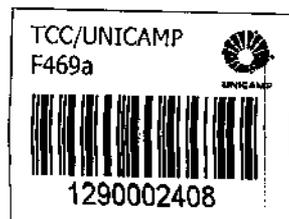


Fabiana Campos de Figueiredo

O alongamento nas academias :  
A postura dos professores nas aulas.

Campinas, 1994



Monografia apresentada à  
Faculdade de Educação  
Física da Universidade  
Estadual de Campinas  
para obtenção do título de  
professor graduado em  
Licenciatura em Educação  
Física, sob a orientação da  
Profa. Mestra Vera  
Aparecida Madruga Forti.

## Comissão Julgadora

Nome

Assinatura

Profª. Mestra Elizabeth Paoliello Machado de Souza

---

Prof. Mestre José Júlio Gavião de Almeida

---

Profª. Mestra Vera Aparecida Madruga Forti

---

### Agradecimentos :

A Profa. Mestra Vera Aparecida Madruga Forti, minha orientadora, pela paciência, atenção, dedicação, disponibilidade e esforço durante este período de convivência.

A Profa. Dra. Vilma Leni Nista Picolo, por ter “arrumado um tempinho” para ler e corrigir possíveis erros neste trabalho. Meu muito obrigada.

Aos membros da banca examinadora, que gentilmente se dispuseram a participar desta qualificação.

Ao Prof. Carlinhos e ao meu amigo Magrão pela responsabilidade e competência na digitação e correção final do trabalho.

Ao pessoal da Biblioteca, em especial ao Édson, pela enorme paciência e boa vontade em todas as vezes ( e não foram poucas ), que precisei de ajuda.

A Fabiana Martinelli e a Ana Lúcia Cobbo Silva, pelas valiosas sugestões.

Aos Colegas de classe, pelos “ bons e maus“ momentos que nos fizeram crescer juntos.

Aos profissionais que se dispuseram a ser sujeitos desta pesquisa, pela disponibilidade.

Ao meu pai José Orlando, a “minha mãe” Aninha, meus irmãos Ricardo, Cristiano e Patrícia, minha cunhada Camila e ao Rafael, pelo carinho e amizade.

Ao Henrique, grande companheiro e amigo.

A todos que, de alguma forma, contribuíram para que este trabalho pudesse ser realizado.

A Deus, por estar sempre ao meu lado...

## Sumário

Resumo .....	07
Introdução .....	08
Capítulo I - As concepções e os métodos .....	11
Capítulo II - Materiais e métodos .....	18
Capítulo III - Apresentação e discussão dos resultados .....	20
Capítulo IV - Considerações finais .....	27
Referências Bibliográficas .....	29
Anexos .....	32

## Resumo

Neste trabalho, tivemos como meta conhecer o pensamento, bem como saber como agem os profissionais que trabalham com aulas de alongamento em academias de ginástica.

Fizemos um levantamento de algumas concepções de alongamento e métodos que se possa utilizar, para, em seguida, ser feita uma pesquisa de carácter qualitativo através de entrevistas, onde procuramos analisar e interpretar aspectos relevantes da fala dos entrevistados.

## **Introdução**

Não é nada fácil dissertar sobre alongamento, uma vez que quantas bibliografias forem pesquisadas, tantas definições serão encontradas. É claro que muitas vezes existem pontos em comum nas colocações dos pesquisadores, mas sempre haverá algo novo, algo que ainda não acessamos, ou que determinado autor poderá propor, fato completamente pertinente a continuidade das ciências.

Baseando-se nisso, é que sentimos a necessidade de saber o que pensam os professores que trabalham com essa modalidade nas academias de ginástica.

Consideramos de extrema relevância conhecer o pensamento, bem como saber como agem os professores, suas posturas em sala de aula, pois, ao que nos parece e segundo MORAIS (1992, p.72), “... ficou na moda inquietar-nos com a temática corporal, como se só recentemente houvésemos passado a ser corpos no mundo...”

Essa preocupação com o corpo acaba por se refletir nas academias de ginástica, em especial nas aulas de alongamento que têm sido cada vez mais procuradas.

E como estão sendo ministradas essas aulas? Quais os fundamentos teóricos que norteiam o trabalho? MOREIRA (1990, p.144) nos lembra que “... A educação é coisa séria, seriedade essa muitas vezes confundida com obediência disciplinar às ordens autoritárias...”

Sendo assim, preocupa-nos professores que, utilizando de atitudes autoritárias em suas aulas esqueçam-se de respeitar as características psicológicas e os limites físicos de cada aluno. É preciso estar consciente que a sala de aula não pode ser um lugar de “terrorismo pedagógico” ; dessa forma, o professor deve procurar ser competente e carismático.

Por esta razão, a fim de conhecermos um pouco do trabalho dos profissionais que dedicam-se ao ensino do alongamento, foram realizadas algumas entrevistas com professores que ministram ou ministraram aulas em academias de ginástica. Antes de analisarmos os dados obtidos nas entrevistas, propomo-nos a apresentar e discutir, no primeiro capítulo, algumas concepções e métodos de alongamento, para em seguida, no segundo capítulo, falarmos sobre os materiais e métodos utilizados na pesquisa. No terceiro capítulo abordaremos dados relevantes colhidos nas entrevistas e finalmente, no quarto capítulo, apresentaremos as considerações finais deste trabalho, levando em conta os itens anteriormente analisados.

## Capítulo I

### As concepções e os métodos

Este capítulo consta de concepções e métodos de alongamento, considerados relevantes por apresentarem aspectos divergentes e interessantes, como por exemplo a variedade de termos empregados no que diz respeito ao alongamento, tais como flexibilidade, mobilidade, elasticidade, extencibilidade.

O termo “alongamento” aparece na Educação Física em 1973 com BOB ANDERSON em seu clássico livro “Alongue-se”. Nele o autor fala sobre os benefícios do movimento e os problemas que se seguem a uma vida sedentária:

*“Os alongamentos são os importantes elos entre a vida sedentária e a vida ativa. Mantém os músculos flexíveis... ajudam-nos a concretizar a transição diária da inatividade para a atividade vigorosa, sem tensões indevidas... Alongamentos antes e depois da exercitação mantém a flexibilidade e ajudam na prevenção de lesões...” (p.07)*

Parece que estas palavras começaram a exercer influências sobre o pensamento das pessoas e estas vêm se conscientizando da importância de um alongamento bem orientado, pois, quando mal trabalhados, os alongamentos podem levar a sérios problemas como superestiramentos musculares.

Reforçando a importância de um trabalho consciente com os alongamentos, MATSUDO (1990) é categórico ao afirmar que:

*“A falta de flexibilidade tem sido apontada como um fator intrínseco importante de lesão por overuse<sup>1</sup>. Entretanto o excesso de flexibilidade também tem sido associado a microtraumatismos.” (p.65)*

---

<sup>1</sup>STANISH (1984) apud V. MATSUDO (1990) define “overuse” como o resultado de forças repetitivas sobre uma estrutura além da habilidade da estrutura absorver tais forças. ( p.65)

Desse modo, o indivíduo deve respeitar sua estrutura muscular e sua elasticidade, uma vez que o alongamento é uma atividade que pode ser “moldada e ajustada” de acordo com as possibilidades do praticante.

Mas, voltando às concepções de alongamento, vale destacar que há autores que procuram deixar clara a diferença entre alongamento e flexibilidade. DANTAS (1986) define o alongamento como “*a utilização de toda a amplitude do movimento que atuará sobre a elasticidade muscular, propiciando a manutenção dos níveis de flexibilidade obtidos. Quanto à flexibilidade, esta utilizará de exercícios ou posturas que forçarão a obtenção de limites para o movimento além dos normais através da ação sobre a elasticidade muscular e mobilidade articular, causando o aumento dos níveis de flexibilidade obtidos*” (p.167).

O mesmo autor define flexibilidade como a “*qualidade física de maior amplitude possível do movimento voluntário de uma articulação ou combinação de articulações num determinado sentido*” (p.160). Lembra ainda que “*a flexibilidade depende de:*

1) *mobilidade articular, que é o grau de movimentação permitido ao segmentos constituintes da articulação em função do tipo da mesma e da capacidade de estiramento dos ligamentos e cápsulas articulares;*

2) *elasticidade dos músculos, cujos tendões cruzam a articulação considerada;*

3) *volume muscular, pois um excessivo volume muscular pode fisicamente impedir a complementação de um movimento;*

4) *maleabilidade da pele, ou seja, a capacidade de extensibilidade da pele é um fator limitador da amplitude do movimento*” (p.160).

O próprio DANTAS (1989) questiona WEINECK (1986, p.155) que define “mobilidade como flexibilidade”. Também em WEINECK (1991) a mobilidade é definida como “*a capacidade e a característica do esportista conseguir executar movimentos de grande amplitude oscilatória sozinho ou sob a influência de forças externas (por exemplo a ajuda de um parceiro, uma barra...), em uma ou mais articulações.*” Nesta mesma obra literária consta que “*em geral usa-se os termos flexibilidade e elasticidade como sinônimos de mobilidade*” (p.221).

BARBANTI (1979) é outro autor que utiliza o termo mobilidade referindo-se à “*capacidade de aproveitar as possibilidades de movimentos articulares o mais amplamente possível em todas as direções*” (p.198).

DANTAS (1989) que reluta em aceitar o emprego do termo mobilidade como sinônimo de flexibilidade, redefine flexibilidade em função dessa divergência, afirmando ser “*a qualidade física responsável pela execução voluntária de um movimento de amplitude angular máxima, por uma articulação ou um conjunto de articulações, dentro dos limites morfológicos, sem o risco de provocar lesão*” (p.33). Esse autor relata que a flexibilidade pode ser trabalhada de duas formas:

1) através do alongamento, que “*é a forma de trabalho que visa a manutenção dos níveis de flexibilidade obtidos e a realização de movimentos de amplitude normal com o mínimo de restrição física possível*” (p.65).

2) por meio do flexionamento, que “*é a forma de trabalho que procura obter uma melhora da flexibilidade através da viabilização de amplitudes de arcos de movimento articular superiores às originais<sup>2</sup>*” (p.65).

---

<sup>2</sup>Seria a busca de um aumento da própria flexibilidade através das amplitudes dos arcos articulares, buscando que as mesmas se superem cada vez mais.

Dessa forma fica clara a diversidade de posturas dos estudiosos no como empregar os termos que envolvem o alongamento...

Há ainda a questão dos métodos de trabalho que são apresentados por vários pesquisadores que podem envolver balanceios; ajuda de outros parceiros; e também utilização de materiais alternativos como bastões, colchões, steps, barras...

ANDERSON (1983) é radicalmente contra os chamados balanceios e o exagero das amplitudes articulares, ou seja, o excesso de alongamento. Para ele:

*“Esses métodos prejudiciais causam dor e lesões físicas, devidas ao dilaceramento microscópico de fibras musculares. Essas fibras dilaceradas vão formar cicatrizes nos tecidos musculares, havendo assim uma perda gradual de elasticidade. Os músculos tornam-se enrijecidos e doloridos...”(p.11)*

MATHEWS & FOX (1983) preconizam dois métodos de trabalho com o alongamento:

1) alongamento estático, como aquele que consiste em distender, sem “sacudir” nem forçar, mantendo-se a seguir a posição distendida final por determinado período de tempo;

2) alongamento balístico, onde ocorrem balanceios ou movimentos ativos.

Esses autores relatam que *“ambos os tipos de alongamento aprimoram a flexibilidade, porém o método estático deve ser preferido, pois existe menos perigo de dano tecidual, a demanda energética é menor e faz-se a prevenção e/ou consegue-se aliviar as tensões e dores musculares”(p.120).*

Ainda segundo MATHEWS & FOX (1983,p.123):

*“No alongamento estático os Órgãos Tendinosos de Golgi são distendidos, resultando em inibição da contração, ou, em outras palavras, em relaxamento dos músculos implicados no alongamento. Em consequência a distensão é maior e menos dolorosa. No alongamento balístico o ressalto e espasmo causam ativação dos fusos musculares que, por sua vez, produzem contração do músculo que está sendo alongado. Nesse caso o alongamento é dificultado e pode ser mais doloroso.”*

BARBANTI (1979) sita que a mobilidade pode ser ativa ( grande amplitude articular, sem ajuda externa) ; passiva ( grande oscilação articular, com ajuda de forças externas); estática ( maior amplitude possível, mantendo-se na posição por alguns segundos) e dinâmica ( trabalha-se com balanceamento e oscilações até o limite possível). Lembra ainda que todas essas formas devem existir no treinamento, porém, deve-se ter bastante cuidado para não exceder os limites de extensibilidade dos músculos.

*“...No início, não se deve fazer uma exigência muito grande e deve-se evitar movimentos bruscos. Talvez fosse mais interessante iniciar o treino com exercícios de forma estática, pois pode-se controlar a amplitude do alongamento; depois, mais tarde quando se tivesse melhor amplitude, treinaríamos através de exercícios de forma dinâmica.”*

(BARBANTI, 1979,p.202)

Dando continuidade aos métodos de trabalho com o alongamento, DANTAS (1989), afirma que para se realizar o alongamento pode-se lançar mão de três tipos de ação:

- 1) estiramento, que equivale a um espreguiçamento amplo e completo;
- 2) suspensão, onde não há movimento nas articulações;
- 3) soltura, através do balanceamento dos membros.

Segundo este autor, para trabalhar o flexionamento são possíveis o método ativo (exercícios dinâmicos, balísticos), que torna o trabalho mais difícil e doloroso e o método passivo, que estimula Os Orgãos Tendinosos de Golgi, provocando inibição da contração muscular. Para ele, tal método *“utiliza a postura estáticas... e é 20% mais eficaz que o ativo”*(p.75).

Outro método que se pode trabalhar o alongamento é denominado Stretching, e consiste em assumir lentamente uma posição, mantendo-a a seguir de 10 a 60 segundos, levando WEINECK (1991) a afirmar que *“o Stretching procura reduzir o máximo possível o desencadeamento do reflexo de alongamento muscular, o que reduz a um mínimo o risco de lesões nesta técnica de alongamentos”*(p.227).

É válido ressaltar que todos os métodos de alongamento são interessantes de ser trabalhados, porém, é imprescindível o cuidado com o como, quando, com quem e em que intensidade trabalhá-los.

De acordo com a literatura utilizada, o método mais recomendado para o trabalho de alongamento vem a ser o método estático, pois o risco de lesões é menor, devido ao “tempo” que a musculatura tem para alcançar seu alongamento máximo. Também neste tipo de trabalho, ocorrem reações fisiológicas que propiciam o relaxamento dos músculos. Dessa forma, sem os balanceios, o controle das limitações fica bem mais fácil de ser exercido.

Além disso, esses exercícios de alongamento podem aliar-se ao desenvolvimento de consciência corporal, pois, pode-se aprender a “olhar e sentir” a parte que está sendo alongada, o que leva o ser humano a conhecer-se melhor, a conhecer também parte do seu funcionamento interno, ou seja, a perceber quando um músculo está tenso e precisa ser relaxado e como fazer uma série de exercícios que irão atuar diretamente nesta musculatura a fim de aliviar as tensões.

E a partir do momento que as pessoas tem essa “percepção corporal”, esse trabalho torna-se maravilhoso! Aprender a ouvir, sentir e compreender as necessidades de seu corpo, sem dúvida possibilitará ao indivíduo uma melhora na sua qualidade de vida.

## Capítulo II

### Materiais e métodos

Neste capítulo será descrita a situação de pesquisa através das entrevistas que foram feitas com professores que trabalham com alongamento em academias de ginástica.

Foram entrevistados cinco profissionais, sendo que três são formados num período que varia de dois a dez anos; um entrevistado que cursa o terceiro ano da faculdade de Educação Física e um outro que não fez curso de graduação na área, sendo que nenhum deles trabalha há mais de seis anos com o alongamento.

As entrevistas foram feitas em academias de ginástica de Campinas e tiveram uma duração que varrou de quinze a trinta minutos, sendo gravadas em fita cassete, seguindo um roteiro de perguntas que consta nos dados em anexo.

O critério de escolha dos profissionais selecionados foi de estar ministrando ou já ter ministrado aulas de alongamento num período superior a um ano.

Essas entrevistas foram marcadas de acordo com a disponibilidade de tempo dos entrevistados, sendo que o roteiro foi entregue um pouco antes do início da entrevista e este deveria ser lido para que as dúvidas quanto à interpretação do mesmo pudessem ser esclarecidas antes da gravação.

Este roteiro foi estrategicamente elaborado a fim de minimizar o direcionamento das respostas, deixando os participantes livres para expressarem-se.

As entrevistas foram ouvidas e transcritas uma a uma e seguem em anexo no final do trabalho na íntegra dos seus discursos. Sem alterações eles se mostraram descontaminados e puros.

Este trabalho tem como meta colher dados relevantes das entrevistas dos profissionais dentro de uma abordagem qualitativa.

## Capítulo III

## Apresentação e discussão dos resultados

### III.1) O que é alongamento

Esta é uma questão que merece atenção especial, uma vez que o termo alongamento tanto pode ser conceituado com clareza, como pode acabar não sendo definido. Isso pode ser constatado nas palavras de alguns dos entrevistados:

*“...o alongamento é um termo meio indefinido ainda...”*

*“o que é alongamento? Falei que eu não entendi essa pergunta...”*

As colocações feitas acima possibilitam que percebamos o quanto ainda é complicado para determinados professores elaborar o significado do alongamento. No primeiro capítulo deste trabalho, lembramos que DANTAS (1989, p.65) define o alongamento como *“a forma de trabalho que visa a manutenção dos níveis de flexibilidades obtidos...”*

Essa definição esclarece que o trabalho com o alongamento nada mais é do que a busca da manutenção da flexibilidade que você já possui. Por outro lado, alguns profissionais qualificam o alongamento como flexibilidade:

*“...Do meu ponto de vista só existe flexibilidade. Esse nome alongamento foi um nome que surgiu no mercado e as pessoas pegaram...”*

Sem dúvida existe uma relação entre o alongamento e a flexibilidade. Confirmando essa afirmação, o próprio DANTAS (1989,p.65) relata que o alongamento não só está interligado à flexibilidade, como é uma das possibilidades de trabalhá-la. Não apenas o alongamento, como também o flexionamento, que *“é a forma de trabalho que procura obter uma melhora da flexibilidade...”*

Sendo assim, podemos arriscar definir o alongamento como um trabalho que busca “assegurar” o nível de amplitude articular e elasticidade muscular que a pessoa já conseguiu adquirir.

Talvez alguns professores que trabalham com o alongamento tenham tido um embasamento teórico pequeno no que diz respeito à esta questão da definição propriamente dita. Daí a dificuldade em estruturar uma resposta para o que seja o alongamento.

### III.2) Formas de trabalho

Neste item poderemos constatar que o alongamento pode ser trabalhado de diferentes formas, dependendo dos objetivos do professor, dos métodos que ele utiliza em suas aulas, das atitudes destes profissionais frente aos alunos e da relação que é estabelecida entre o educador e os educandos.

Quanto aos objetivos do trabalho, vamos encontrar em quase todos os depoimentos a questão da importância do alongamento como prevenção ou como tratamento de problemas posturais:

*“Eu faço questão de passar pros meus alunos como é a postura ideal no alongamento.”*

*“...você tem que passar informações de postura, principalmente a nível de ombro, cervical...”*

*“O objetivo do meu trabalho dentro da academia é voltado prá alunos que só têm interesse em alongamento e flexibilidade prá melhorar postura...”*

*“...eu acho que ela precisa alongar, prá melhor postura principalmente.”*

Percebemos que certos professores já vêm considerando o alongamento também como um trabalho de conscientização corporal, que possa, além de melhorar sua amplitude articular e sua elasticidade muscular, colobarar com outros problemas como os posturais, por exemplo.

Embora muitos professores tenham buscado no trabalho com alongamento a melhora da flexibilidade, parece-nos que, atualmente, a grande maioria consegue perceber outros benefícios deste trabalho.

*“Meu interesse pelo alongamento praticamente começou quando eu comecei a competir... Porque eu era assim, flexível apenas de um lado.”*

*“Eu comecei a dar aula de alongamento por coincidência...E comecei a me interessar pela coisa...eu vi pelo ponto de vista interior...”*

Isso porque, quando você está numa aula de alongamento, e quando consegue de fato relaxar sua musculatura, percebe que esse tipo de atividade possibilita que haja “um tempo” para que você “olhe” para dentro de si próprio. Esse é um momento em que o indivíduo pode aproveitar para conhecer um pouco mais sobre o seu corpo, e assim, entrar num processo de conscientização do seu próprio “eu”.

É esse conhecimento do corpo, bem como de seus limites que é muito importante, através dele que manifestamos a vida!

De acordo com SIMÕES (1992, p.62) , *“o corpo revela os meandros e as curvas da história pessoal: os segredos, traumas e triunfos de dias passados. Todos eles estão corporificados em ligamentos e músculos, expressos na postura, nos movimentos, tensões, vitalidade. Podemos até afirmar que ele não mente; ele revela o interior da pessoa...”*

É por essa razão que podemos compreender quando um dos entrevistados nos lembra sobre a responsabilidade do professor na aula de alongamento.

Outro fator interessante é a questão dos métodos, cujos profissionais parecem concordar em não utilizar o trabalho com insistências e valorizar as atividades feitas em duplas:

*“Eu não uso o método balístico. Isso eu não uso. Eu eliminei...Uso passivo, uso ativo algumas vezes. Mas normalmente eu gosto de trabalhar mais com o passivo.”*

*“Método que eu utilizo...seria o método passivo...”*

*“...eu não costumo trabalhar movimento balístico, insistência.”*

*“Eu uso sobrecarga na flexibilidade. Isso prá mim é o sistema ativo, o sistema da sobrecarga. Uso “dois a dois”... Até pro aluno sentir o toque das outras pessoas; prá mim é uma parte fundamental também o toque no alongamento, o auxílio de uma pessoa em cima de você até pela correção da tua postura.”*

Como comentamos no primeiro capítulo, o trabalho com o método estático deve ser preferido pois nele ocorre o estímulo dos Órgãos Tendinosos de Golgi, o que resulta na inibição da contração muscular, e conseqüente relaxamento dos músculos. Além disso, DANTAS (1989, p.74) é categorico ao nos dizer que *“os exercícios dinâmicos (balísticos) submetem os músculos a constantes estiramentos, ativa os fusos musculares, provocando contração muscular, o que torna o trabalho mais difícil e doloroso.”*

Sobre o posicionamento dos professores frente aos alunos no trabalho de alongamento, vale ressaltar a questão das outras aulas como aeróbica, localizada ou step. Ao que parece, os educadores têm clara a diferença entre essas aulas e as de alongamento. Além de “mais pesadas”, nessas aulas não ocorre tanta interação entre o professor e seus alunos:

*“Eu acho que é a única aula que dá prá você conversar com o aluno, porque nas outras você tem que contar, muda a fita e isso e aquilo, às vezes, você brinca, mas não dá prá conversar. Eu acho que é o tipo de aula que dá prá você ter um contato maior com o aluno.”*

*“...o que não acontece nas outras aulas. O aluno simplesmente entra, faz a sua aulinha de aeróbica, de local, vira as costas e vai embora. Para ele, é só mais uma aula.”*

Esse aspecto do diálogo, da troca de informações, está muito interligado à relação que é estabelecida entre professor e aluno, bem como à postura do professor em sala de aula: se ele estimula a conversa, a sociabilização entre os alunos, isso passará a acontecer naturalmente durante as aulas. É o caso de um dos entrevistados que nos diz:

*“...Eu gosto de conversar durante as aulas. Fazer palhaçada, brincar. Eu deixo que os alunos conversem. É uma forma deles conhecerem às vezes, o companheiro que está do lado.”*

Tão importante quanto o estímulo ao diálogo durante as aulas, são as músicas que o professor seleciona para serem apreciadas em suas aulas, uma vez que o som adequado e não muito alto, é um excelente recurso didático que, segundo FREIRE (1989, p.67), *“...torna a aula o exercício e o movimento mais motivante. Talvez até, mais significativo.”*

Quanto a esse aspecto das músicas, parece que a maioria dos profissionais prefere as que não sejam muito barulhentas e gritadas. Gostam das músicas instrumentais, pois são mais tranquilas, o que facilita o processo de relaxamento do aluno.

Assim, pudemos observar que os entrevistados se mostraram bastante interessados e satisfeitos com o trabalho de alongamento, uma vez que consideram esta, uma aula que difere das demais (aeróbica, local...) principalmente pelo fato de poderem se relacionar mais intimamente com seus alunos e de sentirem uma possibilidade maior de interação entre os membros do grupo.

## Capítulo IV

### Considerações Finais

É de extrema relevância que um profissional que atue na área da Educação Física, em especial o professor de alongamento, tenha plena consciência de que lida com seres humanos e que por isso, saiba que nós, humanos, temos limites que precisam ser respeitados. E que o não respeito a esse limites, pode levar muito leigos que confiaram seu corpo a este profissional, a lesarem-se seriamente, por exemplo, devido a superestiramento muscular.

Se o professor souber lidar com tranquilidade com esta questão dos limites físicos de seus alunos, e possuir fortes argumentos teóricos para defender seu programa, sem dúvida conquistará a confiança e credibilidade dos educandos que continuarão mais e mais frequentando suas aulas.

E é esse o desejo de qualquer profissional: ter o reconhecimento de seu trabalho pelas outras pessoas.

Este trabalho não apresenta uma conclusão final, exatamente porque ainda há muito a ser pesquisado e aperfeiçoado no que diz respeito ao alongamento. A assunto fica em aberto para que possamos futuramente nos aprofundar neste conhecimento.

## Referências Bibliográficas

- ANDERSON, B. Alongue-se. 10. ed. São Paulo, Summus, 1983, 182 p.
- BARBANTI, V.J. Teoria e prática do treinamento desportivo. 2. ed. São Paulo, Edgard Blücher, 1979, 240 p.
- DANTAS, E.H.M. A prática da preparação física. 2. ed. Rio de Janeiro, Sprint, 1986, 325 p.
- \_\_\_\_\_. Flexibilidade: alongamento e flexionamento. 2. ed. Rio de Janeiro, Shape, 1991, 230 p.
- DAÓLIO, J. A representação do trabalho do professor de Educação Física na escola: do corpo matéria-prima ao corpo cidadão. Dissertação de mestrado em Educação Física, Faculdade de Educação Física, Universidade de São Paulo, 1992, 97 p.
- FOX, E.L.; MATHEWS D. K. Bases fisiológicas da Educação Física e dos Desportos. 3. ed. Rio de Janeiro, Interamericana, 1983, 488 p.
- FREIRE, J.B. Educação de Corpo Inteiro: teoria e prática da Educação Física. São Paulo, Scipione, 1989, 224 p.
- GALDI, E. H. G.; MOREIRA, W. W. ; PELLEGRINOTTI, I. L. Análise da influência de um programa de atividade física geral sobre a força muscular e flexibilidade em mulheres da faixa etária de 30 a 40 anos. Revista da Fundação de Esporte e Turismo, Paraná, ano I, n.2, p. 6 a 11, 1989.
- JESUS, A. N. Vivências Corporais: Proposta de trabalho de auto-conscientização. Dissertação de mestrado em Educação Física, Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, 1992, 169 p.
- MATSUDO, V. Lesões ósteo-musculares e a prática da aeróbica. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, São Paulo, v. 4, n.2, p. 62 a 70, 1990.

- MOREIRA, W.W. A ação do professor de Educação Física na escola: uma abordagem fenomenológica. Tese de doutorado em Psicologia Educacional, Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, 1990, 162 p.
- MORAIS, R. in. MOREIRA, W.W. Educação Física & Esportes: perspectivas para o século XXI. Campinas, São Paulo, Papirus, 1992, 260 p.
- SEVERINO, A. J. Metodologia do trabalho científico. 14. ed. São Paulo, Cortez, 1985, 236 p.
- SIMÕES, R. M. R. Corporeidade e Terceira Idade = A marginalização do Corpo Idoso? Dissertação de mestrado em Educação, Programa de Educação, Universidade Metodista de Piracicaba, 1992, 132 p.
- SOUZA, E. P. M. A busca do auto-conhecimento através da consciência corporal: uma nova tendência. Dissertação de mestrado em Educação Física, Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, 1992, 88 p.
- WEINECK, J. Biologia do Esporte. São Paulo, Manole, 1991, 599 p.

## Anexos

Roteiro de perguntas para entrevistas:

- 1 - O que é alongamento.
- 2 - Objetivo do seu trabalho.
- 3 - Método de trabalho.
- 4 - Causa de seu interesse pelo alongamento.
- 5 - Postura em sala enquanto professor.
- 6 - Receptividade do aluno (atitude do aluno frente às aulas).
- 7 - Diálogo Professor x Aluno.
- 8 - Tipo de música utilizada durante a aula.
- 9 - Cursos - Estudos - Reciclagem.

## Indivíduo 1

*“Bom, eu vou falar sobre alongamento.*

*\*O que é alongamento prá mim...Alongamento é um trabalho que a gente tem que fazer com todas as pessoas que praticam e não praticam esporte. Ele é necessário porque com o passar do tempo a tendência é encurtar a musculatura por causa da idade, por causa de vários fatores de tempo, um monte de coisa. Depende também do tipo de profissão que você tem, se fica muito sentado.*

*Trabalho com alongamento há três anos, desde quando eu comecei a dar aula aqui na academia e eu acho super necessário pelos fatores que eu já falei.*

*\*O objetivo é aquilo que eu já falei no que é o alongamento prá mim. Que é esse trabalho que a gente tem que fazer. Esse trabalho muscular. Que não deixa de ser um trabalho muito importante, mais importante que qualquer outro. O objetivo das aulas que a gente dá no alongamento é poder melhorar isso nas pessoas, esse...o alongamento da pessoa que é...tem vários motivos: às vezes a pessoa vem com problema de coluna e isso é muito importante, principalmente as que têm problema, então prá não se ter problema tem que fazer, e quando se tem, também tem que fazer.*

*\*Método de trabalho...É sempre bom você pensar nos membros inferiores e superiores. Então você tem que ter uma linha de trabalho. Depende de quantas vezes por semana você dá aula pro mesmo pessoal. Se você dá aula todo dia é melhor por que dá prá você dividir mais; se você dá dois dias, aí você tem que dividir: eu faço assim, pego alguns membros superiores e alguns inferiores. Não dar só superiores e não só inferiores.*

*\* Interesse pelo alongamento...*

*Por eu dar aula de tudo: de step, de aeróbica, de local, acho que é importante eu conhecer, saber mostrar pro aluno como é que ele tem que se alongar e porque que é importante. Eu acho que isso aí é importante prá todos, prá qualquer tipo de atividade, como eu já havia falado.*

*\*Postura em sala. Postura do professor eu acho que, principalmente na aula de alongamento tem que ser uma coisa suave. E a vontade. Eu acho que isso aí é muito importante. Deixar o aluno a vontade, porque tem aluno que não tem o alongamento e tem vergonha de alongar. O professor tem que fazer o aluno se interessar e se soltar prá poder alongar melhor.*

*\*Receptividade do aluno...*

*Bom, no começo é o que eu falei. Ele fica meio assim, constrangido, principalmente se ele não tem um bom alongamento, mas isso também vai muito da postura do professor. Uma coisa está diretamente ligada a outra porque muita gente faz alongamento não porque gosta. Porque precisa. Então você tem que mudar isso. A responsabilidade é muito grande do professor nessa aula. Que é uma aula parada e não é todo mundo que gosta, mas é muito importante.*

*\*O diálogo entre professor e aluno está dentro disso daí, você tem que ter muito diálogo. Você tem que fazer o aluno entender o que ele está mudando. Porque ele está mudando. Que maneira é certo, que maneira não é. Ele vai perguntar e você tem que saber. Ele tem que saber porque ele está fazendo aquilo. Esse tipo de trabalho. Isso é muito importante porque quando ele sabe o que ele está fazendo, ele vai querer sempre fazer porque ele vê que tem uma finalidade. Se ele não sentir nada, se ele não sentir interesse do professor e nenhum retorno prá ele, ele desmotiva.*

*\*Tipo de música... Cada professor tem o seu tipo, mas desde que seja uma música suave, que relaxe, uma música gostosa de ouvir. Eu acho que isso é muito pessoal. Depende da turma. Você vai percebendo conforme você vai dando aula. Isso é muito pessoal, cada um tem um. O que é suave prá mim, pode não ser prá outra pessoa, então, você tem que saber escolher as músicas de acordo com os alunos, não só do seu gosto. Você tem que pensar no gosto deles também.*

*Música clássica eu gosto, mas música clássica cansa muito. Sax eu também gosto.*

*Opção tem bastante, basta você variar, porque também tudo cansa. Você tem que mudar também o tipo de música da sua faixa de gosto e dentro das opções que você tem."*

## Indivíduo 2

*"O que é alongamento..."*

*\* Alongamento prá mim é uma forma de trabalhar o corpo de uma maneira muito especial. É você conseguir dar pro seu corpo um trabalho mais específico, você consegue fazer com que ele fique mais trabalhado, não prejudicando, não tendo um prejuízo das articulações, não tendo um prejuízo a nível muscular tão grande quanto às outras aulas.*

*Então é uma maneira que na sua aula pode entrar homem. Iniciante pode entrar, intermediário pode entrar, avançado e você tem "n" maneiras de trabalhar com esse aluno não causando prejuízo. Uma aula fácil, que qualquer pessoa faz, não exige grandes... não tem coordenação motora, não te exige nada. Alongamento é o seu corpo que está ali, que você simplesmente vai dar os movimentos naturais que você tem, de uma maneira especial.*

*Como é que é essa maneira? Você vai trabalhar a nível, num nível mais profundo do que o teu cotidiano. Você levanta da cama, faz o alongamento, vai espreguiçar: isso é um alongamento, só que você vai trabalhar com determinadas técnicas, de uma maneira mais especial, mais específica. E aí, a partir deste trabalho você vai colocando objetivos.*

*\* Como é que são esses objetivos... Você tem o alongamento, você tem a flexibilidade, você tem o relaxamento, você determina quais as musculaturas que você quer trabalhar, de que modo você quer trabalhar. Então hoje eu quero trabalhar com o aluno a coluna dele. Então eu tenho "n" maneiras de trabalhar essa coluna dele. Eu vou dirigir o meu trabalho pro objetivo que eu quero dele hoje. Eu quero coluna, então eu vou dirigir essa aula de alongamento prá coluna com exercícios específicos prá coluna dele ser alongada, prá musculaturas que envolvem todo esse sistema da coluna serem alongados de uma maneira diferente. O meu objetivo visa muito a postura do aluno. Eu trabalho muito o alongamento com relação à postura dele. Então, se o meu aluno tem uma escoliose, uma cifose, uma hiper-lordose, e isso é visível prá mim, ou ele chega com esse diagnóstico, ele vai trabalhar em cima de uma correção postural dele através do alongamento, que eu acho que é muito isso... ele é uma postura diante da vida: se você tem o corpo alongado, se você tem o corpo trabalhado neste sentido, você tem uma postura melhor diante da vida, diante da atividade no geral, do teu dia-a-dia. Então eu procuro trabalhar em cima dessas correções posturais.*

*Eu trabalho muito com aluno particular também. Então eu tenho “n” alunos que eu dou aula prá eles só, em cima dos problemas específicos dele. Na academia eu dou de uma maneira geral, mas eu sempre visó a correção postural. Hoje em dia é muito difícil você pegar uma pessoa que não tenha dor nas costas. Então, os alunos te passam isso, durante a aula eles vão te passando. Isso é muito importante: o professor sentir o que o aluno está passando naquele momento:*

*“- Olha, minhas costas estão doendo”.*

*“-Olha, hoje eu cheguei do trabalho e o meu pescoço está doendo.”*

*Então você vai dirigir a sua aula prá aquilo lá, porque a maioria dos problemas dos alunos é a tensão nervosa. As pessoas que têm trauma de alongamento são extremamente tensas. O que elas querem? Elas querem relaxar, elas querem soltar a musculatura, elas querem ter um trabalho específico prá isso, mais no sentido do relaxamento. Pelo menos o público que eu tenho é assim. Existem as pessoas, os atletas que querem trabalhar mais forte, querem a flexibilidade, só que a maioria das pessoas hoje em dia buscam o alongamento como uma forma de saúde. O alongamento ficou muito caracterizado por isso, por saúde. Ele não prejudica. Ele previne e ele melhora. Até hoje nenhum trabalho mostrou o lado negativo do alongamento.*

*Se o professor tiver uma consciência corporal tanto dele como do aluno que está na sala, ele consegue dar uma melhora muito grande pro aluno e não ter prejuízo nenhum. É muito difícil um aluno sair de uma aula de alongamento prejudicado se o professor tiver uma consciência boa de trabalho. Se ele souber a musculatura que está sendo trabalhada, se souber a maneira que ele trabalha, a intensidade que ele dá prá aula dele, o aluno não sai lesado. Não tem como ele sair lesado.*

*\*Métodos de trabalho...*

*Existem vários métodos de trabalho. Existe desde uma aula mais leve, uma aula só de alongamento, uma aula que tem alongamento, relaxamento, flexibilidade. Existem “n” coisas. Eu gosto de trabalhar o alongamento junto com flexibilidade. Flexibilidade prá mim é fundamental. Você tem uma melhora visível quando você usa a flexibilidade. É lógico que eu não vou trabalhar a aula inteira em cima da flexibilidade, mas pelo menos o meu objetivo da aula... Se o meu objetivo é um trabalho de adutor de coxa, com certeza eu vou aquecer essa musculatura, eu vou alongar essa musculatura e eu vou dar um trabalhinho de flexibilidade dentro da minha aula prá isso.*

*Esse trabalho de flexibilidade pode ser tanto feito com iniciante quanto com avançado porque cada um vai no seu limite. Eu não vou forçar ninguém a ir além, mas eu acho que se você não forçar um pouco os seus exercícios, você não tem uma melhora visível. O alongamento só, ele melhora, mas é um processo muito lento, e o aluno quer resultado rápido. E a flexibilidade te dá um resultado rápido. Então eu costumo dar um pouquinho de tudo na minha aula. Eu uso relaxamento às vezes antes. Eu relaxo o pessoal, eu solto um pouquinho. Uso muito respiração. Eu trabalho muito a respiração no alongamento. Eu acho fundamental você respirar, você aprender a respirar, você aprender a soltar o ar. Tudo isso faz com que a tua musculatura tenha uma oxigenação maior, melhor, e você consegue ter um relaxamento melhor da tua musculatura. Você tem uma percepção melhor disso.*

*Eu não uso o método balístico. Isso eu não uso. Eu eliminei. Eu não vejo nenhuma melhora até do ponto de vista fisiológico no balístico. Uso passivo, uso ativo algumas vezes. Mas normalmente eu gosto de trabalhar mais com o passivo. Eu gosto, eu acho que o passivo funciona mais. Pelo menos eu vi o resultado maior nele. E até em níveis fisiológicos. Eu consegui ver um resultado melhor no sistema passivo. Ativo, geralmente eu uso ativo em flexibilidade, quando eu estou em flexibilidade eu uso o método mais ativo, sem balanceios. Balanceio eu não uso de jeito nenhum.*

*Ativos são movimentos...Eu não fico parada, eu uso movimentação. Por exemplo, sem balanceio, mas eu fico forçando, sem o balanceio, eu não fico vai, vem, vai, vem. Eu vou, eu vou, eu vou...Ele não é...você vai e fica como o passivo. Eu vou indo mais, eu vou indo mais...mas sem voltar. Eu não uso a volta. Eu uso só a ida. Eu uso muito a caneleira (peso) em flexibilidade. Eu uso sobrecarga na flexibilidade. Isso prá mim é o sistema ativo, o sistema da sobrecarga. Uso "dois a dois", gosto de trabalhar muito "dois a dois" até pro aluno sentir o toque das outras pessoas, prá mim é uma parte fundamental também o toque no alongamento; o auxílio de uma pessoa em cima de você até pela correção da tua postura. Também uma pessoa que está de fora, ela vê melhor como é que você está posicionado. Então "dois a dois" é importante por isso. Além de você ter um apoio a mais, uma pessoa que está te sustentando, que está te segurando, que está te empurrando...Você tem a percepção da outra pessoa também que pode te corrigir.*

*Eu faço questão de passar pros meus alunos também como é a postura ideal no alongamento. Como é que é a posição do teu pé naquele exercício, que musculatura que está sendo trabalhada...eu não uso termos técnicos:*

*-Olha, você está alongando seu iliopsoas.*

*Eu uso termos que eles sabem:*

*-Olha, está vendo aquela partezinha da virilha aqui ( eu mostro), é aqui que está sendo alongado. Esse músculo faz isso. É assim que ele chama.*

*Para eles terem uma noção do que eles estão trabalhando. E muitas vezes eles chegam até mim e falam:*

*"-O que você vai trabalhar hoje?" (Antes da aula)*

*Para eles terem uma noção do que vai ser trabalhado, de como eles vão se comportar durante as aulas. Então eu faço questão de que o aluno saiba o que vai ser trabalhado naquele dia. Como eu vou trabalhar aquilo. Se eu vou forçar mais, se eu não vou. Se vai ser um método mais tranquilo, se vai ser um método mais rápido. Se a gente vai se mexer um pouquinho mais, se eu vou dar diferentes exercícios, ou se eu vou dar um exercício só:*

*-Olha gente, hoje eu vou relaxar, e eu vou trabalhar uma parte só com vocês.*

*Então o aluno entra na minha aula sabendo o que vai ser trabalhado, e ele sabe a posição ideal, ele sabe o trabalho dele como é que tem que ser feito, qual a postura ideal dentro de sala prá ele.*

*\*Causa do meu interesse pelo alongamento...*

*Eu comecei a dar aula de alongamento por coincidência...Eu não podia mais dar aula de aeróbica, eu tinha estourado meus dois joelhos, tinha estourado os meus dois tornozelos, e não tinha mais como dar aula muito pesada.*

*Aí de repente surgiu:*

*"-Ah! Vamos dar aula de alongamento?"*

Então, vamos. E eu comecei a me interessar pela coisa, que eu vi além de uma questão de saúde pelo ponto de vista estético, eu vi pelo ponto de vista interior. O aluno que entrava na minha aula saía mais leve, e ele me passava isso. Ele batia nas minhas costas e falava:

“Olha, sua aula hoje me deu o que eu precisava, eu saí aliviada da tua aula, eu saí tranquila, eu saí mais calma, eu não pensei nas minhas preocupações durante a sua aula.”

E isso é um retorno muito bom que o aluno te dá. Você tem um contato, e esses meus alunos, eles acabam assim, passando um pouco da vida deles prá mim, e o alongamento é muito bom por causa disso. Você consegue melhorar essa pessoa que está lá. Você consegue durante a aula passar alguma coisa prá esse aluno. E você tem o retorno dele no final, o que não acontece nas outras aulas. O aluno simplesmente entra, faz a sua aulinha de aeróbica, de local, vira as costas e via embora. Para ele, é só mais uma aula. E o alongamento não, o alongamento, o relaxamento, eles são especiais por causa disso. O aluno te dá o retorno e o que o aluno sente ele vai te falando. Se você tem uma postura diante dele de educadora, se você educa o teu aluno no alongamento, com certeza esse aluno ele vai ser muito mais receptivo, ele vai ser muito mais... ele vai trocar informações com você:

“-Olha, hoje eu estou sentindo isso, o que que é?”

Porque ele vai sentir segurança no professor que está lá na frente. Se o professor passa essas coisas para o aluno, ele ensina o aluno. O retorno é maior, o que não acontece nas aulas de aeróbica, de local, de step. Não porque o professor não é bom, mas porque não dá prá você educar o aluno numa aeróbica que tem 50 numa sala, que tem 100 pessoas às vezes numa sala de aula. Você não tem como chegar para 30 neguinhos e falar assim :

-Olha gente, o princípio básico fisiológico da aeróbica é esse.

E durante o alongamento você tem chance de conversar com seu aluno. Durante as aulas você vai explicando isso prá ele:

-Gente, isso acontece porque tem uma razão tal. Isso acontece por causa disso.

Então durante a aula você vai falando, você vai explicando, o que não acontece numa aula de local por exemplo, ou numa aula de step. Lógico, você vai falar:

-Gente, pisa na plataforma com o pé todo. Cuidado com o joelho. Cuidado com a coluna.

*Mas o aluno não está nem aí. Ele está prestando atenção naquela música que é rápida. Ele está pensando na conta que ele tem que pagar. Ele está olhando o step para não cair, para não tropeçar. E no alongamento não, o aluno vai para o alongamento, ele está com a cabeça centrada ali. É muito mais fácil de você perceber, de você passar isso. E é lógico que você vai assumir uma postura muito mais próxima do teu aluno, uma postura muito mais amiga dele. Até durante a tua aula de alongamento, porque você vai estar passando a mão, você vai estar chegando perto dele. Então vai sentir a tua proximidade. Eu acho que isso é muito importante. Foi o que me levou para o alongamento.*

*Eu dou aula de alongamento há 5 anos e sou formada há 2. Eu comecei no meu primeiro ano de faculdade, e nos dois anos que eu dei aula antes de me formar, que eu comecei com alongamento. Eu não tinha muita noção da coisa. Você dá o alongamento que você vê todo mundo dando, e você vai pesquisando. Eu sempre me interessei muito pela parte fisiológica, anatômica da coisa. Só que hoje em dia, eu estou procurando, além de me centrar mais nessa parte, eu estou procurando levar o alongamento para o lado da interiorização do aluno, do lado que ele trabalha a musculatura dele, mas que ele também trabalha o lado interior dele. Então é um alongamento que além de visar a parte externa, visa a parte interna da pessoa. Então comecei a mudar um pouco meus métodos de um ano para cá. As minhas aulas, elas têm o começo, meio, fim, mas é assim, elas começam, não como aquecimento. Depois eu vou dar... Eu não divido a minha aula, ela começa e flui naturalmente, só que eu relaxo o aluno, eu entro para o alongamento, eu relaxo o aluno, eu volto para o alongamento, eu relaxo o aluno, eu volto para uma flexibilidade. Eu não tenho, eu não sigo uma linha. Tipo: eu aqueço, eu alongo, eu termino.*

*É lógico que ela segue naturalmente, ela segue este curso. Mas eu vou relaxando o aluno entre um exercício e outro. Eu vou fazendo com que esse aluno respire. Eu coloco técnicas de relaxamento no meio da minha aula, entre os exercícios de alongamento eu procuro relaxar esse aluno.*

*Por exemplo, supondo que eu vá trabalhar isquio-tibial. Junto com ele, dependendo do exercício que você dá, sempre entra um pouquinho de lombar, que é o ponto fraco dos alunos: pegou lombar, eles começam a sentir dor nas costas.*

Então, supondo que eu faça a extensão dos joelhos a frente (sentada). Isso pega muito lombar. Então se eu ficar dois minutos nesse exercício, prá um aluno ele pode não significar nada, se ele tem flexibilidade legal, ou se ele tá bem naquele dia. Prá outro dez segundos, vai começar a queimar a lombar dele. Vai começar a queimar a musculatura de perna também. Como é que eu vou sair desse exercício, passar para um outro seguinte, se ele está com dor nesse? Então o que eu faço? Eu volto, eu solto o tronco a frente com as pernas cruzadas, eu relaxo o pescoço desse aluno, sempre visando a respiração:

*-Gente, procura inspirar, procura soltar o ar, procura relaxar a musculatura que foi trabalhada.*

*E depois eu volto, mesmo que seja com o mesmo exercício de isquio, em uma posição diferente por exemplo, e eu retomo e o aluno não sente a dor. Ele relaxou e depois ele vai voltar para outro trabalhinho de alongamento.*

*Aí eu posso passar prá outra musculatura, aí eu vou tentando relaxar.*

*Às vezes eu não sigo esse curso na minha aula. Às vezes eu dou direto, e relaxo só no final, mas eu tenho tentado colocar, entre um exercício e outro, um relaxamento prá musculatura específica que foi trabalhada. Eu deito e abraço os dois joelhos, ou cruzo as pernas e solto o tronco a frente, mas sempre procuro relaxar durante os exercícios. E sempre procurando fazer com que o aluno conheça a respiração dele, conheça o mecanismo de respiração, como é que ele faz para soltar o ar, o que influencia isso durante o exercício.*

*\*Eu tenho muita troca de experiência com o aluno, talvez por eu ser muito próxima deles, o aluno sempre passa muita coisa. Às vezes eu estou dando aula e os alunos entre si já se conhecem, principalmente o pessoalzinho que é mais fixo.*

*A aula de alongamento é jóia porque ela não tem muita rotatividade, as pessoas que vêm prá tua aula e se sentem bem, elas ficam. Então acaba formando quase que uma família. Então às vezes eu estou dando aula e o pessoal está assim:*

*"- Ah! Porque hoje o meu filho fez..."*

*Então eles têm uma confiança no professor que está lá na frente e eu acabo virando uma amiga deles e vice-versa. Quando eu não venho eles ligam:*

*"-Olha, por que você não foi dar aula?"*

*Ou eles perguntam:*

*“-Por que o professor não veio dar aula hoje?”*

*Você acaba trocando muita coisa com esses alunos. Se você tiver uma postura legal de educar, de ensinar, com certeza eles vão ser muito mais receptíveis prá você. Vai ter uma troca muito maior.*

*\*Diálogo: eu procuro passar o máximo de informações prá eles. O máximo que eu puder passar, que eles entendam. A linguagem técnica, ela vai servir prá mim e algumas vezes eles vão entender, mas eu procuro passar mais na linguagem mais cotidiana deles:*

*- Gente, interno de coxa.*

*Eu explico na linguagem deles, que eu acho que o aluno que conhece o corpo e que sabe o que está fazendo, ele vai ter um resultado muito maior, muito melhor.*

*\*Música: sempre música suaves, eu acho que pro alongamento em especial e pro aluno relaxar, a música tem que ser suave. Jamais uso na minha aula música mais rápida; não uso funk, tem gente que dá aula de alongamento com funk pelas batidas, mas eu não uso. Eu procuro usar muita música calma, muita música tranquila, e até os alunos passam prá você isso:*

*“- Olha, a fita que você usou ontem eu não gostei.”*

*Então é uma que eu já tiro de lado. Eles vão me passando isso:*

*“- Oh, legal essa fita que você usou.”*

*Eles pedem para eu colocar de novo. Mas é sempre muita música tranquila. Eu não gosto de usar nada rápido. E eu gosto de usar em relaxamento músicas que tem som de natureza, que tem som de bicho, que tem som de água. Eu gosto de usar muita água na minha aula. Muita música que tenha água. Eu acho que a água é uma maneira de você “limpar” o seu aluno. Ele próprio vai fazendo a limpeza dele pelo barulhinho da água. Eu costumo usar muito isso. Então eu trabalho com as duas partes: tanto o alongamento da parte física, quanto a parte de energia da coisa. A aula fica um pouquinho diferente por causa disso. Eu não visó só o bem estar físico dele, mas o bem estar em termos de interior, de energia interior dele; aí eles pensam um pouquinho mais.”*

### Indivíduo 3

*“Sou formada há 6 anos pela FIG de Guarulhos e trabalho com alongamento mais ou menos entre 5 e 6 anos. Não sei definir exatamente quando eu comecei.*

*\*Alongamento prá mim é um termo que é utilizado dentro da academia, mas é uma aula que a gente visa o trabalho da capacidade física flexibilidade, que seria tanto a melhora da amplitude articular como da elasticidade muscular.*

*\*O objetivo do meu trabalho seria fazer com que o aluno ganhe melhor essa capacidade física, mas que também consiga, através do alongamento, melhorar a sua capacidade de consciência corporal e relaxamento de tônus muscular, diminuição de tônus muscular e com isso, com essa atividade do alongamento, conseguir diminuir o stress e a sua ansiedade. Esse seria o meu principal objetivo dentro da aula.*

*\*Método que eu utilizo, de trabalho, seria o método passivo; que se for uma aula avançada eu também posso utilizar o método passivo em duplas. Eu concordo com o método passivo em duplas, desde que bem orientado e os alunos já se conheçam, por isso que dentro de uma turma avançada. Numa turma de iniciantes, nem pensar, porque geralmente as pessoas já têm um alto grau de stress e elas não têm uma consciência corporal ainda adequada pra utilizar o trabalho em dupla.*

*No caso de uma turma mista eu posso tentar dividir aqueles alunos que são mais avançados e levar eles a trabalhar em duplas. Mas, na maioria das vezes, se acontece isso d'eu ter uma turma muito mista, eu prefiro trabalhar a turma até que todos consigam mais ou menos num mesmo nível prá começar a trabalhar em duplas. Mas até hoje, só numa turma eu consegui fazer isso. É muito difícil dentro da academia pela rotatividade, você conseguir chegar nesse grau de interação com os alunos.*

*\*A causa do meu interesse pelo alongamento seria justamente esse lado do stress que hoje em dia é muito discutido e muito debatido. Foi uma maneira que eu encontrei, pois conforme eu fui passando o meu tempo de trabalho eu percebi que as pessoas saem muito bem da aula. E começavam a me questionar e perguntar sobre porque que saiam assim tão relaxadas. Foi isto que me levou a estudar um pouco mais a flexibilidade e com o estudo eu consegui perceber que tem uma relação porque você está trabalhando direto com o relaxamento. As aulas de alongamento, elas têm um objetivo, por trás, de relaxar as pessoas. Então com isso eu diminui muito a capacidade de stress das pessoas. Tive um bom resultado.*

*\*Minha postura em sala de aula, eu procura induzir ao máximo as pessoas ao relaxamento. Mas tudo dentro do trabalho de flexibilidade. Tudo, de voz de comando. Prá ela soltar os ombros, manter a postura, mas conseguir manter os ombros relaxados e não induzi-la ao relaxamento com trabalhos de indução, de... deitado, ficar imaginando... Nada disso. Dentro do alongamento, eu tento induzir a pessoa ao relaxamento. Mas é como eu disse, é um trabalho de consciência corporal. É muito difícil no início elas conseguirem isso e sim com a prática da atividade é que elas vão conseguindo melhorar a capacidade proprioceptiva, todo esse lado que seria fisiológico, e que está por trás do alongamento.*

*\*Receptividade dos alunos foi o que me levou a estudar um pouco mais a flexibilidade. Talvez tenha sido uma coisa assim meio empírica: eles virem me questionar e de repente eu me defrontar com o que eu não sabia e isso me levou a buscar. Justamente essa receptividade dos alunos deles saírem relaxados e virem me questionar. Geralmente eles são bem receptivos e eu consigo atingir meu objetivo que eles relaxem, durante a aula.*

*\*O diálogo entre professor e aluno tem que ser uma coisa constante porque mais ou menos a sua voz de comando que vai fazer com que eles percebam o que eles têm que fazer, como eles têm que se sentir. Então é uma coisa super importante: você tem que passar informações de postura, principalmente a nível de ombro, cervical, postura de tronco que eles têm que ter de não curvar as costas, mas tem que relaxar porque a tendência dos alunos é contrair pescoço, contrair ombros, e reter ainda mais essa tensão muscular que já é muito grande nessa região de trapézio.*

*\*O tipo de música que eu utilizo. Eu vario um pouco. A predominância são com músicas de fundo só instrumental. Ao mesmo tempo eu quero que eles se mantenham acordados na aula, não entrem num relaxamento profundo porque aí vai descaracterizar o trabalho da capacidade física flexibilidade. Mas eu procuro utilizar músicas instrumentais e uma vez ou outra eu utilizo músicas cantadas que também têm uma boa aceitação.*

*Dou aula de 30 minutos e uma aula só que eu dei foi de 40 minutos. Quarenta minutos eu consegui desenvolver melhor o trabalho e era justamente com essa turma mais avançada.*

*O início da aula, geralmente eu procuro, ainda na postura em pé, soltar cervical, alongamentos superiores, soltura como flexão do tronco a frente. Eu busco um pouco de espreguiçamento. Aí depois disso é que eles vão entrar prá parte de solo, que é uma parte um pouquinho mais puxada. Mas aí eles já vão ter uma descontração maior, como um espreguiçar mesmo.*

*\*Flexibilidade é a qualidade física que você vai melhorar tanto a estrutura articular quanto a estrutura muscular, a elasticidade muscular. Isso*

que eu chamo de flexibilidade. Aqui no caso o alongamento é um termo meio indefinido ainda, que se caracteriza mais como a parte muscular. Geralmente as pessoas colocam assim, mas dentro da minha aula a gente trabalha flexibilidade. Talvez com uma predominância maior de um caráter muscular. Porque articular, a pessoa precisa ter um alto grau prá poder ter uma deformação.

\*Eu acho que ficou esquecido um detalhe muito importante dentro do termo de alongamento. Apesar de alguns autores defenderem uma certa diferença entre alongamento e flexibilidade, no meu ponto de vista, uma coisa está interligada a outra. Pelo seguinte, aí a gente vai entrar numa questão fisiológica: os autores colocam que "alongamento" você não tem um trabalho proprioceptivo, principalmente de fuso muscular, só que fuso muscular é um proprioceptor que está ligado o tempo todo. Está ligado ao reflexo de estiramento, ao reflexo postural, então fica difícil a gente determinar alongamento não utilizando fuso e flexibilidade utilizando fuso muscular, porque, se o tempo todo ele está em funcionamento, como é que você pode desconectar essas duas coisas? Do meu ponto de vista só existe flexibilidade. Esse nome alongamento foi um nome que surgiu no mercado, as pessoas pegaram; tem um caráter muscular, mas que está totalmente ligado à capacidade física flexibilidade. Não tem como você desconectar a partir do momento que existe uma resposta fisiológica nos dois. Em menor grau, menor intensidade, mas que ela não deixa de existir."

#### Indivíduo 4

*“Eu trabalho com alongamento e flexibilidade a 4 anos mais ou menos e a partir daí eu comecei a pesquisar mais, a procurar cursos prá me especializar nisso.*

*\*O objetivo do meu trabalho dentro da academia nessa aula que eu dou, é voltado prá alunos que só têm interesse em alongamento e flexibilidade prá melhorar postura e prá alunos da musculação que por treinarem muito pesado e ficar “travado”, trabalham o alongamento e flexibilidade.*

*\*O meu método de trabalho...Eu costumo trabalhar uma hora de aula sempre: meia alongamento, meia flexibilidade. A primeira parte voltada só pro alongamento da musculatura mesmo, preparando ele prá trabalho de flexibilidade e nessa meia hora inicial é um trabalho bem solto, bem espontâneo, cada um trabalha sozinho, ninguém força ninguém e eu procuro orientar sobre a postura do aluno, prá que ele não faça nenhum movimento errado. E a segunda parte da aula mais voltada prá flexibilidade, mas geralmente também eu não costumo trabalhar movimento balístico, insistência. Geralmente eu deixo o aluno trabalhar no limite dele e às vezes eu ajudo um pouco; eu dou uma forçada; mas sempre dentro do limite do aluno. Dependendo da aula, se for uma aula mais puxada, até um pouco além do limite dele. No caso aí, eu ajudaria forçando ou um outro aluno num trabalho em dupla. Mas nunca com insistência. Sempre trabalhando “gradualmente”. Cada um no seu limite. Então esse é o meu método de trabalho.*

*\*Meu interesse pelo alongamento surgiu primeiro porque eu sou atleta de competição também e sabendo que eu precisava de mais flexibilidade prá poder competir, prá poder executar direito os movimentos e por ser muito “travado”<sup>3</sup>, eu comecei a me interessar pelo alongamento, em fazer aulas...Também pelos problemas de postura que eu tenho, pelo meu problema de lombar. Quer dizer, foi a nível de correção postural e também necessidade por causa de campeonato.*

---

<sup>3</sup>“Ser travado” significa, numa linguagem popular, não ser muito flexível.

*\*Minha postura em sala enquanto professor... Geralmente quando a gente está dando uma aula que não é de alongamento a gente costuma brincar muito com o aluno. Conversar dentro da sala. Agora, eu procuro não fazer isso dentro da aula de alongamento porque eu acho que o aluno tem que ter uma consciência maior daquilo que ele está fazendo. Prá ele executar direito o movimento. Não que com isso você não brinque com o aluno, você conversa... mas assim, uma coisa mais "maneira", prá ele poder ter essa consciência. Prá você poder corrigir a movimentação dele. Na boa...*

*\*Qual a receptividade do aluno... Bom, o aluno, pela minha postura séria dentro da sala de aula, ele procura também executar a movimentação correta. As dúvidas que eles têm geralmente perguntam prá mim. Ou no decorrer da aula, ou se não deu no decorrer da aula, eles perguntam no final. Ou um exercício que eles queiram trabalhar numa próxima aula eles pedem que eu dê, que eu dê mais ênfase em certa musculatura. Então eu acho que a receptividade deles dentro da sala de aula, dessa aula de alongamento é mais séria do que numa aula de ginástica normal. Geralmente quem faz o trabalho de alongamento e flexibilidade tem interesse realmente nisso. Então eles procuram ser bem sérios e bem diretos naquilo que eles estão querendo saber e naquilo que eles estão fazendo.*

*\*Diálogo de professor e aluno... Eu acho que respondi na anterior. Eles procuram tirar as dúvidas sempre durante as aulas ou então no final da aula. Às vezes chegam a procurar a gente fora do horário de aula prá saber alguma coisa, um exercício, algum movimento... Se está sendo executado certo, mas geralmente é dessa maneira.*

*\*Tipo de música... Geralmente música bem calma, de preferência música que não tenha vocal. Não tenha ninguém cantando, prá não tirar a atenção. E uma música que realmente deixe o aluno bem relaxado. Bem a vontade prá trabalhar. Nunca música alta, sempre baixa e bem calma.*

*\*O que é alongamento? Falei que eu não entendi essa pergunta, né? Ah! O alongamento, no geral, você está trabalhando a sua musculatura prá conseguir uma maior amplitude de movimento. Depende muito do trabalho que você está fazendo, voltado prá quê você está fazendo: tem um aluno que como eu, procurou por causa de musculação, no caso, fazer aula de alongamento prá não ficar "travado", ter maior amplitude. No geral o alongamento é um trabalho de amplitude. Não tanto quanto a flexibilidade, que é um trabalho que força mais, alongamento é um trabalho que pode ser feito por qualquer um. Agora, flexibilidade não. Tem essa diferença porque o alongamento você trabalha fora de sala de aula. Você trabalha na musculação, vai fazer bicicleta você faz um alongamento. Já a flexibilidade, é um trabalho diferente desse. Então não é qualquer um que pode fazer. Agora o alongamento no geral, acho*

*que qualquer pessoa, pode fazer, desde aluno iniciante até aluno avançado. Eu acho que é obrigatório fazer isso, que é a base de todo trabalho que vai ser feito, ou na musculação ou na sala de aula. Então o alongamento é um trabalho de base mesmo.”*

## Indivíduo 5

*\*“Alongamento prá mim é a compensação dos exercícios, porque, por exemplo em aula o aluno trabalha muito a musculatura, enrijece, mas contrai, e eu acho que ela precisa alongar, prá melhor postura principalmente. Eu acho que a melhor coisa de alongamento é a postura. O aluno “encolhe” muito por causa da falta de alongamento.*

*\*O objetivo do meu trabalho normalmente nas aulas...*

*Vou falar um pouco como eu trabalho mesmo: eu gosto de soltar bem a musculatura, soltar bem ligamentos, deixar bem a vontade; logo após um aquecimento, e depois que dá uma alongada, começar o trabalho de flexibilidade, que eu acho ótimo. Porque quando a gente é pequeno nós temos uma flexibilidade boa e com o passar do tempo você vai endurecendo, vai enrijecendo e bom trabalhar com isso prá não perder...Eu acho que o trabalho de flexibilidade é excelente prá todas as pessoas. E além de tudo, é um trabalho gostoso também! O aluno...A primeira vez que você vai abrir espacato fica a 10 metros do chão, aí depois ele vai conseguindo, ele vai abaixando, ele vai sentindo as barreiras dele...Vai ultrapassando as barreiras até ele conseguir. Eu gosto desse trabalho. Eu acho que o aluno, todo mundo gosta de desafio. Eu acho que o alongamento é um pouco de desafio.*

*\*O meu método de trabalho é mais ou menos esse. Como normalmente o alongamento é uma coisa mais parada, eu gosto de conversar durante as aulas. Fazer palhaçada, brincar. Eu deixo que os alunos conversem. É uma forma deles conhecerem às vezes o companheiro que está do lado. Começar amizade dentro da academia. Deixo mais a vontade, tiro sarro, brinco. Vejo até onde eu posso brincar com certas pessoas. Eu percebo isso. Acho que a aula assim não fica uma coisa tensa. Porque às vezes a aula tem isso e acaba prejudicando mesmo o exercício de alongamento. Então relaxada, a pessoa da risada, vai soltando, a hora que ele vê ele já abriu a perna que ele imaginou que ele nunca fosse abrir. Eu gosto de uma aula bem descontraída.*

*\*Meu interesse pelo alongamento praticamente começou quando eu comecei a competir: apresentação e competição de aeróbica. Porque eu era assim, flexível apenas de um lado. Eu conseguia fazer tudo de um lado e do outro não. Então a minha direita era assim, muito flexível e a minha esquerda atrofiada. Então eu tive que começar a fazer processo de alongamento, começar a soltar tudo. O que eu mais usei foi flexibilidade. Aí tive que fazer um trabalho intenso de flexibilidade com que compensasse um lado e o outro. E eu comecei a gostar. É aquele negócio do desafio. Parece que a perna nunca vai subir, a perna nunca vai abrir e de repente você vai vendo ela aos poucos. É uma coisa*

que você não olha no espelho e vê normalmente, a não ser pela postura. Não é como uma aula de ginástica, que você malha, você emagrece, você aumenta o tônus muscular. Não! Ou você vê pela postura ou você não vê. Mas a hora em que você vai abrir, vai fazer alguma coisa, faz bem você superar esses medos. E a partir disso que eu comecei a ter mais interesse pelo alongamento. Hoje em dia eu quase não dou aula de alongamento...Até falta! Eu preciso fazer algum curso, alguma coisa, eu não sei sobre as novas técnicas, eu não sei sobre nada, eu não estudei sobre o alongamento. A visão que eu vejo é através das aulas que eu já dei.

\* A minha postura...Bom, a minha aula...Durante a aula eu sinto que, brincando o aluno vai se sentindo bem a vontade e vai pegando...Eu acho que é a única aula que dá praticamente prá você conversar com o aluno, porque nas outras você tem que contar, muda a fita e isso e aquilo, às vezes você brinca mas não dá prá conversar. Eu acho que é o tipo de aula que dá prá você ter um contato maior com o aluno. Eu acho isso ótimo. Muitos alunos eu acabei conhecendo por causa do alongamento. Durante as aulas de alongamento, em todas as aulas eu gosto, eu sempre dou um toque sobre alguma coisa, ensino alguma coisa, falo alguma coisa a respeito de tudo. Qualquer coisa por exemplo que eu aprenda, que eu aprendi, eu gosto de dar um toque, que eu acho importante eles saberem porque estão fazendo alguma coisa. Eu acho bom saber o porquê que eles estão fazendo. Não ir lá e fazer. Saber o que eles estão fazendo. A aula de alongamento dá prá explicar bem.

\*As músicas...Eu amo umas musiquinhas assim "sem sono" aquela musiquinha gostosa de ouvir, que você canta. Aí muda um pouco ..Você ouve, mas nada muito lento. É bom uma música que a pessoa cante também, prá descontrair.

\*Eu não fiz nenhum estudo sobre...Preciso me reciclar. Não fiz nenhum curso de alongamento. O que eu aprendi realmente, foi nas aulas que eu já fiz. Nos toques dos professores e nas aulas que eu dei.

\*Praticamente meu trabalho com alongamento, flexibilidade foi há três anos atrás. Na época em que eu competia mesmo e que eu trabalhava mais. Aí depois, agora há um tempo, comecei a dar algumas aulas, mas parei. Então seria de uns três anos para cá mais ou menos. Mais um pouquinho, uns quatro anos prá cá. E eu estou cursando o terceiro ano da faculdade."