde que não ocasione a perda do objetivo cardiovascular da mesma e para isso, a comunicação é uma aliada indispensável na didática de ensino. Para isso, o professor deve usar uma ferramenta chamada progressão pedagógica, para que o aluno possa entender quais os passos serão utilizados nas aulas, sua sequência, número de repetições e suas variações. Essa comunicação está diretamente ligada nas escolhas dos métodos de ensino coreográfico, e esses por sua vez determinam o formato da progressão pedagógica<sup>3</sup>.

Progressão pedagógica refere-se então ao ato de desmembrar cada movimento da sequência coreográfica repetindo-o e somando um ao outro. As progressões podem dar uma oportunidade ao professor de adaptar a aula conforme o nível da turma, por exemplo, permitindo ao professor possibilitar a novos alunos uma melhor aprendizagem motora sobre a modalidade que estão executando<sup>3</sup>.

A aprendizagem é definida como uma alteração na capacidade de um indivíduo desempenhar uma habilidade, entendendo-se como uma melhoria permanente no desempenho, devido à prática ou a experiência, mas não se pode excluir que a consistência da execução dependerá de algumas variáveis de desempenho como a ansiedade, peculiaridades do ambiente, fadiga, entre outras<sup>5</sup>.

No decorrer da aprendizagem, o aluno passa por quatro fases de desempenho: o aperfeiçoamento que recorre ao tempo para melhorar o desempenho; a consistência que estabiliza e deixa mais consistente o desempenho com o avanço da aprendizagem; a persistência que relaciona seu aumento ao maior desempenho; e por último a adaptabilidade que atribui ao desempenho aperfeiçoado uma adaptação a uma grande variedade de características, obtendo-se sempre o sucesso. Um bom exemplo destas fases são os alunos iniciantes no *step*, conforme o seu desempenho os mesmos criam uma persistência para aprenderem passos novos e se aperfeiçoarem durante as aulas<sup>5</sup>.

Podemos criar padrões de movimentos precisos e consistentes, temos a capacidade de realizar habilidades que foram bastante praticadas, com um alto grau de sucesso e variações, mesmo que nunca antes tenhamos estado em situações semelhantes. Para que este desempenho motor seja alto, dependemos da padronização dos movimentos do corpo e dos membros, relativamente à padronização dos eventos e objetos do ambiente, chamada coordenação<sup>5</sup>.

Toda orientação de aula dependerá do conhecimento do profissional que estiver ministrando a mesma, pois isso proporcionará aos professores uma visão global dos seus alunos, sendo capazes de captar as informações transmitidas por gestos, modo de estar, o ritmo, o que os capacitarão a adequar para cada turma um determinado método pedagógico<sup>5</sup>.

Portanto, o presente estudo tem como objetivo descrever quais são as metodologias de ensino e aprendizagem da modalidade de *step training* ministradas pelos profissionais de Educação Física em academias de Criciúma/SC. Além disso pretende-se descrever a relação das metodologias de ensino e aprendizagem do *step training* ministradas pelos profissionais de educação física com a permanência efetiva ou não dos alunos durante as aulas observadas; esclarecer a relação existente ou não entre as metodologias propostas pelas literaturas com as metodologias aplicadas pelos professores da amostra pesquisada e descrever o perfil dos professores da modalidade de *step training* na cidade de Criciúma/SC.

## **METODOLOGIA**

O estudo é de caráter qualitativo, descritivo e de campo, a qual tem por objetivo traduzir e expressar os sentidos dos fenômenos do mundo social, realizado na maioria das vezes no local de origem dos dados<sup>9</sup>.

O método de coleta dos dados foi a técnica de observação participante, que segundo Angrosino<sup>10</sup> é o ato de perceber um fenômeno, muitas vezes com instrumentos, e registrá-lo com propósitos científicos. A observação participante é indicada para pesquisadores que lidam com contextos específicos, eventos definidos como sequências de atividades mais

longas e mais complexas que ações isoladas e fatores demográficos. Para auxiliar no processo da observação participante e registrar o que ocorre no campo, foi utilizado o diário de campo e a aplicação de um questionário com a amostra.

#### Amostra

A população foi constituída por professores de ginástica, que trabalham com aulas de *step training* em academias da cidade de Criciúma -SC. De acordo com o CREF/SC existem 96 academias credenciadas e registradas junto ao conselho jurídico na cidade de Criciúma, e 03 delas oferecem a modalidade de *step training*, sendo essas, portanto, o espaço no qual a pesquisa foi realizada.

O método de amostragem realizado foi o não probabilístico e intencional, sendo a amostra composta por 04 professores que ministravam as aulas da modalidade de *step training* no período em que foi realizada a pesquisa, nas 03 academias que ofereciam as aulas de *step training*. Por questão de ética, os sujeitos do estudo serão tratados pelas siglas (A), (B), (C) e (D).

#### Procedimentos gerais

No começo do mês de agosto de 2015 foram iniciadas as ligações para as informações das quantidades de academias que ofereciam a modalidade, e posteriormente foi agendado previamente a visita da pesquisadora nas academias para a realização da coleta, mediante a carta de aceite para o responsável pelo estabelecimento, e também o contato com cada professor mediante a assinatura dos termos de consentimento livre e esclarecido.

As aulas foram observadas entre o período de 12/10/2015 à 30/10/2015. A pesquisadora observou duas aulas de *step training* de cada um dos 04 professores, registrando os dados no diário de campo, que foi estruturado sob os seguintes aspectos: estrutura física da sala, estrutura da plataforma, característica do aquecimento, características das partes principais da aula, comportamento dos alunos, musicalidade empregada pelo docente, posicionamento do docente, comunicação realizada aos alunos, características perceptivas da intensidade da aula e do encerramento da mesma.

Logo em seguida foi realizada a aplicação do questionário com os devidos professores, permanecendo o pesquisador *in loco*. Esse instrumento foi composto por 24 perguntas fechadas e duas abertas, esse instrumento foi validado por três professores da instituição de ensino Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC.

Os dados foram tratados a partir de categorias de análise conforme propõe Minayo<sup>9</sup>, tais categorias são: ordenação dos dados, classificação dos dados e análise propriamente dita.

#### Análise dos dados e Discussão

Dos quatro professores pesquisados, dois eram do sexo feminino e tinham acima de 51 anos, sendo que o sujeito A tem ensino superior completo e pós-graduação em fisiologia do exercício, o sujeito B somente o ensino superior. Os sujeitos C e D possuíam a idade de 26 a 40 anos e pertenciam ao sexo masculino, os dois possuem curso superior e pós-graduação.

Os sujeitos A, B e D tiveram um melhor conhecimento na modalidade de *Step Training* através de cursos de capacitação, já o sujeito C adquiriu conhecimento através de algumas cadeiras da faculdade. Os sujeitos A e B ministram aulas de ginástica e *Step Training* em academias há mais de dez anos, o sujeito C há menos de cinco anos e o sujeito D entre cinco e dez anos.

Sobre a carga horária de trabalho o sujeito A e do sujeito C é de menos de cinco horas semanais, a do sujeito B e do sujeito D é de 11 a 20 horas semanais.

Conforme o objetivo geral do estudo que é descrever as metodologias de ensino e aprendizagem dos professores de *step* em Criciúma, no planejamento das aulas de *Step Training* o sujeito A elabora a coreografia durante a aula de acordo com o público presente, porém mesmo que um professor consiga improvisar uma coreografia o planejamento é importante para direcionar a atenção para o modo de instrução, o como ensinar<sup>3</sup>.

O sujeito B escolhe a música e elabora a coreografia de acordo com a mesma. A seleção prévia dos métodos a serem utilizados, em cada passo, torna o trabalho do professor bem mais difícil, porém o mais próximo do ideal, isso o diferencia do profissional amador<sup>3</sup>.

Já os sujeitos C e D elaboram coreografia durante a aula de acordo com o público presente. Toda orientação das aulas dependerá da qualidade e da profundidade do conhecimento do profissional que estiver ministrando, pois isso proporcionará aos professores uma visão global dos seus alunos, sendo esses capazes de captar as informações transmitidas pelo mínimo gesto, modo de estar, o ritmo, o que os capacitarão a adequar para cada turma um determinado método pedagógico<sup>5</sup>.

Em relação à musicalidade o sujeito B, C e D escolhe o bpm padronizado elevando e diminuindo no final da aula conforme a necessidade em relação ao perfil do aluno. O sujeito A, escolhe uma seleção de bpm variados nas aulas de *Step*, de acordo com Amantéa<sup>3</sup> o recurso utilizado pelo sujeito A não é eficaz para a manutenção da frequência cardíaca alvo de treinamento e para o controle da intensidade da aula, já que a utilização de músicas demasiado rápidas ou muito lentas, além de tornar difícil a execução correta dos movimentos, não aumenta o consumo de oxigênio, deve-se então utilizar músicas por volta de 132 bpm para se ter certeza de que a aula não trará lesões.

Em relação ao modo como a amostra reconhece o perfil dos seus alunos, o sujeito A, C e D são capazes de identificar com facilidade em sua maioria, pois trabalham com turmas fechadas as quais tem baixa rotatividade de alunos. O sujeito B, pelo fato de trabalhar com turmas abertas, identifica com maior facilidade os alunos mais assíduos.

A duração da aula de *Step Training* do sujeito A e B dura em média 35 minutos, C e D suas aulas tem duração de 20 a 35 minutos. Segundo Amantéa<sup>3</sup> uma aula é composta por 02 temas musicais, ou seja, 08 frases musicais, e em 20 minutos é preciso escolher muito bem e previamente os movimentos pelo curto espaço para ensinar. Além disso, de acordo com as observações do diário, somente os sujeitos A e B ministraram somente aula de *step*, já os sujeitos C e D agregaram outras modalidades de exercício físico, descaracterizando a aula de *step training* segundo as literaturas.

Todos os sujeitos afirmam que a didática do professor é determinante para a formação do nível de complexidade do processo de ensino e aprendizagem das aulas de *step*. Nesse caso, todos se colocam a mercê de estarem ou não contribuindo para uma aprendizagem eficiente.

Ao serem questionados sobre o formato das aulas de *step training* somente o sujeito C afirma utilizar o método de substituição, de acordo com Amantéa<sup>3</sup> o método de substituição altera os movimentos simples para os movimentos complexos, ou promove a alteração da posição do aluno em relação à plataforma, o domínio deste método requer alguma prática e bastante treino, deve ser empregado desde que aplique alguns passos básicos ou neutros antecedendo o produto final, caso contrário o aluno poderá ter a impressão que falta algum elemento da coreografia.

O sujeito B ministra as aulas de forma simples e aos poucos vai progredindo elevando o nível de complexidade, tornando um “desafio”, utiliza passos simples e complexos. Já o sujeito D ministra as aulas conforme as músicas, cada música tem uma coreografia específica, aumentando a intensidade da aula até chegar o produto final.

Curiosamente o sujeito A afirma que as suas aulas acontecem de acordo com o objetivo proposto pelos alunos e aplica de 3 a 4 “blocos pedagógicos” por aula. Segundo Amantéa<sup>3</sup> um bloco coreográfico deve estar sempre interligado a coreografia para que a aula não seja estruturada de forma assimétrica ou fora da música. Para isso o planejamento das aulas deve ser estruturado com uma coreografia de um bloco para iniciantes e a partir dessa quantidade de blocos para turmas homogêneas e mais avançadas.

A partir da observação registrada no diário de campo pode-se averiguar que a professora A não conseguiu chegar ao produto final em 04 blocos, o que segundo Amantéa<sup>3</sup> significaria cerca de 30 movimentos diferentes. O que pode indicar outra compreensão de musicalidade dessa professora, ou a possibilidade da mesma contar dois blocos com os passos simples e outros dois blocos com os passos complexos que ela substitui sendo fiel ao método de substituição. Essa última possibilidade está diretamente relacionada a um processo de ensino e aprendizagem muito complexo evidenciado por Amantéa<sup>3</sup>.

Na fase de aquecimento todos os professores pesquisados procuram familiarizar os alunos com os movimentos que estão presentes nas coreografias e a partir daí possibilitar o aumento gradativo da temperatura corporal.

De acordo com o que foram observados durante as aulas, todos os sujeitos utilizam passos que estavam presentes nas coreografias, utilizando-os como aquecimento. Sendo assim, os professores utilizam o aquecimento ativo com movimentos de baixa intensidade para elevar a temperatura corporal dos alunos<sup>6</sup>.

Para proporcionar o equilíbrio dinâmico das aulas de *Step Training* o processo que os sujeitos A, B, C e D utilizam é a troca de pernas simultaneamente durante o processo coreográfico, o que ficou evidente durante a observação participante. Amantéa<sup>3</sup> ressalta a importância em realizar as trocas de perna para que se tenha um equilíbrio dinâmico durante as aulas.

Porém, durante a observação foi possível constatar que essas trocas ocorriam a partir da execução excessiva de marchas, sobretudo as professoras B e C utilizavam o método de espera ativa que de acordo com Amantéa<sup>3</sup> consiste em deixar os alunos num movimento enquanto o professor demonstra o próximo movimento da sequência coreográfica. A professora A e o professor D utilizaram a marcha para a troca de pernas em menor quantidade. A troca de pernas deve possibilitar a fluência da coreografia permitindo transições de direção de maneira eficiente<sup>2</sup>. Nesse caso o uso frequente e demasiado da marcha promove a baixa da frequência cardíaca de treinamento e ainda interrompe a fluência da coreografia. O controle da frequência cardíaca durante o exercício físico é de extrema relevância para a promoção dos objetivos almejados pelo aluno<sup>5</sup>.

Todos os sujeitos realizam uma coreografia dentro da estrutura musical, sendo contínua e geralmente em um bloco de 64 tempos conforme salienta Amantéa<sup>3</sup>. De acordo com a observação os sujeitos realizam a coreografia no bpm adequado, porém não chegam a realizar um bloco coreográfico inteiro, ou seja, não conseguem atingir o ensinamento do produto final.

Os sujeitos B, C e D tem o hábito de colocar as coreografias no papel, já o sujeito A raramente tem o hábito de colocá-las no papel. O hábito de colocar as coreografias no papel é importante pelo fato de conservá-las para posteriormente poder usá-las para algum fim, segundo Amantéa<sup>3</sup> seria o mais correto arquivar de uma maneira organizada e com uma linguagem compreensiva.

Em relação à utilização de membros superiores durante as aulas os sujeitos A, B e D responderam que sempre utiliza na coreografia, o sujeito C raramente utiliza. Observou-se durante as aulas que os sujeitos A, B e D utilizam pouco os membros superiores de caráter simples e o sujeito C não utilizou em momento algum. As combinações de braços ultrapassando a linha dos ombros são utilizadas para aumentar a frequência cardíaca, porém a utilização de movimentos complexos deve ser evitada, pois exige mais tempo de dedicação e aprendizado<sup>3</sup>. Portanto, os sujeitos estão de acordo com as constatações da literatura nesse aspecto.

Em relação a posicionamento em sala os sujeitos A, C e D ficam as maiores partes do tempo de frente para os alunos e de costas para o espelho, já o sujeito B varia bastante conforme a necessidade dos alunos, e de acordo com a observação durante as aulas realmente os sujeitos A, C e D permanecem de frente para os alunos interagindo com os mesmos e o sujeito B sempre de costas para seus alunos. De acordo com a literatura, o professor pode se posicionar de frente ou de costas para os alunos, não existe uma forma ideal para serem ministradas as aulas, o ideal é saber ministrar essa aula tanto de uma forma quanto de outra<sup>3</sup>.

Sobre os procedimentos utilizados para aumentar a intensidade das aulas o sujeito A respondeu que utiliza movimento de pernas, saltitos, agachamento e elevação do joelho. O sujeito B utiliza a música para aumentar a intensidade da aula. O sujeito C utiliza a repetição e o sujeito D agachamento e elevação tripla.

Observou-se durante as aulas que os sujeitos A, C e D utilizam movimentos de elevação de joelhos (flexão do quadril unilateral) para aumentar a intensidade e tentam colocar passos mais complexos como os saltitos, porém a turma apresenta dificuldades para acompanhar de acordo com a observação realizada. O sujeito B, a partir da observação realizada não

consegue aumentar muito a intensidade, pois a turma se perde na coreografia quando começa a ficar mais intensa a aula retornando aos passos básicos. Portanto, a observação está de acordo com a afirmação da professora quando descreve que utiliza somente passos simples e vai deixando-os mais complexos dependendo da aptidão física da turma no momento. A professora ainda afirma que quando realiza o “step intervalado” ela utiliza músicas “mais ou menos fortes”. Nesse caso a professora se refere aos bpm’s musicais. Na observação constatou-se que essa professora troca essas músicas constantemente, outro fator que interrompe a fluência coreográfica e compromete o alcance da frequência cardíaca alvo de treinamento<sup>2</sup>.

Sobre os procedimentos utilizados para ensinar o movimento da coreografia aos alunos, todos os professores (A, B, C e D) realizam a coreografia com passos básicos e vai substituindo por outros passos mais complexos no decorrer da aula. Segundo Amantéa<sup>3</sup>, o método utilizado pelos professores acima é o de substituição, onde a habilidade desejada é elaborada a partir dos movimentos básicos similares, ou movimentos neutros cujas alterações conduzirão ao produto final de maneira complexa. O professor precisa ter muita prática para que os movimentos básicos sejam deletados da coreografia e assimilados pelos alunos que ele não será mais utilizado.

Durante a observação participante, constatou-se que somente a professora A consegue efetivar o método de substituição. Já os professores B, C e D embora afirmem, na prática o que se observa no processo de ensino dos movimentos da coreografia, é o método da espera ativa<sup>3</sup>.

A respeito da pergunta sobre a utilização dos movimentos de marcha, os sujeitos A e B responderam que utiliza para viabilizar a fase do aquecimento e relaxamento e quando acontece algum imprevisto na memorização. Os sujeitos C e D utilizam a marcha durante o processo coreográfico para que os alunos observem o próximo passo.

De acordo com a observação das aulas, a professora A realmente utiliza da forma como afirmou, assim como os professores C e D. Em relação a esses últimos eles parecem não compreender que a forma de como eles empregam a marcha descaracteriza o método de ensino como qual relataram anteriormente, ou seja, realizam o método da espera ativa mas

reconhecem esse método como o de substituição<sup>3</sup>. Pode-se afirmar que essa incompatibilidade seja por vias de nomenclaturas e conhecimentos bibliográficos. Essa incompatibilidade também apareceu na fala da professora B, já que nas observações ela também utilizou a marcha durante o processo pedagógico embora tenha afirmado que só utiliza no relaxamento e aquecimento.

Percebe-se que em relação a utilização dos movimentos de apoio como a marcha e o *step touch* somente a professora A converge com a literatura, haja visto que esses movimentos são simples execução e não promovem um aumento significativo da frequência cardíaca, devendo ser evitado durante a sequência coreográfica pronta pois dessa forma, a fluência coreográfica não é comprometida<sup>2</sup>.

Sobre o posicionamento da plataforma, os sujeitos A e B responderam que conseguem variar bastante durante as aulas entre os espaços transversais e longitudinais, sendo que os sujeitos C e D geralmente utilizam no sentido transversal (horizontal). Durante as observações das aulas pode-se perceber que os professores A e B conseguiam variar bastante o posicionamento da plataforma, já os demais trabalhavam somente em uma posição. Conforme a literatura, a plataforma pode ser utilizada tanto na posição transversal (que é a mais utilizada) quanto na posição longitudinal, estas abordagens não trazem grandes mudanças em relação a intensidade das aulas, porém, promovem mudanças no aspecto motivacional, podendo promover interações entre os alunos<sup>3</sup> como por exemplo o trabalho em duplas frente a frente ou em círculo, como constatado na aula da professora A no final das aulas observadas.

Em relação aos *taps* os sujeitos A e B utilizam algumas vezes para possibilitar a alternância da perna líder, os sujeitos C e D não utilizam em hipótese alguma, porém conforme observação das aulas, todos os sujeitos utilizaram os *taps* durante as aulas para realizar a troca de perna.

Amantéa<sup>3</sup> e Vasconcelos<sup>2</sup> afirmam que é preciso evitar os “*taps*”, ou seja, tocar no chão o último pé que desceu da plataforma e logo utilizá-lo para subir na plataforma novamente, pois o mesmo não promove a fluência coreográfica, descaracterizando os pressupostos da modalidade, pois realiza constantes paradas travando a coreografia.

Pode-se afirmar que a utilização do *tap* pelos professores esteja relacionada ao método de substituição que eles utilizam, haja vista que a complexidade desse método muitas vezes solicita recursos emergenciais para promover o equilíbrio dinâmico<sup>2</sup>. Por exemplo, na substituição de um movimento bilateral por um unilateral, a coreografia já pode estar sendo comprometida e para restabelecer o equilíbrio e princípio da perna pronta o último é o *tap* ou a marcha conforme salientado anteriormente.

Sobre a comunicação com os alunos todos os sujeitos conseguem antecipar os movimentos verbalmente e corporalmente motivando os praticantes a permanecerem em atividade. De acordo com as observações os sujeitos A, C e D conseguem antecipar os movimentos verbalmente configurando o método de ensino de timer antecipatório, que segundo Amantéa<sup>3</sup> é a utilização de sinais verbais ou gestuais vindos do professor, visando lembrar o aluno. Porém o sujeito B não possui muita prática com a comunicação verbal, pois comunica o movimento após tê-lo realizado.

Quando perguntados se conseguem ensinar toda a coreografia planejada durante a aula, os sujeitos A e B responderam que sim, com muita frequência conseguem chegar ao produto final, já os sujeitos C e D em algumas aulas não conseguem chegar ao produto final dependendo da turma de alunos. O produto final caracteriza-se como uma coreografia completa de acordo com as frases componentes do bloco, ou seja, se for um bloco os alunos deverão no final executar 01 movimento por frase, totalizando 08 movimentos em sequência. Salienta-se por meio das observações que somente a professora A consegue realmente chegar próximo do produto final, embora sem completude, e o sujeito B embora acredite que realize o produto, na prática isso não se efetiva.

Em relação à permanência dos alunos durante as aulas, as alunas dos professores A e B permaneceram na aula até o fim, mas não conseguiram manter o mesmo ritmo da aula sempre, pois os sujeitos A e B colocaram alguns passos mais avançados, típico do método em que trabalham o de substituição<sup>3</sup>. As alunas paravam para poder observar o professor e aprender a coreografia. Os alunos dos sujeitos C e D, também tiveram um pouco de dificuldades de acompanhar a aula, a maioria eram alunos iniciantes e a aula estava avançada para quem estava começando.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme a amostra total do estudo, percebeu-se que o perfil dos professores variou, tendo três mulheres e um homem, com idades variando entre 26 a 51 anos e carga horária de 11 a 20 horas semanal. Em relação à duração das aulas, as mesmas variam entre 20 a 35 minutos.

Conforme os objetivos propostos pelo estudo durante a observação somente um professor realizou apenas aula de *step*, os outros começavam com *step* e terminavam aula com outra atividade, sendo assim acaba descaracterizando as aulas de *step training*, alguns deles elaboravam a coreografia de acordo com o público presente.

Estes professores trabalham com método de substituição que começam com movimentos simples para os mais complexos. Durante as observações pode-se concluir que os professores da amostra tem conhecimentos das aulas de *step*, porém trabalham com o método não adequado, e a turma não consegue acompanhar toda a aula de maneira eficaz, ou seja, com fluência e equilíbrio dinâmico.

Todos os professores na fase de aquecimento procuram familiarizar os movimentos com que vão trabalhar durante as aulas, estando nesse caso de acordo com as recomendações da literatura.

Outro fator muito importante é a comunicação, os professores devem verbalizar e antecipar facilitando os passos para o melhor aprendizado de seus alunos. Observou-se durante as aulas que todos os alunos permanecem até o final, porém com muitos bloqueios, pelo fato de as turmas observadas serem heterogêneas quanto a aptidão para a prática do *step training*.

Torna-se necessário então um planejamento nas aulas para proporcionar aos alunos uma melhor forma de ensinar as coreografias, o modo de ensinar de direcionar, o modo de estar dentro da sala de ginástica e manter um ritmo adequado para que tenham um método pedagógico adequado conforme a literatura. É imprescindível também as academias

ofereçam horários para turmas iniciantes separadas das turmas avançadas, pois assim os alunos chegariam ao produto final sem pausas no meio das aulas e com maior facilidade durante a progressão pedagógica.

Sugerem-se novos estudos com amostras maiores e com recursos audiovisuais, e também estudos confrontando a metodologia empregada pelo docente com a mensuração da intensidade das aulas, e os objetivos almejados pelos praticantes.

Apointa-se como limitações do presente estudo a carência de literaturas que explorem com maior profundidade os métodos de ensino e aprendizagem do *step training*, para além daquelas que foram aqui tratadas, além de pesquisas sobre as metodologias de ensino e aprendizagem dessa modalidade com diferentes públicos, sendo portando novas searas para o desenvolvimento de estudos futuros.

## **REFERÊNCIAS**

<sup>1</sup>SABA, F. K. F. **Liderança e Gestão para academias e clubes esportivos**. São Paulo: Phorte, 2006.

<sup>2</sup>VASCONCELOS, L. H. G. **Step Training: Uma Revisão Bibliográfica**. 2003. 81 f. Monografia (Licenciatura plena em Educação Física) – Universidade de Pernambuco, Recife.

<sup>3</sup>AMANTÉA, M. **Step Force-A Verdadeira Aula de Step**. Ed Física, Esporte, Saúde, 2003.

<sup>4</sup>JUCÁ, M. Aeróbica e step: bases fisiológicas e metodologia. In: **Aeróbica e step: bases fisiológicas e metodologia**. Sprint, 1993.

<sup>5</sup>BELLISSIMO, V. **Pedagogia do Step para iniciantes: utilizando coreografias**. 2002. 53 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas, São Paulo.

<sup>6</sup>DI ALENCAR, Thiago Ayala Melo; MATIAS, Karinna Ferreira de Souza. Princípios fisiológicos do aquecimento e alongamento muscular na atividade esportiva. **Rev Bras Med Esporte**, v. 16, n. 3, p. 230-4, 2010.

<sup>7</sup>WEINECK, J. **Treinamento Ideal**. 9ª Ed. São Paulo: Manole, 2003.

<sup>8</sup>MIRANDA, M.; LOBATO, P. Verificação do comportamento da frequência cardíaca em aulas de hidroginástica. **Revista Mineira de Educação Física. Viçosa**, v. 8, n. 1, p. 5-26, 2000.

<sup>9</sup>MINAYO, M.C.S. **O desafio do conhecimento**. 9 ed. Ampliada e aprimorada. São Paulo: Hucitec, 2006.

<sup>10</sup>ANGROSINO, Michael. **Etnografia e observação participante: Coleção Pesquisa Qualitativa**. Bookman, 2009.