# UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO CENTRO DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES MESTRADO EM EDUCAÇÃO



# ENSINO DA ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS IDOSAS PORTADORAS E NÃO PORTADORAS DE DEFICIÊNCIA VISUAL : ANÁLISE DA COMUNICAÇÃO ORAL DO PROFESSOR .

Soyane de Azevedo Vargas

Rio de Janeiro, Novembro de 2001

# UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO CENTRO DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES FACULDADE DE EDUCAÇÃO PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO MESTRADO

ENSINO DA ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS IDOSAS PORTADORAS E NÃO PORTADORAS DE DEFICIÊNCIA VISUAL: ANÁLISE DA COMUNICAÇÃO ORAL DO PROFESSOR

por Soyane de Azevedo Vargas sob a orientação do Prof. Dr. Alfredo Gomes de Faria Junior

Dissertação de Mestrado
Apresentada como requisito parcial à obtenção do
título de Mestre em Educação

Rio de Janeiro Novembro de 2001 Universidade do Estado do Rio de Janeiro Centro de Educação e Humanidades Faculdade de Educação Programa de Pós-Graduação em Educação

Dissertação: Ensino da atividade física para pessoas idosas portadoras e não portadoras de deficiência visual: análise da comunicação oral do professor.

Elaborada por Soyane de Azevedo Vargas

Aprovada pela Banca Examinadora

Rio de Janeiro, 08 de novembro de 2001

Hentador da Dissertação

Prof. Dr. Alfredo Gomes de Faria Junior

Prof<sup>a</sup> Or Leila Regina D. P. Nunes

Prof. Dr. José/Maurício Capinussu de Souza

## **DEDICATÓRIA**

Dedico esta dissertação: à luta pela conquista e manutenção do ensino público e de qualidade, fundamentais para o processo de democratização e de diminuição das desigualdades sociais em nosso País; para minhas ex-alunas, mulheres idosas que deram maior significado em minha vida profissional e, à memória de Daurice Cândida Vargas.

"Que a proa e a popa de nossa didática sejam: buscar e encontrar um método para que os docentes ensinem menos e os discentes aprendam mais; que nas escolas haja menos conversa, menos enfado e trabalhos inúteis, mais tempo livre, mais alegria e mais proveito [...] "

Comenius (1592 - 1670)

#### RESUMO

Nesta pesquisa realizamos a análise do ensino da comunicação oral de duas professoras que ministraram as atividades físicas, ginástica e dança, para pessoas idosas portadoras e não portadoras de deficiência visual. Na revisão da literatura, constatamos que são inexpressivas as pesquisas que tratam de forma mais específica a didática das atividades físicas para essas pessoas. Por isso, analisamos o ensino como se apresenta, utilizando a análise documentária e o Sistema FaMOC (Facilitação, Manutenção, Orientação e Controle) de análise do ensino. Avaliamos se o ensino daquelas atividades físicas contribuíram ou não para promoção da saúde dos idosos e, consequentemente, para atenuar a situação de exclusão social dos idosos portadores e não portadores de deficiência visual; bem como, se foram estimuladas ações mais autônomas dos idosos em relação à prática das atividades físicas. Chegamos a conclusão que as aulas ministradas pelas professoras procuraram ser coerente com o ideário da promoção da saúde, podendo contribuir para atenuar a situação de exclusão social. No entanto, os altos índices da 'influência direta' (83,23%) e do 'aspecto instrução' (93,95%) interferiram no incentivo à autonomia dos idosos. Algumas dificuldades relacionadas com a linguagem didática também foram identificadas. Sugerimos que: a) devam ser criadas metodologias de ensino das atividades físicas mais adequadas aos idosos cegos e, b) o incentivo à participação dos idosos na seleção das atividades que compõem a aula, seriam importantes para que os idosos pudessem se apropriar do saber didático-pedagógico das atividades físicas.

#### ABSTRACT

In this research we have analyzed the oral communication teaching of two physical activities teachers, gymnastics and dancing respectively, to elderly people with and without visual disabilities. Reviewing the literature, we have found inexpressive the more specific researches regarding physical activities didactics for such people. For that reason, we have analyzed teaching as it presents itself, using documentary analysis and the FaMOC System (Facilitation, Maintenance, Orientation and Control) as teaching analysis. We have evaluated whether the teaching of those physical activities contributed to promote the health of the elderly and, consequently, to attenuate the situation of social exclusion of the elderly with or without visual disabilities, as well as, whether the practice of physical activities stimulated the elderly into more autonomous actions. We reached the conclusion that the classes given by teachers tried to be coherent with the set of social ideas regarding the promotion of health, which can contribute to attenuate the social exclusion situation. However, the high indexes of 'direct influence' (83,23%) and of 'instruction aspect' (93,95%) interfered with stimulating their autonomy. Some difficulties related to the didactics language were identified as well. We suggest that: a) more adequate teaching methodologies of physical activities for blind elderly shall be created and, b) for them to seize control of the physical activities didactical-pedagogical knowledge, it is important to encourage the participation of the elderly in the selection of the activities that compose the class.

# LISTA DE ILUSTRAÇÕES - TABELAS

Page	na
Tabela 1 – Índice de fidedignidade intra e inter-analista do Sistema FaMOC	97
Tabela 2 – Perfil coletivo: percentuais relacionados com o tipo de preocupação	07
Tabela 3 – Perfil coletivo: percentuais relacionados com o tipo influência	de 08
Tabela 4 – Percentuais relacionados com o tipo de influência – aspecto Instrução	10
Tabela 5 - Percentuais relacionados com o tipo de influência – aspecto Animação	10
Tabela 6 – Alunos inscritos – faixa etária1	27
Tabela 7 – Alunos inscritos – sexo	27
Tabela 8 – Alunos inscritos – nível de escolaridade 1	27

# LISTA DE ILUSTRAÇÕES – FIGURAS

	Página
Figura 1 – Esquema IMMA de aula para idosos	83
Figura 2 – Escala de Borg adaptada	. 89
Figura 3 – Grelha do Sistema FaMOC	91
Figura 4 – Freqüências das subcategorias do FaMOC	103

# **SUMÁRIO**

	Página
INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO I - Algumas questões sobre o envelhecimento da população brasileira e dos portadores de deficiência visual	
CAPÍTULO II - A didática nos programas de atividades físicas para idos contribuições da análise do ensino	
CAPÍTULO III - O ensino de atividades físicas para idosos em um progr construído sob a ótica da promoção da saúde e do multiculturalismo	
CONCLUSÃO	117
ANEXOS	121
ANEXO A - Sistema FaMOC de análise do ensino	122
ANEXO B - Tabelas de alunos inscritos no programa de atividades físio	
ANEXO C – Fórmulas para obtenção dos índices	128
ANEXO D - Resultado simplificado da aplicação do FaMOC	130
ANEXO E – Transcrição das aulas .	131
AGRADECIMENŢOS.	177
REFERÊNCIAS	178

### INTRODUÇÃO

As estatísticas demográficas demonstram que o envelhecimento populacional é uma realidade a cada dia mais evidente. No Brasil, podemos constatar que, em 1999, o percentual de pessoas idosas era 9,1% do total da população, correspondendo a 14,5 milhões de pessoas com 60 anos ou mais (BRASIL. IBGE, 2001). A projeção do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) é que o país pode vir a contar, nos próximos 25 anos, com uma população superior a 30 milhões de pessoas com 60 anos ou mais (id.).

Essa 'transição demográfica' 1 vem ocorrendo em virtude dos avanços das tecnologias, da nutrição e da medicina. A melhoria das condições de higiene e saneamento básico reduziram, por exemplo, a incidência de mortes por doenças infecto-contagiosas que assolavam, principalmente, as populações até o século XVIII (CAPRA, 1982). Contribuíram também para o aumento da longevidade a queda das taxas de mortalidade, fecundidade e o aumento da migração (VERAS, 1994).

¹ No começo dos anos 70, observou-se que a taxa de crescimento da população mundial começou a decrescer e o segmento das pessoas idosas a aumentar, isto é, passávamos por uma 'transição demográfica'. Esta expressão, popularizada pelos demógrafos de Princeton (USA), é oriunda do conceito de 'revolução demográfica', criado pelo francês Adolphe Landry, em 1934 (FARIA JUNIOR, 2000). Segundo o IBGE (2001), podemos considerar que o termo 'transição demográfica' diz respeito às alterações ou às mudanças de padrões referentes as taxas de urbanização, de mortalidade, de fecundidade, entre outras. A transição demográfica vem ocorrendo de forma gradual e consistente, desde a década de 90, no que se refere à taxa de urbanização, ao ritmo do declínio populacional, com a desaceteração do crescimento demográfico; à estrutura etária, sendo uma das transições que vêm se mostrando de forma mais acentuada, havendo um predomínio da população idosa sobre a população jovem (ibid.)

No entanto, o fenômeno do aumento da longevidade não vem sendo acompanhado pela melhoria da qualidade de vida<sup>2</sup> para a maioria das pessoas idosas. Segundo Fritjof Capra (ibid.), basear-se em parâmetros medidos como o da taxa de mortalidade para a avaliação da longevidade, não garante a verificação do tipo de qualidade de vida das pessoas.

Essa situação parece se agravar quando temos associadas à velhice, situações que limitam a capacidade de cada pessoa em se manter independente para a realização das atividades cotidianas (vestir-se, tomar banho, fazer compras, etc.). Como exemplo, podemos citar as 'Pessoas Portadoras de Deficiência Visua!' (PPDV), adquirida ou não na velhice. Essa característica pode ampliar as possibilidades de exclusão social.

No caso das PPDV, a tendência ao isolamento é grande e o aumento do sedentarismo parece sê-lo também (CASTRO In: FARIA JUNIOR, DECARO, SANCHES, 2000; NETTO, 1998). Por outro lado, admite-se que grande parte das pessoas idosas são mais sedentárias em relação às mais jovens, o que pode levar ao acometimento de problemas clínicos que provocam deficiências funcionais, maior dependência e mais utilização dos serviços de saúde (HOUGH, BARRY, EATHORNE In: MELLION, 1997).

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> Esse termo envolve, entre outras coisas, características multidimensionais, portanto não pode se reduzir "... nem a um série definida de padrões, nem a sensação subjetiva manifestada pelo idoso" (FARIA JUNIOR, In: MOTTA, CARVALHO, 1999b, p. 40). A qualidade de vida para os idosos deve incluir também as dimensões culturais e se basear na construção teórica da gerontologia (id.).

Evidências sugerem que o sedentarismo é um dos fatores que prejudicam a saúde e a autonomia dos idosos, portadores ou não de deficiência visual (ARAÚJO In: FARIA JUNIOR, DECARO, SANCHES. 2000: CARVALHO et al., 1996; FONTE, LOUREIRO, 1997; MAZZEO et al., 1998; CASTRO In: FARIA JUNIOR, DECARO, SANCHES, op. cit.). O termo autonomia será entendido nesta dissertação como um dos estágios superiores do desenvolvimento humano, que favorece a reflexão para saber decidir bem sobre a própria vida e a da comunidade, à ação deliberada, ao ato político e ao bom uso da liberdade humana (KANT, 1992).

Nesse caso, programas de atividades físicas, dirigidos às pessoas idosas, podem contribuir significativamente para a conquista ou a manutenção de uma melhor qualidade de vida, quando têm como objetivo principal a promoção da saúde.

As atividades físicas são definidas aqui como,

"[...] qualquer movimento humano estruturado (organizado), não utilitário (no sentido laboral ou ocupacional do termo) ou terapêutico, produzido por músculos esqueléticos, produzindo substancial aumento do dispêndio de energia, usualmente manifestado em jogos ativos, desportos, ginástica, dança e formas de lazer ativo [...]" (FARIA JUNIOR In: FARIA JUNIOR et. al., 1999a)

O termo promoção da saúde pode ser entendido como o "processo de construção de uma autonomia que permita às pessoas [...] controlar sua saúde" (WHO, 1984, p.2 apud FARIA JUNIOR, 1999, p.14). A promoção da saúde tem como princípios básicos: "o reconhecimento da natureza multifatorial da saúde, a idéia de desmedicalização, a ênfase no envolvimento comunitário e a incorporação da idéia de educação para a saúde" (id.).

A importância da prática de atividades físicas para a promoção da saúde dos idosos, sob o enfoque biológico, está na melhoria do débito cardíaco, diminuição da freqüência cardíaca em repouso, redução do colesterol, queda da pressão sangüínea, maior aptidão cardiovascular, melhor ventilação por minuto e da capacidade vital; além da elevação da densidade óssea, força muscular, flexibilidade, coordenação; melhorando, também, a auto-estima, reduzindo a ansiedade e a depressão (HOUGH, BARRY, EATHORNE In: MELLION, op. cit.).

Em relação às pessoas portadoras de deficiência visual, a ausência da prática sistematizada de atividades físicas pode favorecer a desorganização estrutural, através do circuito degenerativo, que acarreta a diminuição em cadeia do rendimento funcional, prejudicando o sístema músculo-esquelético e a resistência orgânica geral, comprometendo a vida social da pessoa (NETTO, op. cit.).

Possivelmente, a proporção de pessoas portadoras de deficiência acompanha a tendência geral do envelhecimento populacional, principalmente

aquelas pessoas que são portadoras de deficiências que não comprometem órgãos vitais, como é o caso da deficiência visual. Atualmente, há maior visibilidade dos idosos portadores de deficiência visual, pois a expectativa de vida dessas pessoas aumentou e elas já aparecem mais integradas à sociedade.

Além disso, na velhice há a diminuição natural do sentido da visão e algumas doenças afetam este sentido, como a diabetes. Acrescente-se a isto os acidentes (de trabalho, de trânsito e doméstico), que se configuram como duas das principais causas de deficiência visual na fase adulta (CANEJO, 1996).

Apesar dessa afirmativa de Elizabeth Canejo (ibid.), não existe consenso de que essas sejam as principais causas. Sabemos que a catarata, mesmo possuindo a alternativa de intervenção cirúrgica, considerada relativamente simples (ibid.), ainda pode ser uma das principais causas de cegueira na idade avançada pela falta de informação e pela dificuldade de acesso da população ao tratamento cirúrgico eficaz desta enfermidade. A 'Degeneração Macular Relacionada à Idade' (DMRI) também é importante, e com o envelhecimento populacional vem recebendo grande destaque nos jomais, devido ao aumento de sua incidência (GUEDES, 1999).

No caso das 'Pessoas Idosas Portadoras de Deficiência Visual' (PIPDV), acredita-se que programas de atividades físicas possam contribuir tanto para a promoção da saúde, minimizando os efeitos das transformações que o envelhecimento provoca (CARVALHO, op. cit.; MAZZEO, op. cit.), quanto para a

readaptação (no caso da cegueira adquirida) física, psicológica e social das PPDV (CANEJO, op. cit.; KAJIHARA, 1991).

Atualmente muitos estudiosos estão preocupados com a questão da inatividade física, que ajuda a compor o quadro do sedentarismo, e com o aparecimento eventual de graves doenças, principalmente com o avançar da idade. Um dos objetivos da prática regular das atividades físicas seria, portanto, a melhoria da qualidade de vida das pessoas.

Todavia, atribuir tanta responsabilidade às atividades físicas pode contribuir para desvincular saúde das questões sociais, políticas, econômicas e psicológicas. Uma das incorreções seria acreditarmos que cada um seja o único responsável pela sua própria saúde. Assim, sendo a adesão a essa prática uma atitude voluntária, poderíamos recair em uma situação de culpabilização da vítima (FONTE, LOUREIRO, op. cit.). Com isto, colocaríamos a responsabilidade do Estado em segundo plano, no que diz respeito às questões de saúde pública.

Em uma revisão preliminar da literatura, observamos que muitas pesquisas realizadas nas últimas décadas estudaram os benefícios trazidos pelas atividades físicas, praticadas de forma regular, para a melhoria da capacidade de funcionamento do organismo daquelas pessoas que apresentam algum tipo de problema, como cardiopatias, dificuldades de deslocamento que levam à propensão de quedas e perda óssea (BARRY, RICH, CARLSON, 1993; KRAŁL, HUGHES, 1994; SPINA, 1993 apud LEITE, 1996; BUTLER et al., 1998).

Em virtude disso, acreditamos que o desenvolvimento de pesquisas que tenham como abordagem um contexto mais amplo sobre os benefícios da prática de atividades físicas, incluindo como metas o processo de conscientização e o pleno exercício da cidadania, possa contribuir ainda mais para a promoção da saúde (FARIA JUNIOR, 1999a).

Por outro lado, hoje se reconhece que, em virtude das características biopsicossociais<sup>3</sup> das pessoas idosas e dos portadores de deficiência visual, essas pessoas apresentam necessidades educativas especiais (BRASIL. MEC, 1994), o que implicaria no estabelecimento de metodologias seguras que inibissem possíveis riscos. O ensino inconsequente das atividades físicas, além de não contribuir para a promoção da saúde dessas pessoas, pode pôr em perigo a integridade física delas.

Nesse sentido, constatamos que além de serem quantitativamente inexpressivos, os programas destinados a contribuir para a promoção da saúde dos idosos, poucos trabalhos possuem qualidade e profundidade teórica que os sustentem (FARIA JUNIOR In: MOTTA, CARVALHO, op. cit.). Os problemas incluem desde o acesso aos raros programas destinados à classe trabalhadora, até às incompatibilidades relacionadas com a interface teoria/prática.

<sup>&</sup>lt;sup>3</sup> Esse termo foi utilizado por H. Vargas (1983) em seu livro Psícologia do Envelhecimento e se refere aos aspectos biológicos, psícológicos e sociais da cada pessoa.

Apesar disso, especialmente na região sudeste do Brasil, alguns projetos destinados à prática das atividades físicas são desenvolvidos em praias, praças e em um número significativo de academias de ginástica (ibid.). Mesmo sendo a freqüência de idosos ainda limitada, existe um verdadeiro 'entusiasmo inconsequente' e muitos profissionais ministram as atividades físicas para as pessoas idosas com pouca ou nenhuma segurança.

A revisão da literatura revelou serem poucas as pesquisas que tratam o ensino das atividades físicas para idosos. No que concerne aos idosos portadores de deficiência visual, não encontramos nenhuma pesquisa sobre o tema.

Por outro lado, o ensino das atividades físicas para portadores de deficiência visual já tem uma longa tradição na educação física. Um bom exemplo, reproduzido na obra de Júlio Mazzei e Mauro S. Teixeira (1967), é a aula planejada por Yesis Ilcia y Amoedo G. Passarinho, para "deficitários da visão" (p.207-209) e apresentada em uma Jornada que teve lugar em Belo Horizonte, no ano de 1958. Mesmo assim, são raras na literatura menções sobre abordagens metodológicas criadas especificamente para pessoas portadoras de deficiência visual. E essa situação pode ser considerada ainda mais grave no caso dos idosos portadores de deficiência visual, uma vez que a literatura revisada não revelou a existência de uma didática especialmente criada para essa clientela.

Segundo Faria Junior (ibid.), esse termo se refere as atitudes das pessoas sem formação ou sem treinamento, que decidem ministrar aulas de atividades físicas para idosos.

Em virtude da relevância da prática das atividades físicas e da dificuldade de encontrarmos pesquisas que tratem da questão do ensino para idosos, portadores ou não de deficiência visual, muitas dúvidas permanecem sobre como deveriam ser metodologicamente ministradas as aulas para essa população com necessidades educativas especiais.

Com base nesses argumentos, justificamos a realização deste estudo que tem como objetivo geral analisar a forma como o ensino para idosos portadores e não portadores de deficiência visual se apresenta na atualidade.

Nessa perspectiva, através da observação da comunicação oral de professores que ministram aulas de ginástica/dança aos idosos, julgamos poder responder às seguintes questões: a) Qual a contribuição do 'Projeto Idosos em Movimento - Mantendo a Autonomia' (IMMA) no campo da Didática das atividades físicas para idosos? b) Qual a contribuição das aulas ministradas para a promoção da saúde dos idosos, portadores ou não de deficiências visuais? c) Qual o perfil coletivo de ensino que se pode traçar a partir das aulas ministradas para idosos, portadores ou não de deficiência visual? d) Quais os enfoques diretivos e não diretivos nas aulas observadas? e) Quais os enfoques diretivos e não diretivos nos aspectos instrucionais e organizacionais das aulas? f) Com base nesses enfoques, o que é possível inferir em relação ao desenvolvimento da autonomia das pessoas do grupo investigado? g) Como se estabelece a relação entre a teoria didática proposta pelo Projeto IMMA e a prática observada durante as aulas ministradas?

Delimitamos nossa pesquisa às aulas ministradas por professoras de um Projeto que declara realizar um trabalho diferenciado das propostas conhecidas. Este é desenvolvido por uma Organização Não-Governamental (ONG) — o 'Centro de Estudos do Projeto Idosos em Movimento — Mantendo a Autonomia' (CEPrIMMA), na 'Associação Fluminense de Amparo aos Cegos' (AFAC), localizada no bairro de Santa Rosa, no Município de Niterói/RJ.

Este Projeto, único existente no Município de Niterói, reúne pessoas idosas, adultos maduros, idosos portadores de deficiência visual e PPDV não idosas, em atividades físicas coletivas de ginástica/dança. O Projeto procura reunir pessoas com características multiculturais (que possuem diferentes raças, religiões, classes sociais e idades) em uma abordagem intergeracional.

Para atingir o objetivo proposto e para responder às questões a investigar valemo-nos de técnicas e instrumentos usados na 'análise documentária' (RUMMEL, 1972) e na 'análise do ensino' (FARIA JUNIOR, CORRÊA, BRESSANE, 1987). Neste último caso foi usado o Sistema FaMOC para observação do comportamento oral do professor (FARIA JUNIOR, 1980)

Para apresentar a dissertação que inclui a pesquisa realizada, organizamos este documento com uma introdução, três capitulos, uma conclusão, os anexos e as referências bibliográficas cuja estrutura procura organizar os temas centrais da análise, de modo a explicitar as principais questões relacionadas com o tema

A Introdução tem como finalidade apresentar o problema a investigar e sua delimitação, a justificativa para a realização do estudo, o objetivo e as questões a investigar e a organização do restante da dissertação.

O Capítulo I tem como objetivos: a) argumentar no sentido de demonstrar que os idosos, portadores ou não de deficiência visual, têm tido sua longevidade aumentada; b) apresentar algumas questões que envolvem a qualidade de vida dos idosos portadores e não portadores de deficiência visual.

O Capítulo I está dividido em cinco partes. A primeira apresenta evidências sobre o envelhecimento populacional de maneira geral e dos idosos portadores de deficiência visual em especial. A segunda parte mostra que na população idosa existe prevalência de doenças que podem afetar a visão ou provocar cegueira. A terceira aborda a questão da exclusão social das pessoas idosas, portadoras e não portadoras de deficiência visual. A quarta parte do Capítulo aborda questões relacionadas com a influência da exclusão social na promoção da saúde dos idosos, em geral, repercutindo na qualidade de vida desse segmento populacional, demonstrando a importância das atividades físicas como um dos processos educativos para a promoção da saúde de pessoas em idades avançadas, portadoras e não portadoras de deficiência visual. A quinta parte trata das necessidades educativas dos idosos e das pessoas idosas portadoras de deficiência visual, enfatizando a importância da didática utilizada nas aulas de ginástica/dança, para que se criem estratégias seguras e eficazes para a promoção da saúde.

O Capítulo II tem como objetivos: a) demonstrar a importância da didática na qualidade dos programas oferecidos para idosos, em geral, e para os idosos portadores de deficiência visual, em particular; b) apresentar um bosquejo sobre a evolução da análise do ensino em educação física e a sua contribuição para o ensino das atividades físicas.

Esse Capítulo está dividido em cinco partes. A primeira aborda os aspectos gerais que envolvem a didática da educação física. A segunda aponta algumas características comuns nos programas de atividades físicas oferecidos para idosos e portadores de deficiência visual. A terceira parte aborda a questão da qualidade do ensino em programas de atividades físicas para idosos. A quarta, aborda a evolução das pesquisas voltadas para a análise do ensino. A quinta parte trata da contribuição da análise do ensino, através da investigação da comunicação eral do professor, levando em consideração a importância da linguagem nesse processo, baseando-nos no conceito de 'Zona de Desenvolvimento Proxima!' (ZDP) de Vigotsky (1992).

O Capítulo III tem como objetivo apresentar e discutir os resultados da pesquisa efetuada. O Capítulo está dividido em três partes. A primeira parte faz a 'análise documentária' (Rummel, 1972) para analisar a proposta didático-pedagógica do Projeto IMMA. A segunda, se refere aos procedimentos metodológicos adotados na pesquisa (o instrumento utilizado para a observação da comunicação oral do professor, a população e a amostra da pesquisa, a forma de coleta

dos dados). A terceira faz a interpretação dos resultados, respondendo às questões a investigar levantadas na introdução desta dissertação.

As conclusões respondem de forma concisa as questões investigadas nesta pesquisa, apresentando algumas sugestões que visam a melhoria da qualidade do ensino das atividades físicas para os idosos portadores e não portadores de deficiência visual.

Os anexos complementam com maiores detalhes, as categorias e subcategoria do Sistema FaMOC, as informações sobre os idosos que participaram do projeto; os cálculos efetuados após a aplicação do FaMOC e os resultados obtidos e, por fim, a transcrição literal das aulas analisadas.

As referências bibliográficas vinculam-se às citações que aparecem no texto da dissertação.

#### CAPÍTULO I

#### ALGUMAS QUESTÕES SOBRE O ENVELHECIMENTO DA POPULAÇÃO BRASILEIRA E DOS PORTADORES DE DEFICIÊNCIA VISUAL

Este Capítulo tem como objetivos: a)demonstrar que os idosos, portadores ou não de deficiência visual, têm tido sua longevidade aumentada; b)apresentar algumas questões que envolvem a qualidade de vida dos idosos portadores e não portadores de deficiência visual.

O Capítulo I está dividido em cinco partes. A primeira apresenta evidências sobre o envelhecimento populacional de maneira geral e das 'Pessoas Idosas Portadoras de Deficiência Visual' (PIPDV) em especial. A segunda parte demonstra que na população idosa existe prevalência de doenças que podem afetar a visão ou provocar cegueira. A terceira aborda a questão da exclusão social das pessoas idosas, portadoras e não portadoras de deficiência visual. A quarta parte do Capítulo aborda questões relacionadas com a influência da exclusão social na promoção da saúde dos idosos em geral, repercutindo na qualidade de vida desse segmento populacional, demonstrando a importância das atividades físicas como um dos processos educativos para a promoção da saúde de pessoas em idades avançadas, portadoras e não de deficiência visual. A quinta parte trata das necessidades educativas dos idosos e das PIPDV, enfatizando a importância da didática utilizada nas aulas de ginástica/dança, para que se criem estratégias seguras e eficazes para a promoção da saúde.

A partir de uma certa etapa da vida adulta as pessoas apresentam evidências que demonstram os efeitos do envelhecimento no organismo, passando a ser socialmente consideradas como pessoas idosas ou outras denominações também usadas (terceira idade, ancião/anciã, senil, velho/ velha).

Nos Estados Unidos, estudos recentes demonstraram que as alterações fisiológicas características do envelhecimento se manifestam ao redor dos 60 anos (HOUGH, BARRY, EATHORNE In: MELLION, op. cit.). Constatou-se também que, aproximadamente, um terço das pessoas idosas apresentaram dificuídades em algum tipo de atividade como, por exemplo, a marcha (ibid.).

No Brasil, temos observado o crescimento significativo da população idosa (BRASIL. IBGE, 2001) e uma posição consensual de que a quantidade de pessoas idosas e a proporção em relação às outras idades, tendem a crescer ainda mais nas próximas décadas (ARAÚJO In: FARIA JUNIOR, DECARO, SANCHES, op. cit.).

Mesmo sendo um fenômeno relativamente recente da realidade brasileira, o processo acentuado do envelhecimento populacional já se configura como um dos maiores do mundo, estando à frente, inclusive, de países como a França, Grã-Bretanha e Itália (BRASIL, IBGE, 2000). Embora historicamente, o Rio de Janeiro se mantenha como a Unidade de Federação que possui a maior proporção de idosos, com um percentual que era equivalente a 12% do total da população deste

estado, em 1999 (ibid.) é o Município de Niterói que apresenta o maior 'Índice de Envelhecimento' (30,9). Isto indica que,

"para o conjunto dos municipios fluminense, Niterói possui, em termos relativos, o maior contingente de idosos comparativamente ao número de jovens de até 15 anos de idade, ou seja, para cada 100 jovens existem 30,9 idosos com mais de 65 anos" (BRASIL. PREFEITURA MUNICIPAL DE NITERÓI. 1999, p. 107).

Com o aumento da expectativa de vida da maioria da população, surgem novas necessidades quanto à mudança no estilo de vida das pessoas idosas. Não podemos esquecer também que muitos problemas precisam ser enfrentados, na busca por uma melhor qualidade de vida nos vários setores da sociedade.

Segundo António Teixeira Marques (In: MOTTA, CARVALHO, 1999), o envelhecimento populacional provoca a necessidade de reajustamento nas estruturas sociais e nos modos de vida das populações. Paulo Farinatti (1997) destaca que as pessoas idosas exigem maiores demandas sociais, representando um desafio a ser enfrentado no contexto social, político e econômico.

Alfredo Faria Junior (In: FARIA JUNIOR, DECARO, SANCHES, op. cit.) chama atenção para o fato que a explosão demográfica e o processo acentuado do envelhecimento vêm recebendo conotações alarmistas, por parte da mídia. Esta vem enfatizando os problemas trazidos com o aumento da quantidade de idosos, mas tem destacado pouco o que poderia ser feito para uma reestruturação efetiva que benefície este segmento da população na sociedade como um todo.

Nanci Boutique e Rosa de Lourdes Santos (In: PAPALEO NETO, 1996) argumentam que não existe apenas um envelhecer, "[...] mas processos de envelhecimento - de gênero, etnia. de classe social, de cultura - determinados socialmente" (p. 82). Nesse caso, devemos pensar que o envelhecimento é um processo pluridimensional, influenciado por múltiplos fatores traçados na história de vida de cada pessoa (BENTO In: FARIA JUNIOR, DECARO, SANCHES, op. cit.). Isto está exigindo a perspectiva de novos olhares mais positivos da sociedade, sem que esta se esqueça dos problemas vividos e das necessidades exibidas pelas pessoas idosas (id.).

Esses destaques observados na literatura são evidências de que o processo de envelhecimento é algo que vem tomando grandes e complexas dimensões, que não podem ser minimizadas tanto nas pesquisas - das mais diversas áreas do conhecimento –, quanto nas políticas públicas.

O envelhecimento, encarado sob o enfoque multicultural, não é privilégio de um grupo de pessoas, mas de muitas classes sociais e atinge pessoas com características individuais diferenciadas, no que diz respeito aos aspectos físicos e psicológicos.

Cabe salientar que, em relação às características individuais, as pessoas portadoras de deficiência também estão envelhecendo e que algumas pessoas idosas adquiriram ou podem vir a adquirir deficiências visuais. Principalmente porque, como foi dito anteriormente, este tipo de deficiência oferece algumas

timitações, mas não compromete órgãos vitais a ponto de interferir diretamente na quantidade de vida das pessoas cegas ou com visão subnormal.

Em todo o mundo, a quantidade de pessoas cegas aproxima-se de 42 milhões e, por volta de 110 milhões de pessoas apresentam visão subnormal, com risco acentuado de se tomarem cegas (LEITE FILHO, 2000). Apesar de serem raras as estatísticas que definam ao certo a quantidade de pessoas portadoras de deficiência visual, estima-se que no Brasil este número gire em torno de 750 mil pessoas, segundo dados obtidos pelo Dr. Luiz Augusto Morizot Leite Filho (ibid.) na Organização Mundial de Saúde (OMS).

Niterói, por exemplo, é um dos poucos municípios que tem estatísticas sobre pessoas portadoras de deficiência. Assim, em 1991, na população de Niterói, existiam 262 pessoas cegas, com mais de 60 anos (BRASIL. PREFEITURA MUNICIPAL DE NITERÓI, 1999, p. 110). Estes dados influenciaram a implantação do Projeto 'Idosos em Movimento – Mantendo a Autonomia' (IMMA) na 'Associação Fluminense de Amparo aos Cegos' (AFAC), local onde se desenvolveu esta pesquisa.

São consideradas PPDV aquelas que possuem acuidade visual no melhor de seus olhos, após correção, igual ou menor que 1/10 de visão considerada normal ou com o campo de visão melhor dos seus olhos, com diâmetro correspondente a um arco de, no máximo, 20 graus, manifestando estado de cegueira (ibid.). Também são consideradas PPDV aquelas que possuem visão

reduzida, com acuidade visual entre 6/20 e 6/60 após correção máxima, no melhor olho. Estas pessoas, por exemplo, teriam resíduo visual que permitiria a leitura de impressos à tínta, com uso de recursos didáticos e de equipamentos especiais (BRASIL. MEC, op. cit.).

As PPDV são caracterizadas pela incapacidade total ou parcial da utilização do sentido da visão, valendo-se dos sentidos remanescentes para que possam satisfazer suas necessidades (OLIVEIRA In BAGATINI, 1987). No caso da cegueira, ela pode ser congênita<sup>6</sup> ou adquirida, neste caso quando a cegueira ocorre a partir dos sete anos de idade (ibid.).

Na cegueira adquirida, ocorre com certa freqüência o tracoma (conjutivite granulosa) instalado na conjuntiva palpebral (CANEJO, op. cit.). Além dessa, temos a retinose pigmentar (pigmentos na retina), que ocasiona cegueira total por perda gradual do sentido da visão (id.), entre outros problemas que iremos detalhar em seguida.

Sabemos que algumas das doenças crônico-degenerativas como a diabetes, a hipertensão e a arterioesclerose podem afetar a visão (HUGONNIER-CLAYETTE et al., 1989). Por um lado, isto demonstra que com o aumento da incidência dessas doenças o risco de se ter a visão afetada é significativo. Por

<sup>&</sup>lt;sup>6</sup> Conhecida, também, como cegueira precoce, tem como característica a perda da visão no período compreendido entre o nascimento e a idade de cinco ou seis anos. (OLIVEIRA In: BAGATINI, op. cit.).

outro lado, esta ocorrência reforça a importância da prática de atividades físicas na prevenção dessas doenças no quadro da promoção da saúde ocular, pois já existe consenso de que a prática - regular e sistematizada - das atividades físicas pode auxiliar no combate das doenças crônico-degenerativas (CARVALHO et. al., 1996; ARAÚJO In: FARIA JUNIOR, DECARO, SANCHES, op. cit.; FONTE, LOUREIRO, 1997; MAZZEO et. al., 1998).

Cabe destacar que os idosos possuem significativa prevalência em relação à deficiência visual. Primeiro porque com o avançar da idade existe alteração gradual da visão, conhecida como presbiopia (perda da capacidade de acomodação). Essa alteração ocorre devido ao endurecimento do núcleo do cristalino (esclerose nuclear) e à atrofia do músculo ciliar. A presbiopia começa aproximadamente aos 40 anos e progride de modo que aos 60, resta pouca ou nenhuma capacidade de acomodação (SIEGLER In: FORCIEA, LAVBIZZO-MOUREY, 1998). Segundo porque algumas doenças que afetam a visão, têm relação com algumas doenças que são muito comuns em pessoas idosas, como a diabetes, a hipertensão e a arterioesclerose.

Embora não exista consenso sobre a prevalência das doenças que afetam a visão na velhice, sabemos que quatro delas são muito freqüentes em idosos: a catarata, a 'Degeneração Macular Relacionada à Idade' (DMRI), o glaucoma e a retinopatia diabética (íbid.).

A catarata é a opacidade do cristalino (fente natural do olho) que desenvolve uma visão borrada, geralmente, de maneira progressiva (ARIETA, 2001). Algumas causas da catarata são as irites, traumas ou cirurgias oculares, o uso excessivo de cortisona, exposição solar e dieta alimentar (id.). Os diabéticos também possuem alto risco de desenvolverem a catarata (KATO et al., 2001; ARIETA, op. cit.). A catarata congênita é considerada uma afecção grave (HUGONNIER-CLAYETTE et al., op. cit.). No campo da terapia, a correção por cirurgia da catarata senil atinge excelentes resultados (id.). No entanto, como o acesso aos serviços públicos de saúde pela maioria da população é muito precário e os custos das cirurgias nos serviços de medicina privada são elevados, para a população da classe trabalhadora, os casos de cegueira por catarata são ainda muito freqüentes.

A DMRI é considerada uma das grandes responsáveis pela perda irreversível do sentido da visão após os 60 (sessenta) anos de idade. A degeneração é causada por uma desordem na região central da retina, chamada mácula, responsável pela visão de maior precisão, conhecida como 'visão central', da qual utilizamos para ler, dirigir carro, reconhecer fisionomias, entre outras coisas (VALENÇA, 2001). Esse tipo de degeneração se desenvolve desde pequenas alterações sem nenhum comprometimento até às alterações que causam a perda da 'visão central'. A degeneração macular senil (como também é conhecida a DMRI) não causa cegueira total, pois mantém o restante da retina normal, conhecida como 'visão periférica'. No entanto, pode interferir muito na

qualidade de vida das pessoas idosas, em virtude principalmente da dificuldade de readaptação física em idade avançada (ibid.).

No campo da terapia, já foram apresentados os primeiros resultados favoráveis da fototerapia dinâmica, que possibilita a fixação de um novo medicamento nas áreas afetadas pela DMRI (SANCHEZ, 2001). Porém, até agora a socialização desse tratamento ainda é muito limitada.

O glaucoma é uma doença ocular, que ocorre nos dois olhos em épocas diferentes ou simultaneamente, acometendo em média 3% da população (OLHOONLINE, 2001). Essa doença atinge pessoas de qualquer idade, mas aparece com mais freqüência nos indivíduos com mais de 40 anos e pode causar cegueira em curto prazo (id.).

A retinopatia diabética é uma das conseqüências da diabetes, que afeta os vasos sangüíneos da retina. A retina é um tecido de células nervosas na parede interna do olho, responsável pelo sentido da visão. Com a evolução da diabetes, os vasos começam a enfraquecer e crescem de maneira anormal (VALENÇA, op. cit.).

Essa doença se apresenta em dois tipos: não-proliferativa e proliferativa. No primeiro tipo, as pessoas com retinopatia diabética podem manter o sentido da visão normal. Por outro lado, o segundo tipo resulta o enfraquecimento dos vasos da retina que ocasionam vazamento de fluidos. Quando isso ocorre, partículas de

gorduras e proteínas vazam desses vasos e começam a se depositar na retina, formando manchas, chamadas de exudatos. Além disto, o sangramento dos vasos para a retina forma pequenos pontos de hemorragias e a visão é afetada quando há o acúmulo desses fluidos na camada central da retina, chamada mácula, causando edema macular (id.).

A retinopatia diabética é uma significativa causa de visão subnormal e cegueira, podendo atingir em média até 47% dos diabéticos (HUGONNIER-CLAYETTE et al., op. cit.). Outros fatores, como a hipertensão arterial e a dislipidemia, interferem no prognóstico dessa enfermidade ocular (BARBOSA, 2001).

Por outro lado, os acometimentos retinianos vasculares, uma das complicações da hipertensão arterial ou da arterioesclerose, podem levar a "perda da visão de um olho por oclusão da artéria central da retina, ou trombose da veia central" (HUGONNIER-CLAYETTE et al., op. cit., p. 22).

Em geral, as pessoas portadoras de deficiência visual apresentam uma condição física inferior em relação às pessoas não portadoras de deficiência visual. Isto tende a se agravar nas pessoas com idades avançadas (CASTRO In: FARIA JUNIOR, DECARO, SANCHES, op. cit.). No caso da força máxima de preensão manual dos ídosos do Projeto 'Idosos em Movimento ~ Mantendo a Autonomia' (IMMA), frequentando o pólo da AFAC, verificamos que a maior parte (57,8%) dos portadores de deficiência visual se encontrava abaixo do percentil 10.

O que significa, se considerarmos a totalidade dos freqüentadores do Projeto IMMA, em todos os seus pólos, os idosos da AFAC conseguiram no teste valores inferiores aos conseguidos por 90% dos idosos atendidos pelo Projeto (MELO, SANTOS, 2001).

Observamos ainda que o aumento da longevidade não garante a melhoria da qualidade de vida das pessoas (CAPRA, op. cit.; MINAYO, op. cit., entre outros). Assim, as doenças que afetam a visão, somadas às transformações naturais do envelhecimento, podem prejudicar o *status* de saúde, interferir na qualidade de vida e contribuir para a exclusão social dessas pessoas. Por isto, procuraram-se alternativas que diminuam a incidência daquelas doenças e formas que compensem as deficiências de maneira a contribuir para a melhoria da qualidade de vida daquelas pessoas idosas portadoras de deficiência visual que são obrigadas a conviver com esse problema.

Outro fato que preocupa é que os idosos em geral, e os idosos portadores de deficiência visual em particular, sofrem diretamente com a exclusão social. Mas, o que nos interessa destacar neste estudo é como a exclusão social interfere na promoção da saúde e, principalmente, se é possível, através da prática regular de atividades físicas, intervir na melhoria da qualidade de vida, para pelo menos minimizar as dificuldades enfrentadas no día-a-dia das pessoas idosas, deficientes visuais e não.

Como constatamos em nossa revisão da literatura, são raras as pesquisas que dão suporte teórico aos projetos direcionados à população idosa e, principalmente, para as pessoas portadoras de deficiência visual. Para que possamos construir programas mais eficazes dirigidos a esta população, precisamos nos aprofundar nas questões que envolvem o envelhecimento; bem como, analisar cada tipo de programa em suas possibilidades e limitações.

A respeito da exclusão social, a literatura a destaca como uma nova questão social, que vem se intensificando a partir dos anos 80. Este termo (nova questão social) é usado por Robert Castel (1998), Serge Paugam (1996) e Pierre Rosanvalon (1995) para se referirem à exclusão social. Pedro Demo (1998) acredita não se tratar de uma nova questão social, "mas de modos específicos de seu agravamento na história do capitalismo" (p.29). No entanto, essas divergências de posições não minimizam a gravidade que a questão da exclusão social vem atingindo.

As pesquisas também relatam que a pessoa idosa 'economicamente frágil' (CASTEL, 1998) e as pessoas portadoras de deficiência estão inseridas nos segmentos da sociedade que comumente sofrem mais os efeitos da exclusão social (id.).

De certo modo são as desigualdades sociais vividas por essas pessoas que promovem a exclusão social (FITOUSSI, ROSANVALON, 1997). Essas desigualdades não são apenas concretas, de cunho estrutural, como por exemplo,

as dificuldades de assistência à saúde, educação, moradia, mas também subjetivas, como a fragilização do liame social (CASTEL, 1998; DEMO, 1998), os preconceitos e os estereótipos.

Os idosos, de maneira geral, vivem situações que os discriminam e os excluem socialmente. As desigualdades também são evidências das condições de vida e de trabalho, que as pessoas idosas foram submetidas (BOUTIQUE, SANTOS In: PAPALEO NETO, op. cit.). No caso das PIPDV, associam-se, por um lado as limitações trazidas por esta deficiência e, por outro, as dificuldades enfrentadas pelos idosos. Segundo Ausônia Donato e Cilene Canôas (In: PAPALEO NETO, op. cit.), os próprios direitos sociais se tornam motivo de exclusão, quando se dirigem apenas aos cidadãos que possuem contrato de trabalho, por exemplo.

A exclusão social não pode ser considerada apenas uma ausência de relação social, "mas um conjunto de relações sociais particulares da sociedade tomada como um todo" (CASTEL, 1998, p.568 - 569). Isso quer dizer que não há ninguém fora da sociedade, pois não há nenhuma linha divisória estabelecida, mas um conjunto de posições mais ou menos distendidas de um centro: populações mal escolarizadas; mal alojadas; jovens que não encontram emprego; antigos trabalhadores que se tomaram desempregados de forma duradoura; etc. (id.). A exclusão social não se limita apenas a um impedimento de natureza concreta ou a não possibilidade de acesso. Ou seja, excluir socialmente uma

pessoa não é somente deixá-la fora da sociedade, mesmo porque, como podemos considerar fora da sociedade uma grande parcela de cidadãos? (DEMO, 1998)

Acontece que o termo exclusão social não tem seu conceito muito bem definido. Segundo Pedro Demo (ibid.), existe um vazio teórico sobre o conceito de exclusão social, o que para alguns autores (CASTEL In: WANDERLEY, BELFIORE-WANDERLEY, 1997) seriam as,

"[...]razões que deveriam levar a um uso reservado desse termo, e até mesmo a [...] excluí-lo, ou seja, a substituir, a cada vez, por uma noção mais apropriada para nomear e analisar os riscos e as fraturas sociais atuais" (p.16).

A caracterização de um indivíduo socialmente excluído suscita investigações aprofundadas que exigem o estabelecimento de critérios mais precisos sobre os conteúdos que se pretendem abranger (ibid.). Outro aspecto importante se refere a não estabelecer situações-limite, porque as causas da exclusão social percorrem trajetórias diferentes até a sua caracterização, ou seja, a análise sobre o prisma da exclusão não nos permite demarcar fronteiras nítidas. pois estes mecanismos perpassam por "[...] processos que atravessam o conjunto da sociedade e se originam no centro e não na periferia da vida social" (ibid., p. 21-22). Devemos também reconhecer que a análise do problema específico é insuficiente, pois é necessário se refletir sobre as dinâmicas que ocorrem entre as pessoas. Estas dinâmicas legitimam os meios geradores da exclusão (id.).

Entretanto, esses mesmos autores fazem relação entre a exclusão social e o enfraquecimento da condição salarial da classe trabalhadora. Por este motivo, quando analisamos o momento histórico vivido pelos idosos brasileiros, podemos inferir sobre a situação atual da maioria dessa população. Segundo Castel (1998), o tratamento da exclusão sob o enfoque histórico possibilita, entre outras coisas, extrair conhecimentos que:

"[...] o todo econômico nunca fundou uma ordem social; [...] a necessidade de preparar para cada um, um lugar numa sociedade democrática não pode ser realizada por meio da completa transformação da sociedade em mercadoria, cavando qualquer 'jazida de emprego' etc." (p. 497)

A história do Brasil demonstra que no início do processo de industrialização chegaram ao Brasil muitos migrantes. A utilização de estrangeiros nas indústrias semi-artesanais contribuiu para transmissão da experiência acumulada pela classe trabalhadora européia, mas aflorou, também, uma grande diferença em termos de qualificação, condenando um grande número de brasileiros analfabetos a preencherem cargos inferiores, de baixa remuneração (BOUTIQUE, SANTOS In: PAPALEO NETO, op. cit.).

O idoso brasileiro de hoje viveu inserido no mercado de trabalho em uma época de consolidação do modelo capitalista, na fase da industrialização e do ínício da dependência do capital internacional, sob o governo de Getúlio Vargas (ibid.). Neste período foram incorporadas algumas mulheres no mercado de trabalho, em atividades que exigiam pouca qualificação e, nos períodos de guerra, contribuíam com seu trabalho para suprir as necessidades de 'mão de obra' que a própria guerra causava (id.).

Além disso, os idosos de hoje, quando jovens, foram muito influenciados pelo populismo de Getúlio Vargas em sua formação como trabalhadores, o que facilitou o controle da classe trabalhadora, através do sistema sindical semicorporativista vinculado ao Estado e regido pela 'Consolidação das Leis Trabalhistas' (CLT), em 1943 (ibid.). De certa forma, a CLT melhorou as condições de trabalho, principalmente, do trabalhador rural que nunca tinha obtido alguma assistência (id.), mas não foram suficientes para garantir uma velhice mais digna, por exemplo.

As ações na área da saúde foram incorporadas à Previdência, por volta dos anos 50, através dos 'Institutos de Aposentadoria e Pensões' (IAPs) e na década de 60 a estrutura previdenciária tentou garantir maior cobertura para os trabalhadores, embora tenha visado, principalmente, maior controle do governo sobre os trabalhadores (id.).

A perda da estabilidade do emprego com a criação do 'Fundo de Garantia por Tempo de Serviço' (FGTS), reduziu o valor da força de trabalho e ampliou a desigualdade entre as categorias, na estrutura salarial. Começou, então, a maior exigência por qualificação em virtude das necessidades crescentes do mercado (ibid.).

Segundo Nanci Boutique e Rosa de Lourdes Santos (In: PAPALEO NETO, op. cit.), o Golpe de 1964 prejudicou, ainda mais, os trabalhadores menos qualificados uma vez que o,

"[...] poder foi centralizado, o custo de vida subiu mais de 80% em menos de um ano: os salários foram arrochados, sem reajustes freqüentes, a autonomia dos trabalhadores foi golpeada e, em 1965, foram proibidas as greves" (p. 87).

O Brasil, teoricamente, acompanhou o modelo de pleno emprego keynesiano-fordista. O modelo keynesiano-fordista substituiu o tipo de produção artesanal pela produção em massa (GORENDER, 1997). O objetivo principal desse modelo era a eliminação dos tempos mortos no processo de trabalho, para alcançar maior volume de produção e diminuir os custos (ibid.).

Entretanto, na prática, este modelo nunca foi bem definido. Segundo Thomás Coutrot (1998), o mercado de trabalho brasileiro se caracteriza por um grau elevado de informalidade onde, mais ou menos, metade dos trabalhadores não possuem contrato de trabalho (vendedores ambulantes, guardadores de automóveis, camelôs, engraxates e prestadores de outros pequenos serviços); muitos outros trabalhadores são submetidos ao trabalho terceirizado para uma pequena empresa e, algumas vezes, essas pequenas empresas são dependentes de grandes empresas sem que estas lhe ofereçam maiores garantías no contrato. Por outro lado, os trabalhadores que possuem contrato de trabalho, não se

beneficiam do seguro desemprego<sup>7</sup> e em casos, não muito raros, de dispensa precisam retomar imediatamente a uma atividade informal de qualquer tipo para sobreviver.

Retomando a questão da exclusão social, até o final da década de 70 nos países desenvolvidos, as políticas de inserção tentavam sanar os problemas relacionados com os principais riscos da existência do indivíduo e pareciam estar ao alcance das mãos dos países que tinham um certo controle dos problemas sociais. Isto significa, por exemplo, que o desajuste social, via desemprego, poderia ser rapidamente sanado quando o Estado Providência ou 'Estado de Bem Estar Social' (*Welfare State*) garantisse uma renda para as pessoas com dificuldades econômica. Estas políticas de inserção ocorrem, geralmente, em alguns países da Europa e da América do Norte (ROSAVALON, op. cit.).

No entanto, o *Welfare State* foi idealizado, entre outras coisas, para que fosse possível garantir uma certa cobertura financeira provisória, para aqueles que não tinham renda própria, em caso de desemprego ou por estarem impossibilitados de trabalhar. Entretanto, em virtude da dimensão que vem atingindo o problema do desemprego e com o surgimento de novas formas de pobreza, cresce o contingente de pessoas que dependem desta cobertura, desestruturando ou quase invalidando este tipo de proteção (id.).

No Brasil existe um tipo de seguro desemprego bem diferente do que Coutrot se refere, este garante apenas 3 meses de cobertura para quem ganha até 1 salário mínimo.

É importante ressaltar que algumas das políticas de inserção<sup>8</sup> agem como um 'curativo' provisório, ou seja, tentam sanar alguns problemas isolados, mas não transformam a situação de exclusão social, em que vive grande parte da população.

"Se nada de mais profundo for feito, a 'luta contra a exclusão' corre o risco de se reduzir a um pronto socorro social, isto é, intervir aqui e ali para tentar reparar as rupturas do tecido social. Esses empreendimentos não são inúteis, mas deter-se neles implica na renúncia de intervir sobre o processo que produz estas situações" (CASTEL, 1995, p.26).

Além disso, existe um aumento significativo na quantidade de pessoas consideradas excluídas socialmente e na dificuldade para a real inserção/reinserção social. Assim, muitas das medidas de caráter provisório estão se tomando permanentes. Como exemplo, podemos citar a política de renda mínima de inserção, que tem por objetivo proporcionar recurso econômico para o indivíduo que se encontra em dificuldades financeiras, via desemprego. Todavia, existem poucos empregos disponíveis para um grande número de desempregados e esse tipo de proteção acaba se tomando permanente.

As dificuldades encontradas pelas políticas de inserção, demonstram que a exclusão social de hoje não é equivalente aos problemas sociais sob a forma de

Podemos incluir também, alguns programas assistencialistas, que visam reintegrar o idoso na sociedade mas não oferecem condições para que a pessoa tenha maior estrutura, englobando as necessidades sob o aspecto biopsicossocial, para levar uma vida mais independente.

pauperismo, que antecederam o período dos 'trinta gloriosos' anos de crescimento econômico; por este motivo fica difícil resgatar modelos antigos para solução dessa nova questão social (CASTEL, 1998)

No Brasil, a década de 70 foi marcada pelo crescimento da concentração de renda, acentuada na década de 80. Hoje, a globalização integra os mercados de bens, serviços e de capital, mas, principalmente, amplia a desigualdade social de forma perversa nos países em desenvolvimento. O País se vê mergulhado numa profunda crise econômica, assím como, todos os países da América Latina (BOUTIQUE, SANTOS In: PAPALEO NETO, op. cit.).

As políticas neoliberais exigem novas formas de organização, no que se refere ao emprego, colocando à margem pessoas consideradas improdutivas para a sociedade, como as pessoas com idades avançadas ou que possuem algum tipo de limitação, como é o caso das pessoas portadoras de deficiência (SENNET, 1999).

Por muito tempo, precisamente a partir do fim do século XIX, foi estabelecida a transformação do trabalho em emprego, através da industrialização e da urbanização. O trabalho era o que determinava o *status* e classificava o indivíduo em uma sociedade. Suportes de identidade, como o pertencer a uma

<sup>&</sup>lt;sup>9</sup> Castel (1998) chama atenção para esta expressão, que marca um período nem tão glorioso, exceto para a economia, pois foi uma época de grandes conflitos, guerras arrasadoras e de muita repressão popular.

família ou estar inscrito em uma comunidade concreta, parecia ter dado vez aos atributos conquistados pela sociedade do trabalho (COUTROT, op. cit.).

Nos dias atuais, a centralidade do trabalho vem sendo posta em questão O estudo de Coutrot (ibid.) demonstra o modelo exigido pelas políticas neoliberais que, resumidamente, incluiu: a igualdade formal entre homens e mulheres, para eliminar certas proteções das quais as mulheres desfrutavam, como por exemplo, a proibição do trabalho notumo: a mercantilização do trabalho ao auto-emprego, com salários cada vez menos fixos, com incentivo à partilha dos lucros; maior flexibilização do emprego.

Quando a pessoa possul alguma limitação física e/ou sensorial e/ou está como a idade mais avançada, geralmente, encontra mais dificuldades em se adaptar a esse novo modelo. Fatalmente essas pessoas estão mais predispostas a serem excluídas do mercado de trabalho e este fato pode interferir diretamente nas suas relações sociais, em seu padrão de vida, na sua estrutura física e psicológica (SENNET, op. cit.).

Nesse contexto está situado o idoso atualmente, na época de sua atividade profissional esteve a maior parte do tempo sob duros regimes ditatoriais, tanto político quanto industrial (FARIA JUNIOR In: FARIA JUNIOR et al., 1999b). Muitos idosos não estiveram ligados ao sistema previdenciário naquela época, devido ao mercado informal ou por estarem desenvolvendo tarefas domésticas

(como é o caso de muitas mulheres). Aqueles que ainda precisam continuar trabalhando, enfrentam a exigência da competitividade perversa, descrita na 'cartilha' neoliberal.

Atualmente, alguns idosos são dependentes de parentes, de instituições do Estado ou recebem baixa remuneração da Previdência Social - que é responsável pelo pagamento dos aposentados, fornecimento de atendimento médico e internações hospitalares (BOUTIQUE, SANTOS In: PAPALEO NETO, op. cit.).

Além disso, muitos deles não tiveram acesso à educação no ensino formal, o que naquela época interferia na aquisição de melhores empregos e ampliavam as possibilidades de se receber melhores salários e, consequentemente, garantindo uma aposentadoria melhor.

É importante ressaltar que hoje as coisas são diferentes, no sentido de que nem mesmo uma boa formação profissional e/ou boa escolaridade, têm garantido um bom emprego, com salários dignos, em virtude das políticas neoliberais que raramente garantem pleno emprego ou oferecem quantidade de emprego suficiente para o grande contigente de pessoas (COUTROT, op. cit., SENNET, op. cit.).

Para tentar minimizar o problema do analfabetismo e da baixa escolaridade das pessoas idosas, a Política Nacional do Idoso, Lei N° 8.842 de 4

de janeiro de 1994, garante o direito à educação para estas pessoas. Em contrapartida, a 'Lei de Diretrizes e Bases' (LDB) da educação, que lhe é posterior, não faz nenhum tipo de menção sobre esse direito (FARIA JUNIOR, 1998).

Em confirmação, as últimas estatísticas demonstram que o nível médio de escolaridade entre os idosos é muito baixo, girando em tomo de 1,5 ano para homens e 1,6 ano para mulheres (BRASIL, IBGE, 2001). Sendo ainda considerados analfabetos funcionais aqueles idosos que atingiram, no máximo, três anos de estudo (BRASIL, IBGE, 1999).

Pensamos que o respeito à Política Nacional do Idoso (BRASIL CONGRESSO NACIONAL. Lei º 8.842), que garante o direito a educação dessas pessoas, juntamente com outros fatores, pode incentivar a tomada de iniciativa dessa população em relação a sua cidadania e contribuir para a transformação desse quadro atual.

A Política Nacional do Idoso também se preocupa com os "programas de lazer, esporte e atividades físicas que proporcionem a melhoria da qualidade de vida do idoso e estimulem sua participação na comunidade" (ibid.).

Entretanto, o nível econômico da maioria dos idosos também ressalta a dificuldade destas pessoas em manter uma vida mais digna e em suprir algumas de suas necessidades básicas. Em 1999, 12,2% sobreviviam com até meio salário mínimo mensal, podendo ser consideradas pobres (BRASIL, IBGE, 2001).

Acrescentando-se o grupo que vive com renda entre meio e um salário mínimo mensal (28,1%), estima-se que em média 40,3% das pessoas idosas viviam em famílias de baixa renda (id.).

Isto por si só já inviabilizaria para esse grupo a adesão a programas de lazer, esporte e atividades físicas em instituições privadas (academias, *health clubs*, spas, etc.), ressaltando a necessidade de se incentivar políticas públicas com esse fim.

Recentemente, o IBGE (2001) também fez um levantamento por meio de uma auto-avaliação feita pelos idosos sobre seu estado de saúde. Constatou-se que 80% dos idosos declararam ser portadores de pelo menos um tipo de doença crônica. Dentre os idosos mais pobres (40%) apenas 30.8% consideraram seu estado de saúde bom ou muito bom, enquanto que este percentual atingiu mais de 60% dos idosos mais ricos (10%), revelando portanto uma significativa associação entre renda e condição de saúde.

Outra relação diz respeito às melhores condições de vida e longevidade, pois o aumento da quantidade de vida não se deu apenas devido aos avanços tecnológicos e das ciências médicas, mas, sobretudo, pela melhoria das condições de vida (CAPRA, op. cit.). A pobreza, a falta de higiene, de saneamento básico, de morada adequada e as dificuldades referentes à alimentação (tanto a utilização inadequada, quanto a carência propriamente dita) determínam o status de saúde de uma população, ou seja, quanto melhores são as condições de vida

de uma região, maior é o índice de longevidade<sup>10</sup>. Por isto, nos países desenvolvidos são consideradas idosas as pessoas com 65 anos ou mais, em virtude, teoricamente, de melhores condições de vida. Em compensação, nos países em desenvolvimento, a faixa etária considerada idosa é das pessoas com 60 anos e mais.

No entanto, no caso brasileiro, há contradições quanto ao corte etário. Assim. os direitos adquiridos como filas especiais, gratuidade em ônibus, etc. seguem a média dos países desenvolvidos, que é de 65 anos. Num país em desenvolvimento este dado representa uma contradição, pois com a precariedade nos modos de vida muitas pessoas possuem sua saúde debilitada, mesmo antes de atingir os 60 anos, com o agravante de que após a aposentadoria a condição econômica tende a ser inferior.

A indexação das pensões e das aposentadorias de acordo com os preços conduz a uma situação na qual um aposentado, que tenha sofrido vinte anos de subindexação, pode ser considerado mais pobre economicamente em relação aquele que se aposenta no mesmo instante, justamente quando sua dependência física tende a criar necessidades suplementares (FITOUSSI, ROSANVALON, 1997).

Sobre essas considerações ver Capra, op. cit. Um dos capítulos deste livro faz uma crítica ao atual modelo biomédico, na abordagem das questões de saúde pública.

Estas formas de exclusão social do idoso se traduzem em práticas sociais subjetivas e concretas, que ele próprio amiúde incorpora em seu dia-a-día como algo natural e que as próprias instituições as ratificam, não respeitando as próprias leis que foram conquistadas.

A perda da cidadania de muitas pessoas idosas e as dificuldades encontradas para tomar iniciativas sobre sua própria vida, de natureza social, biológica e/ou psicológica, podem incentivar o estado de dependência, causando um sentido de inutilidade, enfraquecendo seu potencial político.

Percebemos, por exemplo, que muitas instituições desconsideram até mesmo as normas descritas na própria legislação; muito da condição social da maioria dos idosos, hoje, está relacionada com o tipo de estruturação político-administrativa do Estado e da economia que acompanhou a história do nosso País.

Em virtude da situação atual das pessoas idosas, demonstradas ao longo deste texto, consideramos que a questão da exclusão social pode refletir na saúde e na qualidade de vida da maioria dessas pessoas.

Segundo Paulo Farinatti (op. cit.), a saúde quando é entendida como um direito humano, como a justiça e a liberdade, passa a ser um dos requisitos necessários para possibilitar a tomada de decisões em relação a como desejamos viver. Quando temos a saúde e a qualidade de vida prejudicadas podemos tomar

mais precárias as condições de vida dos idosos, excluindo-os ainda mais da vida em sociedade e, principalmente, limitando as condições pessoais de deliberação sobre sua própria vida. Formando, assim. um círculo vicioso que se alimenta mutuamente, ou seja, quanto mais excluído pior a condição de saúde e de bem estar; quanto pior a condição de saúde e de bem estar maior precariedade nos modos de vida e maior tendência à exclusão social.

Por esse motivo, como ressaltamos na introdução desta dissertação, as pesquisas que tratam sobre os benefícios da prática das atividades físicas num contexto mais amplo, incluindo como metas a conscientização e o exercício pleno da cidadania, mostram como essas atividades podem contribuir significativamente para a promoção da saúde.

No que se refere à saúde, cabe salientar que embora os países industrializados (ou desenvolvidos) tenham reduzido ou até mesmo erradicado as doenças ligadas às condições precárias de vida, muitos deles apresentam um crescente número de doenças crônico-degenerativas. No Brasil, como um País em desenvolvimento, encontramos os dois extremos: a existência ainda significativa de doenças relacionadas com as condições precárias de vida e um aumento considerável das doenças crônico-degenerativas. No ano de 1986, o Presidente da Fundação Osvaldo Cruz, Antônio Sérgio Arouca, refere-se à perversa combinação entre as doenças da miséria com as doenças do desenvolvimento (apud MINAYO, op. cit.).

Estas doenças que surgem nos indivíduos possuem efeito crônico, ou seja, depois de instaladas dificilmente chegam a uma cura total, necessitando de controle clínico permanente para se evitar a degeneração do(s) órgão(s) afetado(s). Muitas pessoas, com tratamento precoce, controle e informação, conseguem conviver bem com essas doenças, mas preveni-las ainda é a melhor indicação.

A Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (SBME) sugere que essas doenças possuem estreita relação com o sedentarismo, e aponta as principais condições clínicas, que a prática moderada das atividades físicas é capaz de combater: doença ateroesclerótica coronariana; hipertensão arterial sistêmica; acidente vascular encefálico; doença vascular periférica; obesidade; diabetes melito tipo II; osteoporose e osteoartrose; câncer de cólon, mama, próstata e pulmão; ansiedade e depressão (CARVALHO et al., op. cit.).

Tais enfermidades limitam as capacidades físicas do organismo, seu efeito crônico geralmente acelera o processo normal do envelhecimento, comprometendo a qualidade de vida dos indivíduos, podendo levá-los à morte.

Ao longo desta dissertação foi possível verificar que algumas das doenças crônico-degenerativas (a diabetes, a hipertensão e a arterioesclerose) são responsáveis por causar cegueira e visão subnormal, o que nos leva a ratificar que as ações que minimizem o avanço dessas doenças podem contribuir significativamente para a promoção da saúde ocular.

De acordo com a SBME (ibid.), as transformações naturais do organismo humano e a ameaça das 'doenças da civilização' 11 podem ser atenuadas com a prática regular de atividades físicas, prolongando o tempo de funcionamento dos órgãos vitais: "A saúde e a qualidade de vida do homem podem ser preservadas e aprimoradas pela prática regular de atividade física. O sedentarismo é condição indesejável e representa risco para a saúde" (ibid , p.79).

A Sociedade de Medicina Desportiva do Rio de Janeiro (SMDRJ), no IV Curso de Atualização em Medicina Esportiva (1997) e os participantes que ministraram as palestras do II Curso de Exercício Físico de Niterói, realizado no Hospital Universitário Antônio Pedro (UFF, Niterói, 1996), a exemplo do que vinha ocorrendo nos Estados Unidos, demonstraram a preocupação da medicina em alertar os profissionais da área da saúde<sup>12</sup>, sobre a importância da prática moderada das atividades físicas, como um meio eficaz de auxílio no tratamento de algumas enfermidades, principalmente, como coadjuvante das medicações indicadas para o tratamento das doenças crônico-degenerativas.

<sup>11</sup> Capra (op. cit., p. 131) utiliza este termo para se referir às doenças crônico-degenerativas, devido a sua íntima relação com os avanços tecnológicos.

Os profissionais de nível superior da área da saúde são assistentes sociais, biólogos, profissionais de educação física, enfermeiros, fisioterapeutas, fonoaudiólogos, médicos veterinários, nutricionistas, odontólogos, psícólogos e terapeutas ocupacionais (BRASIL. CNS, 1997).

Encarando o sedentarismo como um problema de saúde pública, um dos objetívos de ambos os cursos era de propiciar orientação adequada aos profissionais da área da saúde, para prescrição de atividades físicas sistematizadas para pessoas sedentárias.

Os profissionais da área da medicina esportiva, integrantes do *American* College of Sport Medicine (MAZZEO et al., op. cit.), publicaram um artigo demonstrando serem favoráveis à prática das atividades físicas pelos idosos em benefício da saúde. O documento ressalta que a prática de atividades físicas realizadas de forma regular e sistematizada, é favorável à prevenção/redução de muitos declínios funcionais relacionados com o envelhecimento, revelando que os praticantes têm possibilidades de se adaptarem bem ao treinamento das qualidades físicas força e resistência (endurance), incluindo como potenciais praticantes grupos de pessoas octo- e nonagenários.

Para Angels Soler e Antonio de Febre (1988), as atividades físicas podem contribuir no sentido de ajudar a diminuir a solidão, o asitamento, o sedentarismo e a dependência; a melhor ocupação do tempo livre, reduzindo a sensação de inutilidade e a frustração das pessoas idosas. No entanto, esses autores acreditam na importância de uma metodologia de ensino adequada a essas pessoas. Por um lado, em virtude dos idosos possuírem uma realidade biopsicossocial distinta das outras etapas do desenvolvimento e, pelo outro, alguns idosos não tiveram uma história de vida fisicamente mais ativa, se referindo

principalmente aos idosos que nunca ou raramente praticaram atividades físicas de forma regular e sistematizada.

Em relação às pessoas portadoras de deficiência, a inércia corporal que leva ao sedentarismo contribui para o desenvolvimento de pessoas indispostas, desmotivadas e, na maioria das vezes, favorece o isolamento familiar e a perda de objetivos de vida que proporcionem prazer (NETTO op. cit.).

Mesmo com todas as evidências sobre os benefícios trazidos pela prática regular das atividades físicas, temos cautela na associação direta entre atividade física e promoção da saúde, para não reproduzir acriticamente a idéia que o status de saúde depende somente de um fator ou de cada pessoa em particular. Isto porque talvez haja uma disseminação exacerbada da concepção que a prática regular das atividades físicas promovam saúde (FONTE, LOUREIRO, op. cit.). Além disto, comumente se expande a idéia que sendo a prática de atividades físicas uma atitude voluntária,

"[...] a morbidade é percebida como um problema exclusivamente individual. O modelo funcionalista não possibilita o questionamento do desajuste ou insanidade da própria sociedade por supor antecipadamente que ela é harmônica e sadia" (ibid., p.127).

Esses autores alertam para o tratamento de cunho funcionalista que o Estado dá à saúde. Entretanto eles admitem que, "realmente o stress social e psicológico, assim como o sedentarismo, podem estar associados ao desenvolvimento de várias doenças, principalmente as crônicas e degenerativas" (ibid., p. 128).

Podemos inferir, portanto, que a atividade física por si só não é capaz de promover saúde. Contudo, ter uma vida mais ativa, com a prática regular de uma atividade física, pode auxiliar significativamente nesse propósito.

Sabemos que além da vida sedentária, existem outros fatores que prejudicam a saúde como dietas hipercalóricas, atitudes estressantes, abuso de drogas e a poluição ambiental (CAPRA, op. cit.). Para Maria Cecília Minayo (op. cit.), a saúde no Brasil, acima de tudo, é uma questão social que envolve padrão de vida, meio ambiente, saneamento básico, entre outras coisas. Assim, a saúde deixa de ser responsabilidade única do indivíduo, passando a ser uma preocupação coletiva, que engloba a necessária participação do Estado.

Por outro lado, é importante ressaltar que o conceito de saúde sofreu modificações ocorridas em escala mundial, desde que a Organização Mundial de Saúde (OMS), em 1947, conceituou saúde não apenas como ausência de doença, mas como um estado de completo bem estar físico, mental e social (apud FARIA JUNIOR, 1999a). Com o passar do tempo este conceito recebeu inúmeras críticas por,

"[...]seu caráter estático, a sua subjetiva e tautológica, a sua utópica idéia de bem estar, a sua limitação a esfera individual e a não referência a dois outros fatores que afetam a saúde como o ambiente e a transcendental propriedade da mente humana" (FARIA JUNIOR, 1987 apud FARIA JUNIOR, 1991, p.13).

Iniciou-se, em meados dos anos oitenta, a construção de uma nova conceituação denominada de promoção da saúde. Esta idéia objetiva reconhecer a natureza multifatorial da saúde, argumentando que ela depende de fatores como alimentação, habitação, renda, emprego, entre outros (FARIA JUNIOR, 1999a) e, "contribui para superar a visão funcionalista que ignora a influência das forças históricas, econômicas e dos modos de produção de economia capitalista, sobre a saúde das pessoas" (FARIA JUNIOR, 1991 apud FARIA JUNIOR, ibid., p.14).

Outra preocupação do conceito de promoção da saúde é com a desmedicalização, que repensa a hegemonia da medicina sobre outras profissões e leva a obscurecer as causas econômicas, sociais e culturais, que influenciam diretamente na qualidade de vida da pessoa (ibid.). Para Farinatti (op. cit.), a fragilidade do paradigma biomédico para lidar com as desigualdades da saúde no mundo, demonstrou que não se pode analisar os problemas na área da saúde a partir apenas do 'olhar' da medicina. O papel desempenhado pela medicina é muito importante, mas está longe de ser o principal e o único, no que se refere à saúde da população (FARIA JUNIOR, 1999a; FARINATTI, op. cit.). Segundo, Capra (op. cit.), a medicina contribuiu muito nas emergências individuais, mas pouco em termos de saúde pública.

O conceito de promoção da saúde enfatíza também o envolvimento comunitário e, sobretudo, valoriza a interface educação e saúde (FARIA JUNIOR, 1999a).

A OMS (apud FARINATTI, op. cit.), através do Programa 'Envelhecimento e Saúde', definiu algumas prioridades em relação à promoção da saúde das pessoas idosas, como: a consideração do envelhecimento como parte do ciclo vital e não como doença; a saúde como noção de envelhecimento bem sucedido; a importância do contexto cultural como fundamental à saúde; o estudo das influências nas qualidades de vida do idoso, no que diz respeito às diferenças entre gerações, às questões de gênero e ao tipo de vida de cada pessoa idosa; respeito ético em relação aos direitos e aos desejos dos idosos.

No que tange à qualidade de vida, acreditamos que a saúde tenha íntima relação com as condições dos idosos em suprir melhor seus desejos e suas necessidades. Baseado no trabalho de Mclusky (1974 apud FARIA JUNIOR, 1998), Faria Junior (1995 apud id.) traça a tipologia de algumas das necessidades consideradas amportantes para a qualidade de vida das pessoas idosas, portadoras e não portadoras de deficiência visual. Entre elas estão as necessidades básicas — status de saúde e de bem estar, à auto-suficiência econômica, à cidadania, à educação, ao condicionamento físico e ao lazer -; as necessidades expressivas — engajamento nas atividades de atenção a si próprio, desprendido de alcançar objetivos diretos -; a necessidade de cooperação — ligada

à satisfação de sentir-se útil à sociedade – e, por fim. a necessidade de influenciar – importância de se sentir agente de mudanças sociais.

As pessoas portadoras de deficiência visual possuem as mesmas necessidades básicas das pessoas da população, apesar de possuírem algumas limitações (ADAMS, 1985 apud NETTO, op. cit.). Em relação às pessoas idosas portadoras de deficiência visual, acreditamos que seja possível adotar os argumentos de Mclusky (op. cit.), levando em consideração as necessidades descritas por ele, sem que nos esqueçamos de associá-las a algumas limitações trazidas pela deficiência visual.

As características biopsicossociais apresentadas pelas pessoas idosas e pelas pessoas idosas portadoras de deficiência visual, refletem nas necessidades exigidas por elas. Na área da educação, consideramos que essas pessoas são cidadãos com necessidades educativas especiais (FARIA JUNIOR. 1998; GLAT, 1998).

As necessidades educativas especiais sugerem a definição de recursos que visam suprir, em caráter permanente ou temporário, algum tipo de limitação de ordem física, sensorial, cognitiva, múltiplas, condutas típicas ou altas habilidades, para desenvolver melhor o processo educativo em função da aprendizagem, explorando melhor as potencialidades e respeitando as dificuldades (BRASIL MEC, op. cit.).

Rosana Glat (1998) contribuiu para a transformação paradigmática do conceito de necessidades educativas especiais, estendendo a atuação da educação especial para além das pessoas portadoras de deficiência, altas habilidades, condutas típicas, entre outras do gênero, passando a considerar todas aquelas pessoas que estão à margem da sociedade, tidas como excluídas do processo educativo, como pessoas com necessidades educativas especiais. Deslocando o termo especial da educação em si, para a educação aplicada de forma especial.

Faria Junior (1998) e Glat (op. cit.) incluem os idosos como pessoas com necessídades educativas especiais por integrarem a massa de cidadãos, considerada excluída socialmente. Incluímos ainda os idosos portadores de deficiência visual por reunirem pelo menos duas características (velhice e deficiência visual) que as deixam mais vulneráveis à condição de exclusão social. Por esse motivo, a didática nas ações educativas, especialmente, no ensino das atividades físicas para os idosos, portadores ou não de deficiência visual é de fundamental importância.

## CAPÍTULO II

## A DIDÁTICA NOS PROGRAMAS DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA IDOSOS E AS CONTRIBUIÇÕES DA ANÁLISE DO ENSINO

O Capítulo II tem como objetivos: a) demonstrar a importância da didática na qualidade dos programas oferecidos para idosos, em geral, e para os idosos portadores de deficiência visual, em particular; b) apresentar um bosquejo sobre a evolução da análise do ensino em educação física e a sua contribuição para o ensino das atividades físicas.

Este Capítulo está dividido em cinco partes. A primeira aborda os aspectos gerais que envolvem a didática da educação física. A segunda aponta algumas características comuns nos programas de atividades físicas oferecidos para idosos e portadores de deficiência visual. A terceira parte aborda a questão da qualidade do ensino em programas de atividades físicas para idosos. A quarta, aborda a evolução das pesquisas voltadas para a análise do ensino. A quinta parte trata da contribuição da análise do ensino, através da investigação da comunicação oral do professor, abordando a importância da linguagem neste processo, com base no conceito de 'Zona de Desenvolvimento Proximal' (ZDP) de Vygotsky (op. cit.).

A didática é o eixo desta pesquisa. Motivo pelo qual tomaremos como ponto de partida para sua fundamentação teórica, a obra de Jan Amos Seges Comenius (1997), em especial a Didática Magna, por ser considerada uma das

primeiras obras que proporcionaram grandes contribuições para a democratização da escola. Nesse momento, regressar a Comenius (ibid.), pode ser visto como um movimento de progressão, pois muitas de suas idéias são bastantes atuais.

Como um homem de seu tempo, Comenius (op. cit.) enfatiza a educação de jovens, pois a expectativa de vida não era como a atual e o fenômeno do aumento da longevidade não tinha muito destaque. Apesar dele mesmo ter vivido até os 78 anos de idade, naquela época muitos filósofos lamentavam a brevidade da sobrevivência dos seres humanos (ibid.).

No Capítulo XV, em que Comenius (ibid.) se refere aos 'fundamentos para prolongar a vida', ele destaca a importância de "[...] alimentar-se com moderação, exercitar o corpo, ajudar o desenvolvimento da natureza" (p. 142).

Sobre a alimentação, Comenius (ibid.) destacava o prejuízo da alimentação escassa ou excessiva, fazendo uma relação direta entre o tipo de alimentação e o surgimento de algumas doenças. Para ele, além de moderada, a alimentação deve ser o mais simples possível, com a ingestão de água freqüentemente.

Sobre o corpo humano, Comenius (ibid.) lembra que ele tem absoluta necessidade de movimento. "Assim também o corpo humano precisa de movimento, de atividade, de exercícios sérios ou agradáveis" (ibid. p. 141).

Sobre o repouso, esse autor destaca que Deus proporcionou a noite aos homens (e aos seres vivos) para a recuperação, por meio do sono, do dispêndio de energia durante o trabalho diário, defendendo também que durante o dia o corpo necessita de pequenas pausas para conversar, ouvir música, brincar, entre outras coisas.

Para Comenius (ibid.), a didática deve estar sempre presente na arte de ensinar tudo a todos, enfatizando a importância de procedimentos metódicos, mas sem se confundir com a reprodução de modelos preestabelecidos, ou seja, de 'receitas prontas' de ensino.

Levando em consideração as diferenças conceituais e a terminologia da época, pode-se pensar que algumas dessas idéias relacionadas com a saúde têm algo de muito atual.

Na época em que escreveu a Didática Magna (Século XVII), Comenius parece ter pretendido demonstrar a importância de uma escola para todos. Por isso, esse autor defendia, com certa ênfase, a criação de uma instituição (a escola) capaz de dar bases sólidas sobre o conhecimento, com o objetivo de emancipar o gênero humano.

Comenius (ibid.) criou um sistema que visava atender todas as possibilidades de uma escola, como sendo fundamental na contribuição à formação integral das pessoas. Entretanto, Comenius (ibid.) também se

preocupou com o ensinamento das artes, por exemplo, o que não precisa ser necessariamente em escolas formais como conhecemos hoje, considerando também a importância do 'como' ensinar.

Com base nesse argumento, podemos considerar os locais onde se ministram atividades físicas para idosos como ambientes pedagógicos. Estimamos que nesses locais sejam criados e/ou preservados ambientes educacionais, preocupados com 'o que', para 'que' e o 'como' se ensina.

Não pensamos apenas nas técnicas de ensino, mas também com a arte de ensinar, ou seja, com o melhor meio de intervir no processo educativo.

Essas idéias também estão coerentes com o referencial teórico do Projeto 'Idosos em Movimento – Mantendo a Autonomia' (IMMA) que visa, entre outras coisas relativas à promoção da saúde, a preparação dos idosos para futuras ações autônomas, incentivando o nível de participação dessas pessoas por meio da justificativa do trabalho proposto e pela informação sobre questões ligadas à saúde, no seu sentido mais amplo.

Por outro lado, entendemos que a confusão entre as estratégias de ensino como um elemento balizador de uma educação e o ensino tecnicista, refletem a complexidade da função social do ensino das atividades físicas. Faria Junior e Eduardo José da Costa Faria (In: FARIA JUNIOR et al.,1999), demonstram que a Didática atravessa um momento de crise. No entanto, esses

autores sustentam que a crise da didática nada mais é do que um desdobramento de uma crise maior, a da educação (id.).

Em função do projeto histórico liberal, a didática recebeu sérias e bem fundamentadas críticas por confundir, freqüentemente, a técnica de ensinar (o como fazer) com o tecnicismo (o ensino da técnica como um fim em si mesmo; a aparente neutralidade política do técnico, etc.) (ibid.). Em virtude disso, Vera Candau (1982) acredita que muitos autores execraram a didática, negando a própria dimensão técnica da prática docente (apud FARIA JUNIOR, FARIA In: FARIA JUNIOR et al., op. cit.).

Não estamos alheios à crise que envolve a área da didática, mas acreditamos que, nesse momento, o resgate de uma preocupação com o 'como' ensinar, traduz grande parte do sucesso de um programa de atividades físicas direcionado aos idosos e às pessoas idosas portadoras de deficiência visual.

Na formação profissional do docente, sabemos que são dispensadas muitas horas na aprendizagem de metodologías de ensino de cada matéria, mas reconhecemos que esta aprendizagem ainda está muito limitada aos conhecimentos de estratégias de ensino, ou seja, focados no próprio método em si (ARROYO, 2000). Pensamos em algo que vai além e, parafraseando Miguel Arroyo (id.),

"[...]sugiro que devemos dar maior centralidade ao como, estou pensando em algo mais do que dominar instrumentos eficazes de ensino. Penso que deveríamos saber mais sobre os processos mentais e intelectuais, os hábitos e valores provocados e ativados pelo como ensinamos e pelo como os educandos aprendem e se socializam " (p. 111).

Baseando-nos na importância dada à área da didática por esses autores (FARIA JUNIOR, 1999a; COMENIUS, op. cit.; ARROYO, op. cit.), defendemos aqui a adoção de esquemas de aulas pedagogicamente estabelecidos, sobretudo, flexíveis o suficiente para atender às potencialidades e às limitações das pessoas ou dos grupos a serem trabalhados, com diretrizes didáticas seguras, inibindo possíveis riscos (FARIA JUNIOR, FARIA In: FARIA JUNIOR et al., op. cit.).

Algumas questões envolvem a didática da educação física no processo de ensino das atividades físicas para pessoas idosas. Uma delas é a seleção dos conteúdos. A partir desta escolha poderemos definir qual o conhecimento e os métodos necessários para sua assimilação, evidenciando, também, a natureza do pensamento teórico que se pretende desenvolver (COLETIVO DE AUTORES, 1992).

Nessa direção, definimos alguns elementos principais que devem fazer parte da estruturação de um programa de atividades físicas: o conhecimento de que trata a atividade de forma sistematizada; o tempo pedagogicamente necessário para o processo de apropriação do conhecimento, além dos

procedimentos didático-metodológicos utilizados para o desenvolvimento do processo ensino/aprendizagem (ibid.).

Cabe salientar que, no caso específico das etapas do desenvolvimento humano, os idosos, como nas outras etapas (infância, adolescência e idade adulta), apresentam necessidades e peculiandades biopsicossociais (como aquelas que apresentamos no Capítulo I), que precisam ser consideradas nas propostas educativas de maneira geral.

Consoante com essas necessidades e peculiaridades, a Política Nacional do Idoso - Lei n.º 8.842 - determina que, na área da educação de pessoas idosas, seja necessário "adequar currículos, metodologias e material didático" (BRASIL, CONGRESSO NACIONAL, op. cit., p. 207).

Nesse aspecto, a didática utilizada nos projetos de atividades físicas para os idosos, portadores e não de deficiência visual, é fundamental para auxiliar o processo de aprendizagem das atividades físicas, sob a ótica dos conceitos de promoção da saúde e do 'multiculturalismo'<sup>13</sup>

Com base nesses dois conceitos, acreditamos que seja importante se ter como uma das metas a formação de hábitos saudáveis, que permitam controlar a

<sup>&</sup>lt;sup>13</sup> As atividades físicas baseadas no referencial teórico do multiculturalismo, tem como um dos objetivos focalizar as questões de desigualdade social, preconceito e discriminações sofridas pelos grupos sociais considerados excluídos (CUNHA JUNIOR In: FARIA JUNIOR et al., 1999). Tendo como base o respeito à diversidade cultural, no que se refere às diferenças raciais, gênero, etnia, religião, classe social, idade, etc. (id.).

saúde, para o exercício pleno da cidadania, consequentemente, atenuar a situação de exclusão social.

Criar estratégias didáticas pode ser um meio de explorar melhor as possibilidades que as atividades coletivas permitem construir. Nesse contexto, Faria Junior (FARIA JUNIOR, FARIA, 1999) acredita numa proposta de programa de atividades físicas que não se preocupe apenas com o aspecto biológico, mas que inclua as dimensões políticas e socioculturais.

Na revisão da literatura foi possível constatar que são quase inexistentes as pesquisas na área da didática das atividades físicas para as pessoas idosas, portadoras e não portadoras de deficiência visual.

Por exemplo, a Association Internationale des 'Écoles Supèrieures d'Èducation Physique' (AIESEP), nos últimos 30 anos, recebeu em seus congressos poucos trabalhos que dizem respeito à temática do ensino das atividades físicas para pessoas idosas. Sobre o tema idosos, destaca-se apenas uma mesa redonda e treze trabalhos apresentados no Congresso da AIESEP, realizado no Rio de Janeiro (1997) - cujo eixo temático foi 'Atividade Física na Perspectiva da Cultura e Qualidade de Vida'. Apenas um dos conferencistas (FARIA JUNIOR, 1997) da mesa abordou as questões referentes à didática de um programa voltado para o ensino das atividades físicas para as pessoas idosas.

Nos trabalhos apresentados naquele congresso, apenas um (COELHO, MELO, 1997) fez um estudo sobre a avaliação dos programas para idosos,

Nos trabalhos apresentados naquele congresso, apenas um (COELHO, MELO, 1997) fez um estudo sobre a avaliação dos programas para idosos, analisando os conhecimentos do corpo docente sobre os aspectos fisiológicos que envolvem a prática das atividades físicas e, nenhum avaliou o ensino propriamente dito sob a ótica da promoção da saúde. Em relação às PPDV, apenas um pôster abordou a questão do deficiente visual, não idoso (SANTOS, BARROS, 1997).

Continuando a revisão da literatura, observamos que poucos estudos tratam a questão do ensino das atividades físicas para idosos. Além de Faria Junior (FARIA JUNIOR, FARIA, In: FARIA JUNIOR et al., op. cit.), outros poucos autores (OKUMA, 1993; SOLER, FEBRE, op. cit.; ARRUE-AGUIRRE, FONTECHA, ROLDAN, 1988; SOBRAL, 1985) pensam numa abordagem voltada para a área da didática aplicada às atividades físicas. Outros trabalhos sugerem o exemplo de alguns exercícios (LEITE, op. cit.), o que consideramos insuficiente.

No caso das pessoas portadoras de deficiência visual, os estudos revistos são dirigidos à criança, ao adolescente ou ao adulto (GÂNDARA, 1994; CANEJO, op. cit.; KAJIHARA, op. cit.; GAIO, GONÇALVES, REBELO, 1998; ZUCHETTO, 1998). Não foi encontrada nenhuma pesquisa que abordasse a questão do ensino dirigido às pessoas idosas portadoras de deficiência visual.

A atenção que estamos dispensando para as questões didáticometodológicas, diz respeito à observação de algumas aulas de ginástica e dança ministradas em praias, clubes, academias e praças públicas. Na região sudeste, em especial, na cidade do Rio de Janeiro e em municípios adjacentes, algumas aulas de dança e ginástica são freqüentadas por pessoas idosas (FARIA JUNIOR, 1998).

Faria Junior (1998) entende que, uma das questões que dificultam o ensino das atividades físicas para idosos, são as inadequações metodológicas que não correspondem às necessidades educativas especiais dessa população.

Observamos que poucas aulas conseguem manter coerência entre os avanços adquiridos nos conhecimentos da fisiologia do esforço e da biomecânica, com a tradução para a prática destes conhecimentos (FARIA JUNIOR, 1999a). Raros são aqueles que tratam os programas de atividades físicas, sob a ótica da promoção da saúde, como um ambiente pedagógico que visa entre outras coisas, o desenvolvimento pleno da cidadania.

As atividades físicas ministradas nesses locais são, geralmente, atívidades de dança e/ou ginástica, onde há pessoas idosas e não idosas compartilhando da mesma atividade.

Objetivamente, não vemos a impossibilidade de se desenvolver um trabalho coletivo e intergeracional. No entanto, não conseguimos observar as adequações metodológicas dessas atividades para aquelas pessoas que estão com a idade mais avançada. É freqüente o incremento de movimentos

exacerbados que podem prejudicar a saúde dos idosos ou, ao contrário, às vezes as pessoas idosas são consideradas incapazes de realizar certas atividades e 'poupadas' em função da idade, ou seja, são excluídas de participar ativamente como um cidadão de qualquer outra idade. Para Ausonia Donato e Cilene Canôas (op. cit.), é importante se sobrepor tanto à discriminação quanto ao patemalísmo no tratamento com idosos.

Em termos subjetivos, observamos que há uma certa disseminação, mesmo que de forma implícita e/ou inconsciente, do 'culto ao corpo' e de formas de rejuvenescimento que não são condizentes com a realidade biopsicossocial da maioria dos idosos. Não é raro vermos a veiculação de dietas 'mirabolantes' que fazem perder peso rapidamente, circulando entre os próprios alunos sem nenhuma intervenção mais crítica dos professores; o incentivo à compra de materiais desportivos de última geração; a infantilização das atividades, etc.

Outro aspecto que reproduz o modelo sociopolítico em que vive nossa sociedade, muito frequente no ensino vinculado à escola e que pode ser extensivo ao ensino em outros ambientes (como o ensino das atividades físicas para idosos, por exemplo), diz respeito à estruturação de programas com conteúdos 'pobres' para as pessoas pobres economicamente, o que vai refletir na didática utilizada para o ensino dessas pessoas.

Percebemos pouca reflexão sobre o trabalho proposto e uma certa dificuldade de articulação com a função social da prática das atividades físicas.

Esse tipo de situação pode não ser uma regra geral, mas observamos isso em vários programas espalhados pelo estado do Rio de Janeiro. Acreditamos que a maioria dos professores nem mesmo se dá conta desse fato, em virtude de uma certa 'pobreza política' (DEMO, 1995) a que foi condicionada a maioria dos cidadãos brasileiros<sup>14</sup>.

Observamos também que a comunicação oral usada durante as aulas, geralmente se restringe ao ensino da técnica dos movimentos a serem executados e, por vezes, nem isto se consegue fazer bem. Na maioria das vezes, no decorrer das aulas, os professores expressam informações pouco claras e há uma preocupação exagerada, com a contagem da quantidade dos movimentos.

Acreditamos que algumas dessas atitudes podem reforçar a situação de inferioridade das pessoas idosas, incentivando a exclusão social daqueles que não se adaptam a certos modelos preestabelecidos, reprodutores da sociedade capitalista de cunho neoliberal em que vivemos.

A realidade é que os idosos, de maneira geral, têm se apresentado como pessoas com dificuldades de acesso em muitos benefícios sociais. Quando surgem programas que oferecem a oportunidade de participação para essas

<sup>&</sup>lt;sup>14</sup> A própria fragmentação do conhecimento em si, nos leva a ter uma certa dificuldade de articulação entre o que acontece em nível macro refletindo em nível micro, ou seja, temos dificuldade de estabelecer na nossa prática profissional uma relação entre o cotidiano de nossas aulas, com o que regem as diretrizes traçadas pelas políticas neoliberais nos países em desenvolvimento, por exemplo.

pessoas, independente da qualidade, são geralmente bem aceitos pela maioria, em função da restrita oferta ou porque nunca tiveram a oportunidade de possuir outra coisa melhor<sup>15</sup>.

Podemos observar isso claramente quando o idoso utiliza alguns dos serviços públicos. Não é raro ver um idoso tentando agradar aos atendentes e aos profissionais com presentes, doces, etc. para serem bem acolhidos ou por terem sido bem atendidos (DONATO, CANÔAS, op. cit.) e, geralmente, se conformam mais facilmente com muitos dos procedimentos tomados pela instituição, em virtude do atendimento ser gratuito. Este é o caso de muitos idosos que freqüentam aulas de ginástica e dança.

Segundo Edmundo Alves Junior (2001), a aparente aceitação dos idosos por qualquer coisa que lhes é proposta pode ser entendida como reflexo de uma geração que viveu oprimida, onde a velhice está normalmente estigmatizada a não reclamar sobre aquilo que lhes incomoda.

Vimos que são inexpressivos os programas de atividades físicas para idosos, executados com uma metodologia adequada e que tenham a preocupação, por exemplo, com a segurança dos praticantes; com o incentivo a atividades que possibilitem a aquisição de maior autonomia, em termos de ações

<sup>&</sup>lt;sup>15</sup> Salvo aqueles que sempre exigem melhor atendimento, independente do serviço ser gratuito ou não, mas esses idosos ainda são exceções. Como foi possível constatar no Capítulo I, a própria formação dos idosos como trabalhadores, sob o égide da ditadura, favoreceu para que essas pessoas tenham poucas condições de exercício pleno da cidadania.

mais deliberadas por parte dos alunos e, que demonstrem sua prática consoante com o ideário da promoção da saúde. Entre outras coisas:

"[...] pensamos em atividades físicas para toda a população incluída em um projeto histórico, entendido como a delimitação do tipo de sociedade (ou de organização social) que se deseja construir e os modos de luta a empregar para a consecução, a partir das condições atuais [...]. Evidentemente, um projeto histórico voltado para a plena cidadania se distancia do projeto neo-liberal de mundialização do mercado [...] Aquele projeto histórico construir-se-ia sobre outra base social por todos os excluídos [...]" (FARIA JUNIOR, 1999a, p.30 - 31).

Em relação às atividades físicas para pessoas idosas portadoras de deficiência visual, não foi possível fazer um levantamento das principais características, em virtude da raridade de projetos voltados para essa população. Neste ponto, nossa pesquisa terá uma abordagem bem original, tornando possível a análise do ensino de um tipo de projeto raro nos dias atuais - as atividades físicas direcionadas aos idosos cegos, em conjunto com pessoas não portadoras de deficiência visual.

Por isso, em virtude da lacuna existente no campo da pesquisa sobre atividades físicas para idosos, em geral, e para idosos portadores de deficiência visual, em particular, a análise do ensino<sup>16</sup> se mostra fundamental nesse campo do conhecimento. Pois, em qualquer área do conhecimento, é importante se ter

<sup>&</sup>lt;sup>16</sup> Um sistema de análise do ensino é conceituado por Faria Junior (1983) como o "[...] instrumento que permite observar, classificar, denominar, descrever, quantificar e, eventualmente, interpretar fenômenos que se manifestam durante os períodos de ensino" (p. 47).

um diagnóstico sobre como se apresenta(m) a(s) atividade(s) proposta(s), para a partir daí se pensar nas possibilidades de se construir estratégias de ensino eficazes, que vão além do ensino das técnicas do trabalho corporal propriamente dito.

No caso de sistemas de análise do ensino, encontramos alguns trabalhos que empregaram esses sistemas no campo geral do ensino, como os de Chantal Drion (1976), usando o Sistema de Hough e por Jean Brunelle (1973), empregando o Sistema de Joyce. Outros preferiram versões modificadas de sistemas de análise do ensino, como os trabalhos de Tavecchio e seus colaboradores (1977). Na Educação Física, Faria Junior (1980) foi um dos que criaram sistemas específicos para estudar o ensino nesta área.

No Brasil, manifestou-se a preocupação com o uso de sistemas de análise do ensino em Educação Física no ano de 1977, quando foi iniciado um debate sobre a aplicabilidade do Sistema de Joyce em nosso contexto (FARIA JUNIOR, 1977).

Os sistemas de análise do ensino possuem como características básicas:

(a) cada sistema permite a observação, a descrição ou a interpretação de apenas um ou alguns aspectos particulares do fenômeno ensino; (b) a visão de uma maneira particular de ver a realidade a ser estudada; (c) a formação de um conjunto de categorias, onde a natureza e o número das mesmas variam de acordo com o sistema utilizado; (d) o fracionamento dos eventos para fins de

classificação e de análise, onde cada sistema tem sua unidade de análise, determinado pelo sistema utilizado através de alguns critérios intrínsecos e extrínsecos, como por exemplo, o tempo, a ação do professor, etc.(FARIA JUNIOR, CORRÊA, BRESSANE, op. cit.).

Quando se trata de idosos cegos, acreditamos na grande relevância da análise do ensino, através da comunicação oral do professor, em virtude da limitação do sentido da visão que exige a necessidade de compensação pelos outros sentidos, o que se espera ver explorado pelo professor.

O sentido da audição nesse caso atua como papel principal no aprendizado das atividades físicas. Para alguns autores, as instruções orais devem ser precisas e sucintas (OLIVEIRA In: BAGATINI, op. cit.). Mas, principalmente, não podemos esquecer que a comunicação oral do professor não deve ratificar preconceitos e estereótipos. Mesmo que de forma inconsciente, pode incentivar a discriminação das pessoas idosas portadoras de deficiência visual e fomentar a situação de exclusão social, pois é através da comunicação oral que irá se desenvolver todo o processo de ensino/aprendizagem.

Além disso, no Esquema IMMA de Aula para Idosos, a linguagem didática também é uma das preocupações para que esta não sirva aos interesses particulares, entre outras práticas sociais. A comunicação oral pode ser usada para explorar, dominar, subjugar, mistificar, etc. (FARIA JUNIOR, 1999a).

Por isso, optamos pelo uso do Sistema de 'Facilitação, Manutenção, Orientação e Controle' (FaMOC) de Análise do Ensino (FARIA JUNIOR, 1980), que faz a análise das aulas e permite estudar a comunicação oral do professor. Além de apontar a diretividade e a não-diretividade nas aulas, é possível com esse sistema de análise ir mais além, identificando alguns aspectos qualitativos que se referem à linguagem oral utilizada nas aulas.

É no tempo convivido durante uma aula, onde o professor interage com os alunos, que se refletem certos valores, positivos ou não, capazes ou não de contribuir para a emancipação das pessoas idosas, pois, a linguagem — não apenas a oral - é sempre presente nessa relação.

Por outro lado, ela é importante para identificar aspectos positivamente educativos. Especialmente no caso dos idosos, deve-se manter a norma culta, a clareza e evitar a infantilização. Aives Junior (1995 apud FARIA JUNIOR, 1999a) aferiu em sua pesquisa, que muitos professores falavam com as pessoas idosas como se fossem crianças, ou adaptavam atividades que ficavam muito infantilizadas.

A linguagem articulada, enfática, feita com a voz clara e audível, contribui para melhor assimilação do conhecimento, principalmente para os idosos portadores de deficiência visual. Além disso, ela não deve ser incentivadora de preconceitos e estereótipos (religiosos, racistas, etc.), pois muitos idosos são

migrantes ou descendentes deles. Portanto, deve-se evitar piadas que envolvam pejorativamente outras nacionalidades.

Jüngens Habermas defende que o interesse emancipatório do processo educativo deve estar subjacente no discurso. Por isso, talvez, seja importante uma comunicação compreensível, verdadeira, sincera e correta (apud FARIA JÚNIOR, 1999b).

Chamamos atenção para um outro aspecto, que não deve ser desconsiderado: muitos idosos também possuem o sentido da audição reduzido (MATTOS, 2000 In: FARIA JUNIOR, DECARO, SANCHES, op. cit.). Daí a maior preocupação com a comunicação oral para as PIPDV. Devemos saber também em que ponto está o nível de audição dessas pessoas.

Nesse caso, o sentido do tato também é muito importante e deve ser bastante utilizado. Seria uma das formas de linguagem/comunicação não oral. Mas, talvez por se tratar de uma atividade coletiva, as aulas de ginástica e dança que são para o grupo que estamos estudando, a exigência da linguagem oral para este grupo é primordial devido a quantidade de pessoas.

Entendemos que a linguagem é uma das capacidades da cognição, compartilhada com outras ferramentas da própria cognição e condicionada a um

conjunto de habilidades, para a transformação de conhecimentos em juízos (conceitos)<sup>17</sup>.

Ferdinand Saussure (apud SENNA, 2000), através de seus modelos acerca da estrutura da mente, procurou descrever o funcionamento da faculdade da linguagem. Luiz Antônio Senna (ibid.) relata que Saussure se refere à faculdade da linguagem<sup>18</sup> como inerente ao ser humano, defendendo a tese de que o ato de pensar está vinculado a ela e a língua da sociedade em que se vive. Postulamos, assim, que o pensamento é a síntese de fatores mentais e sociais (ibid.). Para esses autores, descrever a língua é revelar o próprio pensamento, "trata-se de descrever uma estrutura subjacente à língua, que está além de sua revelação empírica imediata" (ibid. p.7).

Por isso, acreditamos que investigar a linguagem didática, vai além de estudar o comportamento do professor, mas, principalmente, compreender as idéias que guiam sua prática (CEREZO, CAMACHO, 2001).

A linguagem em Lev Semenovich Vygotsky (1991) não se limita apenas às línguas, mas se apresenta como produto da representação humana. Segundo Magda Soares (1989), Vygotsky e Alexander Lúria apontam o desenvolvimento do pensamento e do raciocínio como decorrentes do desenvolvimento da linguagem.

<sup>&</sup>lt;sup>17</sup> Sobre esse assunto ver Seлпа (1999).

<sup>&</sup>lt;sup>18</sup> "Tal faculdade constitui a capacidade, própria da espécie humana, através da qual são construídos e empregados sistemas semióticos. Estes sistemas são responsáveis diretamente pela possibilidade de se representar mentalmente uma ímagem congelada da realidade em devir" (SENNA, 2000, p.13).

A construção do conhecimento se desenvolve, também, através da linguagem. Senna (1999), baseado em Vygotsky, descreve o conceito de 'Zona de Desenvolvimento Proximal' (ZDP) e explica que este se estabelece a partir da necessidade de compreensão mútua entre as pessoas, pelo fato de existirem diferentes formas de compreensão da experiência de mundo.

"O conhecimento se produz a partir da necessidade de interação (em uma acepção genérica), de modo que os indivíduos buscam sistematicamente compreender, não somente o mundo em seu entorno, mas, sobretudo, identificar a compreensão de mundo que seus pares na sociedade têm" (ibid., p. 25).

O conceito de ZDP se refere a um estágio intermediário entre o nível de desenvolvimento potencial e o nível de desenvolvimento real (MULTIEDUCAÇÃO, 2001). O nível de desenvolvimento potencial seria estimulado através da intervenção de uma pessoa sobre o ensino de uma outra, enquanto que o nível de desenvolvimento real seria a demonstração independente de uma pessoa sobre um conhecimento qualquer (VYGOTSKY, op. cit.). Vygotsky (ibid.) relata que a ZDP define as funções não desenvolvidas, mas que estão em processo de maturação, ou seja, "[...] funções que amadurecerão, mas que estão presentemente em estado embrionário" (ibid., p. 97).

Para Vygotsky (ibid), o conceito de ZDP possibilita aos educadores um melhor entendimento sobre o curso intemo do desenvolvimento humano, cujo conhecimento é de grande importância para o trabalho destes profissionais. Ele

conhecimento é de grande importância para o trabalho destes profissionais. Ele sugere que a atuação/intervenção nesta zona de desenvolvimento permite também o desvelar dos ciclos e processos de maturação que já foram completados, além de dar conta dos processos que estão em formação ou em desenvolvimento.

"O nível de desenvolvimento real caracteriza o desenvolvimento mental retrospectivamente, enquanto a zona de desenvolvimento proximal caracteriza o desenvolvimento mental prospectivamente" (ibid., p. 97).

Em seus estudos sobre a interação entre o aprendizado e o desenvolvimento, Vygotsky (1991) se refere ao conceito de ZDP em sua pesquisa com crianças. Por outro lado, alguns autores (COLE, SCRIBNER In: VYGOTSKY, ibid.; JOHN-STEINER, SOUBERMAN In: VYGOTSKY, ibid.) sustentam que na realidade Vygotsky desenvolve sua abordagem como privilegiadora do desenvolvimento, mas este fato não deve ser confundido com uma teoria do desenvolvimento que se refere apenas às crianças. Para eles a abordagem sobre o desenvolvimento constitui o método fundamental da ciência psicológica.

"Embora Vygotsky tenha dedicado a maior parte de seus esforços ao estudo da criança, considerar esse grande psicólogo russo como um estudioso do desenvolvimento infantil seria um erro; sua ênfase no estudo do desenvolvimento foi devida à sua convicção de que esse estudo era o meio teórico e metodológico elementar necessário para desvendar os processos humanos mais complexos" (id., p. 145).

Senna (ibid.) também nos amplia o conceito de ZDP aos adultos quando afirma que,

"Dois adultos, por exemplo, caem em zona de desenvolvimento proximal quando se percebem incapazes de reconhecer os sentidos que cada um atribui a um objeto qualquer, seja uma palavra, seja um objeto da realidade concreta" (p. 26).

Como exemplo, esse autor relata que podemos considerar,

"[...] duas pessoas, um cidadão civil e um general de exército, que falam sobre a 'guerra'. A despeito de ambos compartilharem o significado genérico da 'guerra', о sentido específico representações de 'guerra' para cada um deles é completamente distinto: o cidadão civil detém uma representação de 'guerra' como um horror, um descalabro temerário; o general de guerra, a entende como parte de seu trabalho diário, um evento algumas vezes necessário por razões mais relevantes do que os horrores derivados. Se ambos não compreenderem os sentidos que cada um atribui à 'guerra', de certo não compreenderão, também, as declarações que cada qual fará sobre o fenômeno 'guerra' " (id.)

Esta ampliação da ZDP aos adultos é perfeitamente aceitável, se considerarmos que o conhecimento se constrói durante toda a vida de uma pessoa, inclusive quando se é idosa.

Em função disso, consideramos o entendimento do conceito de ZDP importante para o desenvolvimento de trabalhos que visem o ensino de pessoas idosas e, principalmente, no ensino de PIPDV por entendemos que o recurso de

uma linguagem didática adequada para essas pessoas seja fundamental para a construção do conhecimento.

No tocante ao aprendizado e à memória dos indivíduos idosos, a utilização de experiências anteriores para solução de novos problemas pode afetar o processo de ensino/aprendizagem, dificultando a recepção de novas informações. Percebe-se, ainda, notória interferência na compreensão e na interpretação de informações (FRASNKS, HEDEGARD, 1973). Entretanto, se entendermos a " [...] aprendizagem como toda mudança de conduta duradoura originária da experiência" (FARIA JUNIOR, 1998), isso implica em acreditar que as pessoas idosas têm condições de continuar aprendendo.

Portanto, ao considerarmos que as pessoas idosas continuam tendo condições para efetuar aprendizagens, o entendimento e a aplicação por parte dos professores do conceito de ZDP podem contribuir significativamente nesse processo.

Na pesquisa realizada, foi possível perceber – a partir da aplicação do FaMOC nas aulas observadas – que, em alguns momentos, o entendimento sobre um determinado assunto, um movimento corporal e/ou uma determinada explicação não era satisfatória tendo em vista que, às vezes, os idosos não compreendiam o que as professoras diziam.

Na relação estabelecida entre um professor 'jovem' e um aluno idoso 19 durante o processo de ensino/aprendizagem, a ZDP também pode ser notada, pois a convivência entre duas pessoas de gerações diferentes exige, de ambas, um esforço constante para se compreenderem mutuamente. Isto pode ocorrer por vários motivos: (a) os idosos, em virtude de sua vivência, possuem certa resistência em assimilar novos conhecimentos (FRASNKS, HEDEGARD, op. cit.); (b) os professores, na maioria dos casos, ainda têm dificuldades em relacionar, na prática, os conhecimentos científicos; (c) as características fisiológicas entre o professor jovem e o aluno idoso são diferentes — muitas vezes a velocidade de reação do jovem não condiz com a do idoso (já que ela diminui com o aumento da idade), dentre outros.

Nesse sentido, a ZDP é observada nas diferentes relações estabelecidas durante o processo de ensino/aprendizagem, seja entre pessoas de gerações diferentes ou não. A comunicação entre duas pessoas de uma mesma geração pode produzir ZDP quando estas são oriundas de realidades sociais contrastantes entre si, apresentam diferenças no nível intelectual ou mesmo desejos e necessidades distintos, temporários ou permanentes. Como relata Senna (ibid.), uma palavra pode ter sentidos diferentes dependendo da visão de mundo para cada uma das pessoas.

<sup>&</sup>lt;sup>19</sup> Em virtude das transformações que o envelhecimento provoca serem mais evidentes, acreditamos que as pessoas idosas vivenciam uma outra realidade biopsicossocial, em relação às outras etapas do desenvolvimento.

Sendo assim, Vygotsky (op. cit.) considera a aprendizagem como um processo social, enfatizando a importância do diálogo e das diversas funções da linguagem na instrução e no estabelecimento do desenvolvimento cognitivo. Desta maneira, o ensino representa uma forma de estimular o aprendizado dos alunos segundo os seus níveis reais de desenvolvimento (id.).

Por esse motivo, o professor, como mediador do processo educativo, deve estar atento às questões relacionadas com a comunicação oral, ou seja, com a linguagem didática das aulas. Nesse aspecto, o conceito de ZDP pode auxiliar muito na interação entre professores e alunos, em prol da construção de qualquer nível de conhecimento.

Vale destacar também que, de acordo com o próprio Vygotsky (apud SENNA, 1999), o entendimento aprofundado do conceito de ZDP não deve se tratar da imposição de alguns segmentos da sociedade sobre outros, ou seja, não deve significar que quem 'sabe' maís ensina a quem 'sabe' menos. Entretanto, o educador pode auxiliar na construção do conhecimento, a partir de como a realidade é representada para o aluno e tentar avançar o conhecimento a partir desta realidade.

### CAPÍTULO III

# O ENSINO DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA IDOSOS, EM UM PROGRAMA CONSTRUÍDO SOB A ÓTICA DA PROMOÇÃO DA SAÚDE E DO MULTICULTURALISMO

O objetivo deste Capítulo é apresentar e discutir os resultados da pesquisa efetuada. O Capítulo está dividido em três partes. A primeira parte faz a 'análise documentária' (Rummel, 1972) para analisar a proposta didático-pedagógica do Projeto 'Idosos em Movimento — Mantendo a Autonomia' (IMMA). A segunda, se refere aos procedimentos metodológicos adotados na pesquisa (o instrumento utilizado para a observação da comunicação oral do professor, a população e a amostra da pesquisa, a forma de coleta dos dados). A terceira faz a interpretação dos resultados, respondendo às questões a investigar levantadas na introdução desta dissertação.

O programa de atividades físicas para idosos oferecido pelo 'Centro de Estudos do Projeto Idosos em Movimento — Mantendo a Autonomia' (CEPrIMMA) em parceria com a 'Associação Fluminense de Amparo aos Cegos' (AFAC), baseia-se na metodologia de ensino das atividades físicas para idosos desse Projeto. Parece importante destacar que as principais contribuições do Projeto IMMA no campo das atividades físicas são "a construção de uma Didática específica para o trabalho com pessoas idosas e a disseminação das informações sobre os avanços nesse campo" (FARIA JUNIOR In: MOTA, CARVALHO, 1999b, p. 43).

Para conhecê-lo melhor realizamos uma 'análise documentária'.

Segundo Francis J. Rummel (1972), a "análise documentária [...] faz uso

extensivo de material publicado" (p.151). Foram usados tanto "fontes concretas" (ibid. 152), quanto "instrumentos educacionais" (id.), produzidos pelo Projeto IMMA. Foram eles:

- 'fontes concretas' documentos oficiais do Projeto IMMA folders e portafólio.
- 'instrumentos educacionais' livros, capítulos em livros, artigos em periódicos, resumos e trabalhos publicados em anais de congressos e eventos afins, e manuais de cursos de treinamento.

A seguir especificamos quais as fontes usadas nesta parte da pesquisa

Como 'fontes concretas' utilizamos os textos oficiais dos *folders* dos anos de 1999 e 2000, e do porta-fólio do CEPrIMMA referente ao ano de 2001.

Nos 'instrumentos educacionais' analisamos o texto 1 do Programa IMMA de treinamento de licenciandos em educação física: 'A necessidade de um 'esquema de aula' no trabalho com idosos' (FARIA JUNIOR, 2001) e o texto 2: 'O esquema de aula para idosos' (ibid.), do mesmo programa. O livro 'Idosos em movimento: mantendo a autonomia. Evolução e referencial teórico' (FARIA JUNIOR, RIBEIRO, 1995); o livro 'Ginástica, dança e desporto para a terceira idade' (FARIA JUNIOR, 1999a); o capítulo 'Didática de educação física' do livro 'Uma introdução à educação física' (FARIA JUNIOR, FARIA JUNIOR et al., 1999); o trabalho 'Idosos em movimento - mantendo a autonomía: um

projecto para promover a saúde e a qualidade de vida através das actividades físicas', publicado nas actas do Seminário 'A qualidade de vida do idoso: o papel da actividade física' (FARIA JUNIOR In: MOTA; CARVALHO, 1999b) e o trabalho 'A cultura física na perspectiva do idoso' (FARIA JUNIOR, 1997) publicado nos anais do Congresso Mundial da AIESEP.

Essas 'fontes concretas' e esses 'instrumentos educacionais' foram selecionados com base em uma 'crítica externa', como recomenda Asti Vera (1973). Segundo Vera (ibid.), este termo [crítica externa] diz respeito a verificação nos textos examinados: se são de autores conhecidos ou presumidos; se foram escritos para serem publicados ou não; se são cópias; de que época; se foram revisados pelos autores; se são cópias de cópias.

Os textos consultados atendem aos critérios de 'crítica externa' sugeridos por Vera (ibid.). Assim, o texto 1 do Programa IMMA de treinamento de licenciandos em educação física: 'A necessidade de um 'esquema de aula' no trabalho com idosos' (FARIA JUNIOR, 2001) e o texto 2: 'O esquema de aula para idosos' (ibid.) são autênticos, redigidos por Faria Junior (2001). Estes textos não foram escritos para serem publicados; foram elaborados para fins didáticos e usados na UERJ, no 2º semestre do ano de 2001; são textos originais revisados pelo autor.

O livro 'Ginástica, dança e desporto para a terceira idade' (FARIA JUNIOR, 1999a) e o capítulo 'Didática de educação física' do livro 'Uma introdução à educação física' (FARIA JUNIOR, FARIA In: FARIA JUNIOR et al.,

1999) são autênticos, redigido por vários autores e organizados por Faria Junior. Ambos foram publicados no ano de 1999: foram revisados pelos autores.

Os folders e porta-fólio do CEPrIMMA são documentos oficias, autênticos, foram publicados pelo CEPrIMMA, redigidos por Faria Junior. Os folders foram publicados no ano de 1999 e 2000 e o porta-fólio foi publicado no ano de 2001, ambos foram revisados pelo autor.

O trabalho 'Idosos em movimento - mantendo a autonomia: um projecto para promover a saúde e a qualidade de vida através das actividades físicas', publicado nas actas do Seminário 'A qualidade de vida do idoso: o papel da actividade física' (FARIA JUNIOR In: MOTA; CARVALHO, 1999b) é autêntico, redigido por Faria Junior, foi publicado em 1999 e foi revisado pelo autor. O trabalho 'A cultura física na perspectiva do idoso' publicado nos anais do Congresso Mundial da AIESEP (FARIA JUNIOR, 1997), também é autêntico, foi redigido e revisado por Faria Junior e publicado em 1997.

Para a 'análise documentária' Rummel (op. cit.) recomenda que seja feita uma categorização explicitamente definida, de maneira que outros pesquisadores possam aplicá-la ao mesmo conteúdo, a fim de verificar as conclusões. Com isto os dados — ou informações — aparecem claramente organizados.

De acordo com o que Rummel (op. cit.) recomenda, criamos, a posteriori, categorias que pudessem agrupar os dados "de forma clara e explicitamente definida" (p. 157). As categorias estabelecidas foram: 1) Necessidade de uma metodología própria e de um 'esquema' de aula; 2) Origem e evolução da metodología; 3) Esquema IMMA de aula para idosos; 4) rotinas didático-pedagógicas que precedem as aulas; 5) Rotinas didático-pedagógicas para o decorrer das aulas; 6) O controle da intensidade da aula.

A seguir apresentamos e discutimos, por categoría, os resultados da 'análise documentária' efetuada:

1) Necessidade de uma metodologia própria e de um 'esquema de aula'.

Concordando com a necessidade de um esquema de aula para idosos pensando na integridade física dessas pessoas. Segundo Faria Junior (In: MOTTA, CARVALHO, 1999b), com a adoção de um esquema de aula pretende-se inibir o 'entusiasmo inconseqüente' (ibid.) e as 'tentativas perigosas de originalidade' (SILVA In: MAZZEI, TEIXEIRA, 1967).

Além disso, a adoção de um esquema de auía permite aproveitar melhor o tempo da auía e facilita a adequação às recomendações médica, fisioterápica e cineantropométrica e aos resultados conseguidos através da Bateria IMMA de Proficiência Física para idosos (FARIA JUNIOR, 2001).

Mesmo que a adoção de um esquema de aula não garanta a qualidade da aula em si, pois esta é influenciada diretamente pelos professores que o aplicam. Entendemos que seja extremamente necessário um esquema de aula, para que possa garantir a melhor utilização das possibilidades das atividades físicas para a promoção da saúde dos idosos (ibid.). Assim, haveria maiores chances de se respeitar a "[...] aplicação de critérios sólidos, como os fisiológicos, os biomecânicos, os psicológicos e os sociais, que devem nortear a concepção da aula" (id., p. 2).

Não pensamos que a adoção de um 'esquema de aula' cerceie a liberdade do professor. Este, devidamente habilitado e respeitando as "[...] diretrizes metodológicas seguras e atualizadas [...]" (id.), pode organizar sua própria aula.

### Origem e evolução da metodologia.

A origem da metodologia IMMA, que inclui seu esquema de aula, foi pautada na revisão da literatura especializada dos principais esquemas de aula encontrados, no âmbito nacional e internacional (ibid.). A evolução desse esquema se deu, principalmente, por meio da contribuição dada pela proposta de esquema de aula elaborado na Bélgica por Dominique Colingnon (1983 apud ibid.). O esquema idealizado por ela sugere uma aula de 45 minutos de duração, sendo dividida em sete partes: aquecimento; flexibilidade e trabalho muscular geral; exercícios de equilíbrio; exercícios de coordenação e imitação; exercícios de deslocamento no espaço; jogos diversos e, fase de relaxamento

(id.). No Esquema IMMA de Aula para Idosos foi excluida a parte de jogos diversos, proposta por Colingnon (op. cit.). A metodologia IMMA entende que a aplicação de alguns jogos e contestes pode ser perigosa para a segurança das pessoas idosas. No Esquema IMMA de Aula para Idosos, os jogos só são admitidos quando criados especificamente para essa população, como o *Gateball*, criado no Japão. No caso desses jogos, eles são incluídos na parte da aula denominada 'movimentos de deslocamento no espaço'.

#### 3) Esquema IMMA de Aula para Idosos.

O Esquema IMMA - baseado no ideário da promoção da saúde, em geral, e na questão da autonomia, em especial — segue alguns parâmetros relacionados com as transformações motoras (marcha, equilíbrio, força, flexibilidade e tempo de reação) da população idosa. Em relação à preparação das aulas, esse Esquema possui uma programação bem definida em sua estrutura didática e sugere uma metodologia de ensino de atividades físicas, tendo como exemplo a ginástica e a dança para idosos.

A ginástica é um tipo de atividade física que foi utilizada para a preparação e o treinamento de atletas para a competição, desde a época de Platão. Naquele tempo, o termo ginástica estava muito ligado aos aspectos práticos do exercício físico. Com a evolução dessa atividade foram surgindo teorias que visavam fundamentá-la cientificamente, surgindo, então, três campos de atuação: o pedagógico, o médico e do treinamento (militar e atlético) (FARIA JUNIOR, 1999a). Hoje a ginástica, voltada para promoção da saúde, vem sendo muito utilizada, existe também um "emaranhado de termos

utilizados para designar as várias possibilidades da ginástica" (ibid., p. 45). O que, muitas vezes, não deixa de ser uma forma de atrair mais adeptos para os locais que oferecem essas atividades, como forma de incentivar a adesão das pessoas naquilo que parece ser uma novidade e que nem sempre possui base teórica para fundamentar a prática.

A dança, como um tipo de atividade física, também possui uma história própria. Esse tipo de atividade física, desde os primórdios da humanidade, possui como principal característica a forma de expressão dos povos, demonstrando sua cultura, seus sentimentos e suas paixões (ibid.). Para Faria Junior (ibid.), o canto, as danças coletivas, que possuíam caráter religioso ou alguma função social, foram muito importantes para delinear os laços culturais daquela época, contribuindo para a formação das sociedades. Com a evolução, a dança foi adquirindo características mais técnicas, como por exemplo, a dança clássica, surgindo também algumas diferenciações entre os tipos de dança, mas sem perder a característica de uma atividade física que visa, entre outras coisas, o envolvimento da emoção e da expressão do sentimento de um povo, de um grupo ou de uma pessoa.

O Esquema de aula na metodologia IMMA (Figura 1) é dividido em seis partes: aquecimento; flexibilidade e trabalho muscular geral; equilíbrio; movimentos de coordenação e imitação; movimentos de deslocamento no espaço e, relaxamento (FARIA JUNIOR, FARIA, op. cit.).

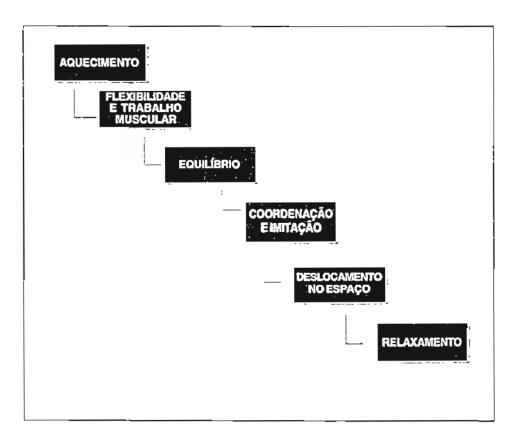


Figura 1- Esquema IMMA de aula Para idosos

O aquecimento deve ter duração média entre 10 e 15 min., pois, o tempo de aquecimento nos idosos é mais extenso em virtude das transformações fisiológicas ocorridas com o avançar da idade. Segundo Faria Junior (1999a), nesta fase da aula é importante que se estabeleça a condição psicofísica ótima, objetivando a melhoria da condição orgânica para o esforço, da capacidade geral de coordenação dos movimentos e a otimização da disposição psicológica para o esforço a ser realizado. Também é importante para prevenir lesões, incluindo preocupações didáticas como a justificativa do trabalho proposto, com o objetivo de criar oportunidades para futuras ações autônomas por parte dos idosos em relação às atividades físicas (id.).

No Esquema IMMA, a aula ainda é subdividida em quatro tipos de atividades, com duração média de 5 min. cada, que são: trabalho de flexibilidade e trabalho muscular geral, visando a melhoria da amplitude dos movimentos e o desenvolvimento da força e da resistência muscular, atividades de equilíbrio dinâmico e estático, ressaltando a importância dessa capacidade para as atividades cotidianas; trabalho de coordenação e imitação, com a proposta de incentivar a coordenação motora e de ensinar técnicas que possam contribuir na utilização de alguns movimentos nas atividades cotidianas, visando, entre outras coisas, a prevenção de lesões (ibid.).

Finalmente, a atividade de relaxamento também deve ter duração média entre 10 e 15 min., pois, assim como no aquecimento, os idosos necessitam de um tempo maior para a recuperação dos níveis de repouso (diminuição da freqüência cardíaca, da temperatura corporal, etc.). Nessa atividade podem ser incluídos exercícios de alongamento, atividades de respiração, comentários sobre a aula ou sobre temas referentes à cidadania e à exclusão social (ibid.).

### Rotinas didático-pedagógicas que precedem as aulas.

Na metodologia IMMA, antes de se integrar nas atividades, o idoso se submete a uma 'avaliação ampla'. Esta avaliação inclui a realização de um exame médico, que é condição básica para possibilitar a participação das pessoas idosas em um programa de atividades físicas. Esse exame médico é imprescindível para garantir maior segurança na realização das atividades. Para isso, recomenda-se que sejam realizados dois tipos de exames: em um

seriam incluídos os exames laboratoriais para a verificação de alguns aspectos fisiológicos e patológicos, que indicariam algumas características individuais importantes para o trabatho do professor (o conhecimento do nível de glicose, de pressão arterial, entre outros); no outro seria importante incluir avaliações que identifiquem a pré-existência de problemas osteo-mio-articulares, cardio-vasculares e, sempre que possível, a realização de um eletrocardiograma de esforço. Com esses dois tipos de exames o professor seria capaz de fundamentar melhor as possibilidades e as restrições individuais, de acordo com as potencialidades e os limites de cada um (ibid.).

Sendo liberado pelo médico, o idoso é submetido à versão preliminar da Bateria IMMA de Proficiência Física para Pessoas Idosas. Estando em fase de validação, essa Bateria visa avaliar as valências físicas que interferem na autonomia dos idosos, em função das transformações que o envelhecimento provoca (ibid.).

Portanto, avalia-se a amplitude da dupla passada na marcha, para verificar o nível de diminuição dessa amplitude que pode afetar atividades como fazer compras ou visitar parentes, vizinhos e amigos; a flexibilidade de tronco e ombro, pois a pouca amplitude destas regiões pode afetar atividades do tipo pentear cabelos, vestir-se ou tomar banho; o equilíbrio dinâmico, sendo este fundamental em atividades como a marcha ou permanecer em pé no ônibus, trem ou metrô quando estão em movimento; o tempo de reação, importante quando o idoso é submetido a eventos inesperados, no trânsito, em casa ou em torno dela e, por fim, a força de preensão manual, necessária em

atividades como fechar torneiras, carregar pequenas cargas como bolsa de compras ou tomar ou se manter em transportes coletivos (ibid.).

Após a Bateria de Proficiência Física, o idoso pode participar das atividades físicas, mas antes de cada aula se afere a pressão arterial de todos os alunos e o nível de glicose dos alunos diabéticos. Caso os índices estejam altos, o idoso não participa daquele dia de aula e recebe orientação para procurar um médico para garantir sua segurança (ibid.).

#### 5) Rotinas didático-pedagógicas para o decorrer da aula.

No decorrer das aulas, os professores devem se preocupar em incentivar os alunos, para que eles sejam capazes de se apropriarem do saber didático-pedagógico das atividades físicas, com o objetivo de facilitar a conscientização sobre a importância de enfrentar as consequências relacionadas às mudanças trazidas pelo processo do envelhecimento (ibid.). Principalmente, fazer com que o idoso seja capaz de tomar iniciativa em relação a prática das atividades físicas para e no envelhecimento (id.).

A demonstração didática no Esquema IMMA, ou seja, a exemplificação prática do que se deseja realizar, pode ser direta, quando apresentada pelo próprio professor e/ou substitutiva ou indireta, realizada por um ou mais alunos com auxílio do professor. Na exposição da metodologia não se encontrou referência ao tipo de demonstração mais indicada, no caso do ensino para pessoa idosa portadora de deficiência visual, apesar de abordar a questão da

diminuição do sentido da visão no envelhecimento e orientar alguns procedimentos de segurança para as pessoas que utilizam ócutos (ibid.).

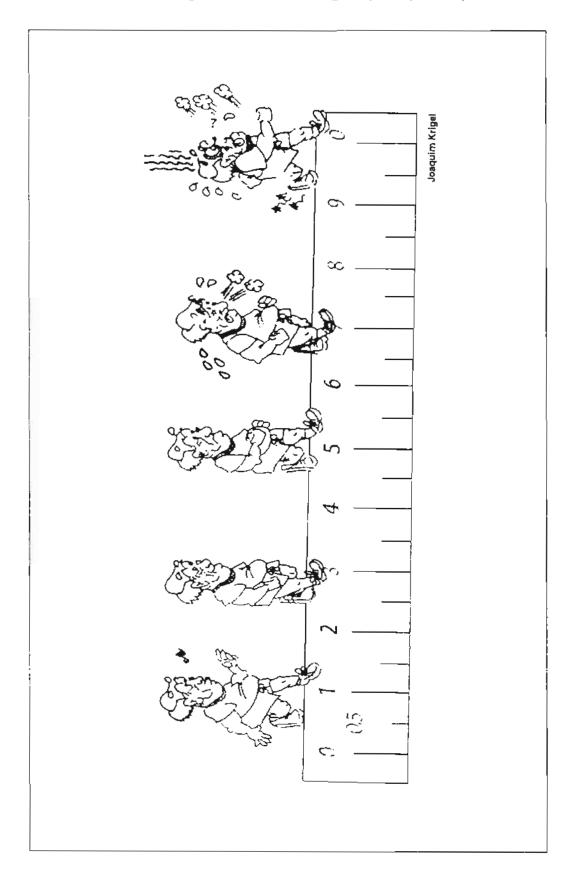
Em relação à segurança durante as aulas, outros procedimentos devem ser sugeridos para garantir a integridade física dos alunos. Um deles é a preocupação com o ambiente físico, examinando as condições do local onde ocorrerá a aula no aspecto da limpeza, da conservação e dos materiais utilizados, com a função de prevenir acidentes (ibid.). Outro procedimento é avaliar as condições de temperatura e umidade ambiente. A metodologia sugere a utilização de um termômetro para retratar "[...] com mais fidelidade a temperatura que os idosos sentem no local em que vão praticar exercícios e atividades físicas" (id., p. 151). Isto porque a baixa e a alta temperatura, assim como a umidade "[...] podem causar problemas e ocasionar, até mesmo, óbitos" (id.). Por fim, a metodología IMMA orienta algumas estratégias para monitorar a intensidade da aula.

### 6) O controle da intensidade da aula.

Durante a aula se inclui o controle da intensidade da aula, aplicando a Escala de Borg adaptada (Figura 2). A Escala de Borg (BORG, 1982 apud FARIA JUNIOR, 1999a) foi desenvolvida para avaliar a percepção subjetiva do esforço, usando-se hoje uma escala de 10 pontos. No entanto, em virtude da baixa escolaridade e do analfabetismo da maioria dos idosos inseridos no Projeto, foi adaptada uma escala apresentando figuras de pessoas idosas, realizando esforço físico associadas aos algarismos. Essas figuras

representam os índices da Escala de Borg original. Entretanto, ainda não há uma adaptação desta escala para pessoas idosas cegas, o que pode dificultar o controle subjetivo da intensidade da aula destas pessoas.

Figura 2 - Escala de Borg Adaptada (Pictória)



No Esquema de Aula do Projeto IMMA, há também uma preocupação com a monitorização das curvas de esforço nas partes da aula e com a avaliação subjetiva da socialização, do interesse e da motivação dos alunos.

Nesta segunda parte do Capítulo, apresentamos os procedimentos escolhidos para descrever o ensino das atividades físicas para idosos, portadores e não portadores de deficiência visual. Utilizamos como instrumento para a análise do ensino o Sistema FaMOC - Facilitação, Manutenção, Orientação e Controle (FARIA JUNIOR, 1980). Esse Sistema foi concebido, inicialmente, para estudar um aspecto particular do ensino da educação física: o comportamento oral do professor. Ele permite identificar os deslocamentos das intervenções orais do professor, tanto em direção do esforço coletivo, quanto do esforço individual. O sistema também permite constatar os enfoques diretos e indiretos do ensino, utilizados durante as aulas.

O Sistema FaMOC se baseou no entendimento da palavra ensino, designando "o conjunto de atividades de animação e instrução desenvolvido pelos professores, objetivando orientar o processo de aprendizagem dos alunos no seio de uma turma" (FARIA JUNIOR, CORRÊA, BRESSANE, op. cit., p. 38). Acredita-se assim que, por definição, o professor pode exercer influências diretas e indiretas sobre as atividades de 'animação' e de 'instrução' no processo de ensino/aprendizagem. Esse Sistema visa descrever objetivamente o ensino tal como ele se apresenta nas aulas. Para facilitar a análise, o autor construíu uma grelha que permite a verificação das categorias e das subcategorias de forma resumida (Figura 3).

Figura 3 - Greiha do Sistema FaMOC de Análise do Ensino (FARIA JUNIOR, CORREA, BRESSANE, op. cit.)

Freqüência		gorias	Categorias
F <sub>1</sub>	Ajuda a promover a coesão e a cooperação		-
F2	Ajuda a estabelecer padrões de conduta	FA(	
F3	Impõe regras de conduta		
F4	Ajuda a desenvolver procedimentos de trabalho	FACILITAÇÃO	
F5	impõe procedimento de trabalho		Þ
<u>M</u>	Ajuda a manter ou a restabelecer o moral da turma		ANIMAÇAC
M2	Ajuda a modificar condutas indesejáveis	Σ	ÀO
M3	Sanciona a incapacidade de modificar condutas indesejáveis	MANUTENÇÃO	
M4	Ajuda a se conformar com os procedimentos de trabalho	VÇÁO	
M5	Sanciona a incapacidade de respeitar procedimentos de trabalho		
9	Propõe um problema de múltiplas soluções		
02	Impõe uma situação de forma estritamente acabada		INSTRUÇAO
03	Fornece a justificativa do trabalho proposto e informa sobre temas ligados a vida escolar	ORIENTAÇÃO	
04	Encoraja ou estimula a emulação	VÇ/	
05	Ajuda a fazer uma retificação da aprend.	Ó	
90	Faz uma retificação da aprendizagem		0
07	Mata o tempo ou faz uma transição		
<u>C1</u>	Ajuda a fazer uma avaliação	CONT.	
62	Faz uma avaliação	N 7.	
SC	Silêncio ou confusão		

No Sistema FaMOC, as 'atividades de animação' são ações estratégicas dos professores que objetivam implantar e manter na turma um ambiente adequado, que permitam o emergir de potencialidades individuais e tornar possível o trabalho coletivo para alcançar os objetivos do ensino (FARIA JUNIOR, 1983).

Por outro lado, as 'atividades de instrução' são ações estratégicas dos professores que objetivam criar condições ótimas para a aquisição ou a transformação de comportamentos pré-determinados, podendo também revelar se um comportamento foi de fato adquirido (ibid.).

Os conceitos e os exemplos das categorías e subcategorias, constantes no trabalho original estão reunidos no Anexo A. A seguir apresentamos um resumo para facilitar o entendimento da interpretação dos resultados, que serão apresentados neste capítulo.

As categorias 'facilitação' e 'manutenção' são categorias ligadas às atividades de 'animação', e as subcategorias detalham cada uma das categorias do aspecto animação:

#### (F) Facilitação

(F1) Ajuda a promover a coesão e a cooperação. Ex.: "Nosso trabalho em grupo está dando ótimo resultado!"

- (F2) Ajuda a estabelecer padrões de conduta. Ex.: "Hoje nós fomos o último grupo que utilizou esta sala. Como poderemos contribuir para as atividades que terão amanhã de manhã?"
- (F3) Impõe regras de condutas. Ex.: "Todos os alunos devem ficar quietos durante a aula."
- (F4) Ajuda a desenvolver procedimentos de trabalho. Ex.: "Como poderíamos realizar as atividades desta semana?"
- (F5) Impõe um procedimento de trabalho. Ex.: "Esta semana faremos apenas caminhadas."

#### (M) Manutenção

- (M1) Ajuda a manter ou a restabelecer a moral da turma. Ex.: "Talvez não sejam necessários tantos desentendimentos durante a aula, podemos resolver alguns problemas conversando sobre eles."
- (M2) Ajuda a modificar as condutas indesejáveis. Ex.: "Não precisa ter tanto receio de realizar essas atividades, eías não oferecem riscos a nossa saúde".

- (M3) Sanciona a incapacidade de modificar condutas indesejáveis. Ex.: "Vocês estão aqui para fazer atividades físicas, se não as fizerem não precisam mais participar das aulas ".
- (M4) Ajuda a se conformar com procedimentos de trabalho. Ex.: "Os exercícios de flexibilidade são estes (demonstração). Como podemos methorar a sua execução?"
- (M5) Sanciona a incapacidade de respeitar procedimentos de trabalho.
  Ex.: "Terão que realizar oito abdominais, aqueles que não executarem os exercícios corretamente."

As categorias 'orientação' e 'controle' estão ligadas às atividades de 'instrução', e as subcategorias detalham cada uma das categorias do aspecto instrução:

## (O) Orientação

(O1) Propõe um problema de múltiplas soluções. Ex.: "Hoje poderemos realizar exercícios localizados para desenvolver a força, a resistência e a flexibilidade. Cada um deve escolher os exercícios mais indicados, para o que vocês desejam desenvolver preferencialmente."

- (O2) Impõe a situação de forma estritamente acabada. Ex.: "Sr.ª Carmem, Sr.ª Mariza e Sr. Fernando façam os exercícios de força, enquanto a Sr.ª Alfredina fará os exercícios de flexibilidade e o Sr. José os de resistência."
- (O3) Fornece a justifica do trabalho proposto e informa sobre temas ligados à vida cotidiana. Ex.: "Esses exercícios de resistência muscular geral são excelentes para tornar menos cansativas as atividades do dia-a-dia."
  - (O4) Encoraja ou estimula a emulação. Ex.: "Vamos lá dona Fernanda!"
- (O5) Ajuda a fazer a retificação da aprendizagem. Ex.: "Não se esqueçam que a temperatura está muito alta hoje. O que devemos fazer para que nossa temperatura corporal não se eleve tanto durante as atividades?"
- (O6) Faz a retificação da aprendizagem. Ex.: "Hoje está muito quente, vamos diminuir a quantidade de roupa, não temos necessidade de usar tantas roupas."
- (O7) Mata o tempo ou faz uma transição. Ex.: "Vocês foram à praia esse final de semana?"
  - (C) Controle
- (C1) Ajuda a fazer uma avaliação. Ex.: "O que não está correto no movimento de Dona Karina?"

(C2) Faz uma avaliação. Ex.: "A senhora não está executando o movimento corretamente. Está é a melhor maneira (faz a demonstração)."

No Sistema FaMOC, a 'influência indireta' é caracterizada por ações estratégicas utilizadas pelo professor e que deixam aos alunos uma medida relativa de escolha, de decisão, de envolvimento pessoal. Ela aumenta a liberdade de ação e do pensamento do aluno, tende a libertá-lo de seu estado de dependência e supõe uma didática feita de situações motivadas, globais e funcionais. Em suma, objetiva desenvolver a autonomia, a reflexão e a responsabilidade dos alunos e está centrada, acima de tudo sobre problemas a resolver, que comportam múltiplas soluções (ibid.).

A 'influência direta' é caracterizada por ações estratégicas empregadas pelo professor que limitam a liberdade de ação e muitas vezes a liberdade de pensar do aluno, valendo-se de argumentos baseados na autoridade, tendendo a exigir submissão acentuada dos alunos (ibid.).

O Sistema FaMOC não quer provar a superioridade de uma influência sobre outra. Não pretende também identificar os 'bons' e os 'maus' professores. Ele se propõe apenas a coletar informações objetivas sobre os acontecimento verificados em aula, pretendendo ser apenas um instrumento de observação (ibid.).

A validade do Sistema FaMOC foi determinada de três formas: 'validade de conteúdo', 'exaustividade como noção de validade' e 'validade de

constructo', sendo considerado válido nos três aspectos. No que diz respeito à fidedignidade inter e intra-analista, os índices do Sistema foram determinados utilizando o 'W de Kendall' (ibid.).

Entretanto, tanto a determinação da validade do Sistema quanto seus índices de fidedignidade, foram determinados, originalmente, em um contexto francófono. Para uso no contexto da lusofonia, tornava-se necessário submetêlo a novo processo de validação e de determinação de seus índices de fidedignidade. Isto foi feito por Lea Laborinha (1983) em sua dissertação de mestrado. Os resultados nos dois contextos aparecem na Tabela1.

Tabela 1 Índices de fidedignidade intra e inter-analista do Sistema FaMOC, nos contextos francófono e lusófono, usado-se o W de Kendall (FARIA JUNIOR, 1983; LABORINHA, op. cit.).

CONTEXTO / VALORES	İNDICES DE FIDEDIGNIDADE Inter-analista	İNDICES DE FIDEDIGNADADE Intra-analista				
Francófono						
Médio	0,97	0,94				
Lusófono						
<b>M</b> édio	0,80	0,92				

O Sistema FaMOC apresenta duas limitações: 1) proporcionar análise restrita ao comportamento oral do professor; 2) ter sua aplicação possível somente no caso de ensino em grupo, onde haja um professor e vários alunos.

Para nosso estudo, essas limitações se tornaram argumentos para a adoção desse sistema de análise de ensino nesta pesquisa, uma vez que se tratava de um grupo no qual se tinha um grande contingente de portadores de deficiência visual, o que destacaria a importância da comunicação oral do professor.

Os instrumentos utilizados para registro das aulas foram um microfone sem fio e um gravador de fitas K7, para posteriormente realizar a transcrição literal das aulas e a análise através do Sistema FaMOC.

Para a aplicação do Sistema FaMOC é necessário dividir em unidades a comunicação oral das aulas que foram gravadas. Essa 'unidade de fracionamento' foi conseguida através da segmentação do registro contínuo da aula, em intervalos de tempo correspondentes a 15 seg. Após esse fracionamento foram identificadas as diferentes unidades de análise da comunicação oral do professor, em cada categoria e subcategoria (animação – facilitação e manutenção; instrução – orientação e controle) desse Sistema.

Para realizar nosso estudo, contamos com a colaboração de duas professoras de educação física que ministravam aulas de ginástica e dança, para um grupo de idosos portadores de deficiência visual e para idosos não portadores de deficiência visual, no município de Niterói (RJ).

No momento da coleta de dados, o trabalho era realizado no pólo do Projeto 'Idosos em Movimento - Mantendo a Autonomia' (IMMA), situado na 'Associação Fluminense de Amparo aos Cegos' (AFAC) onde eram as atividades físicas gínástica e dança para 76 pessoas (Anexo . grupo identificamos 55 pessoas idosas - sendo 8 portadoras de deficiência visual (4 do sexo feminino, 4 do sexo masculino) e 47 não portadoras de deficiência visual (46 do sexo feminino, 1 do sexo masculino) – integradas com outras 21 pessoas com idade inferior a 60 anos – sendo 11 portadoras de deficiência visual (3 do sexo feminino e 8 do sexo masculino) e 10 não portadoras de deficiência visual (8 do sexo feminino e 2 do sexo masculino)

Segundo a visão conexa de classes sociais (OSSOWSKI, 1963), o grupo era constituído, em sua maioria, por pessoas da classe trabalhadora (donas de casa, domésticas, vendedores ambulantes, costureiras, motoristas, dentistas, agroviários, massoterapêutas, comerciantes, estudantes, auxiliares de escritório, bancários). Completando o grupo tívemos uns poucos representantes da classe média, como professores, funcionários públicos e um advogado.

O local onde foi realizada a pesquisa faz parte da Sede da AFAC, uma instituição beneficente na cidade de Niterói, no Estado do Rio de Janeiro. A AFAC colocava à disposição do Projeto IMMA uma sala e uma área ao ar livre onde eram ministradas as aulas de ginástica e dança. Completavam as instalações, dois banheiros adaptados para portadores de deficiência e uma lanchonete. Como material didático estavam disponíveis um aparelho de som, cadeiras universitárias, bastões e colchonetes.

Esse projeto, em 2000, estava em seu segundo ano de funcionamento e era realizado em parceria com a Organização Não-Governamental (ONG) Centro de Estudos do Projeto IMMA (CEPrIMMA), cabendo a esta toda a estruturação técnica e executiva.

O projeto teve início em 05 de junho de 2000 e seu término letivo no dia 20 de dezembro daquele ano. A aulas eram ministradas em duas sessões todas as segundas e quartas-feiras, das 14h às 15h e de 16h às 17h. O total de datas disponíveis para as aulas correspondeu a 78. Considerando que não haveria aulas em oito desses dias, em virtude de feriados, passeios e outras atividades, totalizou-se um total de 70 aulas disponíveis divididas igualmente pelas duas professoras (50% das aulas para cada uma).

A determinação da amostra das aulas a serem analisadas foi determinada através do processo de amostragem aleatória simples. Considerando o total de aulas a serem ministradas durante o período, foi realizado um sorteio em 27 de agosto de 2000 para determinar aulas que seriam analisadas. Após o sorteio, analisamos onze por cento (11%) das aulas ministradas, correspondendo a quatro aulas de cada uma das professoras. As aulas sorteadas foram as que seriam ministradas em: 18 de outubro às 16h; 23 de outubro às 16h; 30 de outubro às 14h; 30 de outubro às 16h; 06 de novembro às 16h; 08 de novembro às 16h; 29 de novembro às 14h.

Na interpretação dos resultados desta pesquisa respondemos às questões a investigar, mencionadas na introdução desta dissertação. Iremos seguir a ordem estabelecida na introdução, respondendo às questões de <u>a</u> até <u>h</u>, apenas por opção didática.

Na questão a: 'Qual a contribuição da metodologia IMMA no campo da didática das atividades físicas?' Através da análise documentária realizada no início deste capítulo, concluímos que a grande contribuição da metodologia IMMA diz respeito ao ensino das atividades físicas ginástica e dança para pessoas idosas. Ou seja, a metodologia IMMA proporciona uma valiosa contribuição na área da didática das atividades físicas para pessoas idosas, ao tentar abarcar todas as nuances que envolvem os procedimentos necessários no trabalho com idosos. No entanto, em relação ao grupo estudado nesta pesquisa, a documentação consultada não faz referência à possibilidade ou não da metodologia IMMA poder ser utilizada em grupos que tenham alunos idosos, portadores e não portadores de deficiência visual em uma mesma atividade.

Para responder à questão <u>b</u>. 'Qual a contribuíção da metodologia IMMA para a promoção da saúde das pessoas idosas portadoras e não portadoras de deficiência visual?' Analisamos como foram ministradas as aulas para o grupo de pessoas idosas no Projeto realizado pelo CEPrIMMA na AFAC. Chegamos a conclusão que existe uma lacuna na metodologia IMMA, no que diz respeito ao trabalho com idosos cegos.

Contudo, cabe salientar que o projeto CEPrIMMA/AFAC é um marco real na tentativa de integração de idosos da classe trabalhadora com as pessoas idosas portadoras de deficiência visual. Esse grupo é considerado por alguns autores (FARIA JUNIOR, 1998; DEMO, 1998; CASTEL, 1998; DONATO, CANÔAS In: PAPALEO NETO, 1996) como pessoas que possuem grandes possibilidades de serem excluídas socialmente. Por isso, acreditamos que a simples iniciativa de oportunizar a participação de idosos cegos em um programa de atividades físicas em conjunto com idosos não cegos, já é o passo inicial para o incentivo à reintegração dessas pessoas na sociedade.

Consideramos que essa iniciativa contribuiu para a promoção da saúde dessas pessoas. O entendimento da expressão promoção da saúde, apresentado pela Organização Mundial da Saúde em meados dos anos oitenta, defende que a saúde não é somente ausência de doença. Aponta também que fatores sociais como a exclusão social podem afetar o *status* de saúde de uma pessoa. Isto é defendido também por Minayo (op. cit.), quando ela afirma que a saúde no Brasil é acima de tudo uma questão social.

Portanto, se o objetivo inicial de reintegrar na sociedade os idosos portadores e não portadores de deficiência visual pode atenuar a situação de exclusão social dessas pessoas, poderá ter contribuído para a promoção da saúde desses idosos.

Para responder a questão <u>c</u>: 'Qual o perfil coletivo de ensino que se pode traçar a partir das aulas ministradas para idosos, portadores ou não de

deficiência visual?' Traçamos o perfil coletivo das aulas ministradas (Figura 4), utilizando o Sistema FaMOC na análise do ensino como se apresenta.

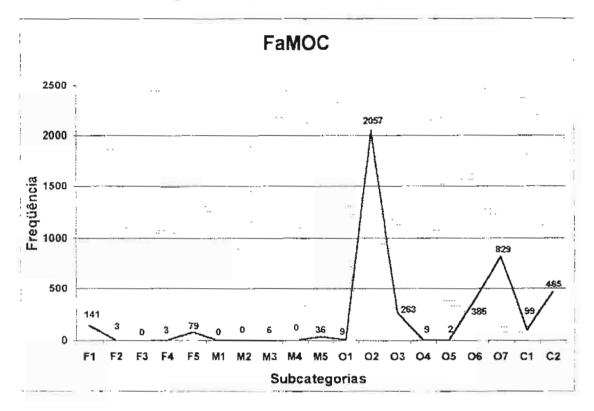


Figura 4 - Freqüência das subcategorias

Ao traçarmos o perfil coletivo das aulas, constatamos que as professoras demonstraram grande capacidade na combinação da prática das atividades físicas, com algumas questões que envolvem o lado social da vida dos idosos. Isso ficou claro com as ocorrências (263 eventos) da subcategoria O3 do FaMOC (fornece a justificativa do trabalho proposto e informa sobre temas ligados a atividade desenvolvida), quando as professoras tratavam de assuntos não ligados diretamente à pratica das atividades físicas, sendo mais observadas na professora 1 (P1), mas também identificadas na professora 2 (P2).

Isto ocorreu quando as professoras incentívavam os alunos a dar opinião sobre um determinado assunto, a decidir coletivamente um assunto de interesse comum e o reconhecimento de seu papel na sociedade, como por exemplo podemos observar nestas falas:

"Vocês gostaram de sexta-feira do almoço?" (P1)

"Eu gostaria de perguntar se todos têm o folderzinho sobre nutrição e colesterol, que foi dado na última aula aqui?" (P1)

"O gente, olha aqui! O... seu A. me falou agora, que nessas brincadeiras nossas com ele. Dele voltar a cantar. Ele resolveu ano que vem voltar a cantar. Então, ele vai voltar a fazer as serestas. Vai ver. Ele sempre foi seresteiro, mas tem, há muito tempo ele já havia parado. Mas como nos incentivamos a ele, aí ele vai voltar a cantar e... promete sempre que puder ele vai cantar aqui com a gente e divulgar. Quando nos pudermos divulgar o trabalho dele, pra ele será ótimo" (P1). Referindo-se a um idoso que ficou cego.

"Outra coisa que é, que a gente vai ter que ver, Banco do Brasil não dá pra sair depois do almoço, a gente não tem nem onde parar." (aluna opinando) "Nem no terminal! Não. Tem que ver o melhor local, que o ônibus tem que parar." (aluna opinando) "O... Ou no Liceu, eu não sei." (alunos opinando) "Ou na praia de icaraí. Eu não sei, tem que ser [...]" (P1)

"Como foi o final de semana?" (P1)

"Antes de começar nossa aula, é..., gostaria de fazer um comentário sobre as para, paraolimpíada que é acabou semana passada, acabou, né?! Semana passada e foi continuação das olimpíadas. É..., a cada olimpíada é uma, é uma, é uma, faz parte das olimpíadas, mas é especificamente para pessoas com deficiência. E o Brasil ganhou seis medalhas. [...] (alunos comentando) "Ádria, Ádria Costa Santos. Em Sydney, é. E... isso, isso é bom porque, é..., além de, além de começar a, a a conviver com a deficiência, em geral, com uma outra maneira, com um outro olhar, né?! Não é um olhar de exclusão, olhar de achar que ele não, [...] " (P2).

No entanto, não conseguimos identificar maiores indícios de participação coletiva na elaboração das atividades físicas. Por exemplo, na análise das aulas, observamos que os idosos não participavam da escolha das atividades, isto ficou evidenciado no grande índice (2057 eventos) da subcategoria O2 do FaMOC (impõe uma situação de forma estritamente acaba).

Inclusive algumas atividades, como a dança sênior, eram impostas aos idosos. Reconhecemos que o trabalho com a dança sênior pode possibilitar o desenvolvimento de algumas habilidades - como por exemplo, o aperfeiçoamento da coordenação motora dos idosos - e que o esforço individual de P1 em organizar grupos de apresentação dentro e fora do Município onde se realizou o Projeto, sirvam por um momento como uma forma de integração social dos idosos. Contudo, em nossa opinião, essa atividade pode incentivar a infantilização pelo tipo de coreografias que são desenvolvidas e pelo tipo de música utilizada. Por isso, seria interessante pedir aos idosos que opinassem e dessem sugestões, que possam tornar a dança sênior mais significativa para eles.

Podemos observar que P2 demonstrou grande preocupação em justificar os objetivos de grande parte dos movimentos. Isto se constata com uma significativa incidência (263 eventos) da subcategoria O3 do FaMOC (fornece a justificativa do trabalho proposto e informa sobre temas ligados à atividade). Por outro lado, em sua fala identificamos muitas palavras no diminutivo, o que vai de encontro à metodologia IMMA, que combate a infantilização: "O2 Abraça"

<sup>202</sup>/ um pouquinho o joelho direito. <sup>02</sup> Abraça. Deixa o outro pé lá no bastão e roda o pé um pouquinho. <sup>203</sup> L(P2)

P1 e P2 tiveram cuidado especial na execução correta dos movimentos, procurando corrigi-los sempre que os idosos apresentavam execuções inadequadas dos movimentos, que poderiam por em risco a integridade física deles. Todavia, o excesso de informações sobre uma mesma atividade ou um mesmo movimento pode confundir ainda mais a pessoa que tenta executá-los, podendo até mesmo levar os idosos a se sentirem incapazes de realizá-los. Constatamos isso nos seguidos eventos (385) da subcategoria O6 do FaMOC (faz a retificação da aprendizagem).

Em relação ao controle (avaliação) nas aulas, podemos observar 99 eventos na subcategoria C1 do FaMOC (ajuda a fazer uma avaliação). A preocupação das professoras em auxiliar uma avaliação feita pelos próprios idosos, incentivou a verificação da postura corporal, em relação aos movimentos que estavam sendo realizados. No entanto, formas de expressão do tipo "Olha a postura!" talvez não seja a mais adequada para o idoso portador de deficiência visual.

Consideramos que quando o professor auxilia o aluno a fazer uma autoavaliação em relação a sua postura corporal, pode contribuir melhor para o desenvolvimento de uma maior conscientização corporal por parte de cada um. Por outro tado, observamos mais freqüentemente a 'influência direta' (465 eventos), identificada na subcategoria C2 do FaMOC (faz uma avaliação), que demonstra a avaliação da atividade feita pelo próprio professor, através de expressões do tipo: "Não!"; "Tá torta!", "Tá errado!", entre outras.

Identificamos também muitas transições no discurso, devido ao expressivo índice (829 eventos) da subcategoria O7 do FaMOC (mata o tempo ou faz uma transição). Esse excesso de transição pode tomar mais tempo na explicação do trabalho proposto e pode prejudicar o entendimento da aula pelo idosos.

Considerando os índices obtidos, representados na Tabela 2, é possível aprofundar as considerações sobre o perfil coletivo das professoras. Esses índices demonstram a predominância do aspecto instrução (93,95%) sobre o aspecto animação (6,04%). Isto quer dizer que houve predominância da preocupação das professoras com a transmissão do conteúdo das aulas.

Tabela 2
Perfil Coletivo - Percentuais relacionados com o tipo de preocupação (Animação e Instrução).

	ANIMAÇÃO(A)	INSTRUÇÃO (I)
%	6,04	93,95

Através do Sistema FaMOC respondemos a questão di 'Quais os enfoques diretivos e não diretivos nas aulas observadas? Observase na Tabela 3 um alto percentual da 'influência direta' (83,23%) em relação a

'influência indireta' (16,76%). Este resultado demonstra que as ações estratégicas empregadas pelas professoras limitaram a liberdade de ação e podem ter influenciado na liberdade de pensar dos idosos. Nas aulas analisadas prevaleceram os argumentos baseados na autoridade das professoras, podendo levar os idosos a uma submissão acentuada durante as aulas. Como por exemplo:

uC2 Não! / Pra cima não, <sup>O6</sup> pra frente, [...]/ <sup>M5</sup>Deixa eu contar. / Fica na posição inicial. <sup>O2</sup> Somente a pema direita, / <sup>O7</sup> tá?! / Vamos <sup>F1</sup> lá! / Prepara e foi. <sup>O2</sup> Traz um <sup>78</sup>/ e estica na frente. E dois. Empurra lá na frente o pé. E três. <sup>O2</sup> Empurra e quatro, empurra. / <sup>O6</sup> Joelho no peito. / <sup>O2</sup> Empurra. <sup>79</sup>/" (P2)

Nesse exemplo, a professora poderia ter interrompido a aula para explicar melhor o movimento e avaliar junto com os idosos quais eram os objetivos daquele movimento e as principais dúvidas que alguns idosos estavam tendo.

Tabela 3

Perfil Coletivo – Percentuais relacionados com o tipo de influência
(Direta e Indireta).

	DIRETA(d)	INDIRETA (i)
%	83,23	16,76

Através desses dois resultados (Tabelas 2 e 3), ficou caracterizada a ênfase na transmissão do conteúdo das aulas ministradas pelas duas professoras, em detrimento da participação coletiva na elaboração das atividades.

De acordo com os resultados obtidos na Tabela 4, podemos responder a questão e: 'Quais os enfoques diretivos e não diretivos nos aspectos instrucionais e organizacionais das aulas?' Constatamos que nos aspectos instrucionais foram obtidos altos índices (88,38%) de 'influência direta', em relação aos índices que demonstram a 'influência indireta' (11,61%). Isto significa, também, que a ênfase dada à diretividade durante a instrução, ocorreu de forma que estimulava pouco a construção do conhecimento relativo às atividades físicas dança e ginástica. Como é possível identificar nesse trecho em uma das aulas:

"Subimos os <sup>42</sup>/ dois pés um do <sup>C2</sup>lado do outro. Nós só vamos separar <sup>C2</sup>a ponta dos pés. Junta calcanhar com calcanhar. Junta, afasta a ponta, a ponta. <sup>43</sup>/ Isso <sup>C2</sup>N.! /E junta <sup>C2</sup> a ponta. / Aí <sup>F1</sup>gente!/ Junta a ponta, <sup>C2</sup> afasta a ponta e junta a ponta./ <sup>C2</sup> Isso! / Afasta e <sup>C2</sup> junta, afasta. <sup>44</sup>/ Aumenta <sup>C5</sup> o tempo deles./ Afasta e junta, ao afasta e junta, afasta e junta, afasta e junta, afasta e junta, afasta e pára. A pema esquerda dando um <sup>C2</sup> passo para trás, bem grande, pra trás. Flexionando o joelho <sup>46</sup>/ pra frente, <sup>C2</sup> dobramos. Sem levantar o calcanhar. E esticamos, dobramos e estica, <sup>47</sup>/ <sup>C2</sup> dobramos./ Calcanhar <sup>C6</sup> no chão! /Dobramos e quatro." (P1).

Segundo a metodologia IMMA, é importante que os idosos se apropriem do saber didático-pedagógico das aulas. Com formas de instrução que privilegiam a influência direta, restam poucas oportunidades de possibilitar a apropriação do conhecimento relativo às atividades físicas por parte das pessoas idosas.

Tabela 4

Perfil Coletivo – Percentuais relacionados com o tipo de influência
(Direta e Indireta) em relação à atividade desenvolvida – aspecto instrução.

	DIRETA(Id)	INDIRETA (li)
%	88,38	11,61

Por outro lado, nos aspectos organizacionais (Tabela 5), foram obtidos maior equilíbrio dos índices entre a 'influência direta' (44,52%) e a 'influência indireta' (55,47%), mas com predominância da 'influência indireta'. Neste aspecto podemos inferir que, para manter um ambiente adequado para a realização das aulas (aspecto animação), as professoras incentivaram o emergir de potencialidades individuais e do grupo, através da influência indireta na condução do aspecto animação. Como nas seguintes falas: "Tem que ver o melhor local, <sup>F2</sup> que o ônibus tem que parar." (P1) (aluna opinando); "Vamos <sup>F1</sup> lá!" (P1); "Cê vão dançar, <sup>F4</sup>cês vão dançar a vontade" Professora 2 (P2).

Tabela 5
Perfîl Coletivo – Percentuais relacionados com o tipo de influência (Direta e Indireta) em relação à atividade desenvolvida – aspecto Animação.

	DIRETA(Ad)	INDIRETA (Ai)
%	44,52	55,47

Para responder a questão <u>f</u>: 'Com base nesses enfoques, o que é possível inferir em relação ao desenvolvimento da autonomia das pessoas do grupo investigado?' Podemos inferir que, durante as aulas, as professoras incentivaram pouco a questão da autonomia dos idosos, para a participação deles na construção das atividades em aula. Com a participação do grupo na elaboração das atividades, possivelmente, poderíamos incentivar futuras ações autônomas por parte dos idosos em relação à prática das atividades físicas e, consequentemente, poderia possibilitar o desenvolvimento da autonomia dessas pessoas no sentido kantiano, que é a valorização da capacidade de delíberar sobre sua própria vida e da comunidade (KANT op. cit.).

E, por fim, respondemos a questão **g**: 'Como se estabelece a relação entre a teoria didática proposta pelo Projeto IMMA e a prática observada durante as aulas ministradas?' Verificamos que as professoras tentaram colocar em prática o referencial teórico do Projeto IMMA, no que se refere a questão do multiculturalismo, abordada nesta dissertação, respeitando as diferenças individuais, não discriminando a participação de idosos e de pessoas portadoras de deficiência visual ao desenvolver uma atividade que incentivou a interação entre esses dois grupos.

Por outro lado, não conseguimos perceber a definição clara das partes da aula, como sugere a metodologia IMMA. As professoras procuravam trabalhar com base na metodologia IMMA, mas, na maioria das vezes, as capacidades físicas e as habilidades psicomotoras priorizadas pelo Esquema de Aula IMMA, estavam inseridas nas aulas, mas não definidas claramente, de forma a facilitar o entendimento dos alunos.

Em suma, a grande quantidade de informações prestadas pelas professoras, demonstra o empenho e a ansiedade por parte delas em ensinar corretamente o conteúdo das atividades. Percebemos o esforço delas em passar as orientações, mas não conseguimos perceber uma atitude mais definida para os idosos portadores de deficiência visual, as orientações pareciam ser as mesmas para cegos e não cegos.

Consideramos que as professoras tiveram algumas dificuldades em relação à linguagem didática. Como sugestão para o trabalho com pessoas idosas portadoras e não portadoras de deficiência visual, acreditamos que o conceito de 'Zona de Desenvolvimento Proximal' (ZDP), como foi abordado no Capítulo II, seja importante para a facilitação da aprendizagem. Nesse caso, as aulas aplicadas por um professor e vários alunos determinam amiúde o conceito de ZDP. Ou seja, quando o professor explica algo e o idoso não consegue entender e, no caso das atividades físicas, entender e traduzir para um movimento corporal, dificulta a construção de um dado conhecimento ou pelo menos o torna exaustivo para o professor e o aluno. Assim, recorrer a uma linguagem didática simples e clara, além de outros recursos como a utilização do tato, pode favorecer a evolução de um desenvolvimento potencial latente, aflorado no estágio de ZDP, para se atingir um estágio de desenvolvimento real.

Ficou evidente na comunicação das professoras a importância de se estabelecer uma ZDP no ensino das atividades físicas. Por exemplo, ao tentar explicar do que se tratava a Escala de Borg (avaliação da percepção subjetiva do esforço físico), as professoras tiveram grande dificuldade em se comunicar com os idosos, o que tomou muito tempo do meio da aula de ginástica. Aparentemente os alunos foram surpreendidos com as perguntas do teste após a caminhada. Talvez se o teste tivesse sido explicado logo no início da aula e as professoras tivessem criado, previamente, estratégias para facilitar o entendimento dos alunos, poderiam ter atingido o principal objetivo - que era o de auxilíar na avaliação dos idosos sobre o esforço percebido durante a caminhada - e não teria tomado tanto o tempo da aula (aproximadamente 10 min.), como podemos observar nesse exemplo:

<sup>&</sup>quot; [...] C1 eu gostaria que, / C7 é...,dentro do, / no teste C3 de percepção do esforço, / C7 tá?! Vocês, / cada C2 um desenvolveu a caminhada no seu ritmo, 36/ que vocês classificassem C1 o esforço que vocês fizeram de zero à dez./ Zero é como se vocês C3 não tivessem / C7 esfor, / feito esforço C3 nenhum, / C7 tá?! C8 o dez C3 é a pontuação máxima, é aquela caminhada que você fez com muito que / C7 não consegue, / não C3 conseguia nem falar com o colega do lado, / C7 tá?! / [...] o conceito que você se dá? (aluna respondendo) L4 C2 Não! Eu sei. / Mas dentro do esforço que você fez, nas seis voltas da caminhada, C1 qual o nota que você acha que desenvolveria? Apesar / C9 de seus, / sua C1 dificuldade. (aluna comentando) C2 Eu sei. L43/ Mas se tem que C1 dar o que? Independente disso você se dá qual nota? (aluna demonstrando dúvida) Você se cansou muito, você se cansou pouco? (aluna respondendo) Você se daria C1 um cinco? L44/ (aluna respondendo) Está bem cansada? C1 Então, você acha que merecia que nota?/ (aluna respondendo) Não! C2 Zero você não faria não. Você ia ficar ai sentada. (aluna respondendo) C1 Cinco? L64/ (P.2 tentando explicar) C15/ Fala! / (P.2 tentando explicar) C16/ C9.2 tentando explicar)

Além disso, é fundamental que se ensine para a pessoa idosa portadora de deficiência visual algumas formas mais padronizadas em relação as atividades que estão sendo propostas, para facilitar a construção do conhecimento. Assim, algumas confusões conceituais também podem prejudicar o aprendizado: "Todo mundo agora vai virar para o seu lado direito, vai virar pro lado direito. Todo mundo vai ficar na posição ventral." (P1); "Coloca o bastão na frente do peito. Só circundando, ro, fazendo uma rotação do ombro para trás, pra trás." (P1)

Posição ventral significa decúbito ventral, que significa posição de quem está deitado com o abdome voltado para o local de apoio. A posição que a professora se referia era a posição de decúbito lateral. No outro exemplo, esclarecemos que na anatomia do corpo humano os termos rotação e circundução significam: a) rotação se refere ao movimento que volta a face anterior de um segmento corporal para a porção medial e/ou lateral, classificadas como rotação interna e externa respectivamente (NOZAKI, SANTOS E LOPES, 1999) e, b) circundução se refere ao movimento combinado em dois planos, ou seja, combina os movimentos de flexão e extensão com os movimentos de adução e abdução (ibid.).

Portanto, nesse caso, sendo circundução e rotação formas diferentes de execução de um movimento, ficou evidente que a linguagem didática pode confundir tanto o idoso vidente, mas, principalmente, o idoso portador de deficiência visual que não está vendo a demonstração do movimento.

Com formas de comunicação oral pouco claras, a dificuldade de execução dos movimentos pode mascarar uma pseudo incapacidade dos idosos em realizar as atividades físicas. Este fato talvez não leve a exclusão social diretamente, mas a um tipo de exclusão que pode afetar o aspecto social.

Vímos ocorrer também algumas confusões em relação a lateralidade, o que pode ter dificultado o aprendizado: "184/ Vamos <sup>O2</sup> andar / <sup>O7</sup> pro lado direi / pro lado <sup>O2</sup> esquerdo. E cruza e cruza e cruza." (P2)

"- <sup>C2</sup>Ė. / Afastando. <sup>C2</sup> Dá bastante espaço um pro outro. / <sup>C2</sup> Isso! / <sup>C7</sup> Oh. / a gente vai fazer o seguinte: <sup>C2</sup> vai afastar a perna direita <sup>S1</sup>/ <sup>C2</sup> lateralmente. / <sup>M5</sup> Presta atenção gente! / <sup>C7</sup> Oh./ afasta a perna direita <sup>C2</sup> para o lado e vai abrir o braço para o lado, direito primeiro, / <sup>C7</sup> tá?! Oh. / foi primeiro afasta <sup>C2</sup> a perna e afasta <sup>S2</sup>/ o <sup>C2</sup> braço. / <sup>C2</sup> Isso! / E volta. <sup>C2</sup> Esquerdo agora afasta a perna, afasta o braço. E voltou. (P1 fazendo uma retificação) <sup>S3</sup>/ - <sup>C7</sup> Ih...! / <sup>C2</sup> Tem razão. Não tem problema não. / <sup>C7</sup> Olha só! / Então <sup>C6</sup> vamos afastar um lado," (P2)

Outras expressões como 'aqui oh', 'assim oh', 'olha aqui' 'olha lá' 'O...' (sem identificar o nome da pessoa), podem dificultar a aprendizagem das atividades físicas pelo idosos portadores de deficiência visual, que não conseguirá ver a demonstração da atividade que está sendo proposta.

Por outro lado, percebemos o grande empenho por parte das professoras em transformar demonstração de movimentos em palavras. Essa necessidade sem uma técnica de linguagem didática estabelecida *a priori*, pode ter dificultado a comunicação oral entre professoras e alunos.

O que interferiu também na utilização prática da base teórica do Esquema IMMA de Aula para idosos, que preconiza a importância da apropriação do saber didático-pedagógico das atividades físicas, visando a aquisição de uma maior autonomia por parte dessas pessoas para a realização das atividades cotidianas.

# CONCLUSÃO

Concluímos que a luta contra a exclusão social, a busca da autonomia e da promoção da saúde das pessoas idosas, portadoras ou não portadoras de deficiência visual, não podem ser conquistadas apenas através da prática regular das atividades físicas. Sobretudo, no caso dos idosos brasileiros, onde a conquista desses objetivos depende inicialmente da superação das necessidades básicas dessas pessoas (vida mais ativa, acesso à educação, à assistência de saúde, à moradia, ao lazer, entre outros), para que no futuro não dependam da ação solidária de Projetos bem intencionados e sensíveis a questão dos idosos. Ou seja, que as condições de vida adquiridas pelas pessoas idosas, portadoras e não portadoras de deficiência visual, permitam o que para Castel (1998) seria a constituição de uma sociedade de pessoas independentes, tratadas como cidadãs.

Contudo, consideramos que o Projeto Idosos em Movimento – Mantendo a Autonomia (IMMA) em parceria com a Associação Fluminense de Amparo aos Cegos (AFAC), cumpriu um papel de extrema importância e por si só colaborou para a melhoria da qualidade de vida dos idosos e dos idosos portadores de deficiência visual, no sentido de tentar reintegrar essas pessoas na sociedade através da prática das atividades físicas. O que de certa forma, pode atenuar a situação de exclusão social vivida pela maioria dos idosos e contribuir significativamente para a promoção da saúde dessas pessoas.

Sem dúvida alguma, vimos que a base teórica da metodologia IMMA, possibilitou a melhor qualidade didática das aulas, em relação a realidade atual

da maioria dos projetos direcionados aos idosos. Mas, ressaltou também a necessidade de se criar metodologias mais adequadas para o trabalho com pessoas idosas portadoras de deficiência visual, pois, não foi possível perceber uma didática mais direcionada aos idosos cegos no decorrer das aulas.

Através da pesquisa efetuada, destacamos o grande esforço das professoras que ministraram as aulas, para estabelecer uma comunicação clara e detalhada sobre os movimentos corporais ou sobre um determinado assunto. No entanto, ficou evidente que o auxílio de uma outra professora favoreceu o transcorrer das aulas. Não sabemos se as aulas transcorreriam da mesma forma ou por exemplo, se as professoras conseguiriam dar conta de corrigir a execução dos movimentos de ginástica e dança e ministrar as aulas simultaneamente.

Talvez a adoção de esquemas de aula, com a classificação dos movimentos corporais em uma linguagem didática mais uniforme, proporcionaria o aprendizado mais significativo das atividades físicas dança e ginástica. Desta forma, poderia incentivar mais a autonomia dos idosos, portadores ou não portadores de deficiência visual, no sentido de que eles mesmos se tornassem capazes de praticar aquelas atividades físicas sem o auxílio constante das professoras, conforme preconiza a metodologia IMMA.

Em nossa opinião, o tempo da aula seria melhor aproveitado se a linguagem didática tivesse sido melhor elaborada. Isto possibilitaria maior ênfase em outros aspectos que a metodologia IMMA sugere e que foram

menos explorados, como a discussão de temas relacionados à saúde e a participação coletiva na elaboração das atividades

Inclusive, através de uma linguagem didática mais clara, objetiva e padronizada, as pessoas idosas poderiam desenvolver melhor a coordenação motora dos movimentos de ginástica e dança, podendo se apropriar melhor dos procedimentos didático-pedagógicos. Executando os movimentos corporais com mais eficácia, as adaptações fisiológicas ao esforço físico seriam melhores e, contribuiriam ainda mais para a promoção da saúde, no que tange a melhoria da condição física. Atenuando os efeitos do envelhecimento, prevenindo algumas doenças crônico-degenerativas e preservando ou conquistando a melhor autonomia física para a realização das atividades cotidianas daquelas pessoas.

Essas são algumas contribuições que gostaríamos de apresentar, na tentativa de contribuir um pouco para a melhoria da qualidade das aulas do Projeto IMMA em parceria com a AFAC. O que gostaríamos de ressaltar é que todo trabalho realizado por aquelas professoras, que encontraram pela frente um grupo diferenciado de alunos, foi de extrema importância não somente para a abertura de novas perspectivas de participação de pessoas que são consideradas excluídas socialmente, como pela capacidade das mesmas em conduzir o programa, baseando-se na metodologia IMMA e tentando adaptá-la aos portadores de deficiência visual.

Acreditamos que o relato dos alunos poderia ter sido tomado para observamos o quanto esse trabalho foi importante para eles, mas este não foi o meio definido por nossa pesquisa. No entanto, defendemos que somente a possibilidade de participação numa mesma atividade de pessoas portadoras de deficiência visual e de pessoas idosas, favoreceu muito ao reconhecimento da importância da integração dessas pessoas, principalmente, em uma sociedade multicultural como a nossa.

Além disso, o Projeto IMMA em parceria com a AFAC ampliou a oportunidade de participação dos idosos, portadores e não portadores de deficiência visual, em uma atividade de auxilia na promoção da saúde - como é o caso da prática regular das atividades físicas -, pois, como foi demonstrado na revisão da literatura, atualmente existem poucas oportunidades dos idosos participarem desse tipo de Projeto. Tornar isto possível tem sido um longo e importante caminho a ser trilhado. Transcender à participação dos idosos nas atividades físicas, transformando a realidade de vida dessas pessoas é a utopia. Encontrar o caminho do meio, buscando sempre a melhor qualidade das aulas que, juntamente com os idosos portadores e não portadores de deficiência visual, nós professores podemos realizar é o sonho possível.

# **ANEXOS**

### ANEXO A

### Sistema FaMOC de Análise do Ensino

### Aspecto Animação

### (F) FACILITAÇÃO

Uma comunicação deverá ser classificada na categoria FACILITAÇÃO quando ela objetiva instalar, na aula, um clima suscetível de levar os alunos a trabalharem com o máximo de suas capacidades numa esfera de cooperação.

## (F1) Ajuda a promover a coesão e a cooperação

O professor tenta suscitar e promover o desenvolvimento da coesão na turma e obter a cooperação.

O professor ajuda os estudantes a interiorizarem um objetivo comum, que o colocará em estado de assumir os atos praticados coletivamente. Ele permite e estimula a comunicação e a interação entre os membros da turma. Tenta, ainda, tomar o grupo mais atrativo e fazer com que as relações de amizade se desenvolvam entre os membros da turma. Exemplos: "Vocês trabalham muito bem juntos. Vamos tentar que eu tenho certeza que teremos sucesso."

### (F2) Ajuda a estabelecer padrões de conduta

A intenção pedagógica é evitar a instalação de comportamentos disciplinares indesejáveis, ainda inexistentes, diante de uma situação nova, graças a uma decisão tomada em comum por professor e alunos.

O professor ajuda os alunos a entrarem de acordo sobre as condutas esperadas e sobre os princípios gerais de disciplina a adotar, não respeitando os regulamentos prescritos pela escola. Esta ajuda pode advir no momento em que um problema perturbar o bom funcionamento do trabalho da turma. Exemplos: "Agora nós não somos a última turma a utilizar o ginásio. Como podemos organizar nossa saída de modo a não perturbar a entrada da turma seguinte? Nós temos um novo problema (que pode influenciar o clima ou o trabalho da turma) para resolver ... (o professor resume a situação)."

### (F3) Impõe regras de conduta

A intenção pedagógica é fazer adotar condutas desejáveis de modo a evitar o surgimento de comportamentos perturbadores.

O mestre impõe os objetivos e as regras de conduta, de maneira rígida e peremptória , ou, então, com tranquilidade e doçura, sem solicitar dos alunos sua participação. O professor diz aos alunos qual a conduta desejada, em que momento demonstrá-la e em que condições. Exemplos: "Na turma da tia Lúcia somente ela fala. Após a aula de educação física nós entraremos calmamente no vestiário. O regulamento profbe aos alunos saírem do ginásio antes do sinal tocar."

# (F4) Ajuda a desenvolver procedimentos de trabalho

A intenção pedagógica é chegar a instalar um tipo de organização segundo o qual os alunos devem cumprir as tarefas de aprendizagem ou de rotina. Esta organização denomina-se procedimento de trabalho.

A comunicação do professor convida os alunos a participarem do processo organizacional: dividir as responsabilidades na escolha do tipo de organização, segundo a qual eles devem cumprir as tarefas de aprendizagem ou de rotina, ou resolver um problema de forma criativa. Exemplos: "Vocês poderiam imaginar uma melhor forma de fazer o treinamento

da cortada, de modo que todos possam participar ao mesmo tempo? Quantas bolas são necessárias ao grupo de vocês?"

### (F5) Impõe procedimento de trabalho

A intenção pedagógica é chegar a instalar um tipo de organização segundo a qual os alunos devem cumprir as tarefas de aprendizagem ou de rotina. Esta organização denomína-se procedimento de trabalho! Neste caso, entretanto, a estratégia não é mais o convite à participação coletiva, mas sim a imposição diretiva.

Sem convidar os alunos a manifestarem suas opiniões, o professor estabelece e impõe um procedimento de trabalho. Exemplos: "Por dois, frente a frente, distantes cinco metros em fileiras paralelas. Atenção a turma... Por dois... Marche... Marche!"

# (M) MANUTENÇÃO

Uma comunicação deverá ser classificada na categoria MANUTENÇÃO quando ela objetiva manter na turma um clima favorável existente, ou quando ela visa reinstaurar condições desejáveis de trabalho depois quer um acontecimento qualquer rompeu o equilíbrio.

### (M1) Ajuda a manter ou a restabelecer o moral da turma

A comunicação do professor visa ajudar a turma a enfrentar a angústia, a tensão, o medo, o abatimento ou a exaltação; a evitar uma atmosfera de forte competição entre os membros do grupo; a elucidar uma situação (rumores, sanção infringida por uma autoridade exterior, críticas externas severas, etc.) e a saber como agir diante de uma situação nova. Exemplos: "Como se pode verificar a veracidade deste boato? Alberto, Carlos e Júlio constituirão a comissão encarregada de nos revelar a veracidade ou não deste boato."

### (M2) Ajuda a modificar condutas indesejáveis

A intenção pedagógica é obter-se mudança de condutas consideradas indesejáveis, graças a uma decisão tomada em conjunto por professor e alunos.

O professor tenta ajudar os alunos a supera os conflitos ou procura encorajar os membros da turma a aceitar um novo objetivo de conduta, a buscar os meios a alcançá-lo e a chegar a um estado que satisfaça ao mesmo tempo o grupo, à escola e ao professor.

A conduta indesejável pode ser um conflito (conjunto de emoções e de sentimentos, que se exprime abertamente, quando eles são suficientemente intensos ou a provocação suficientemente violenta); uma desobediência a uma regra disciplinar, um comportamento inapropriado, que pode ser classificado sob a forma de estereótipos de reações como: antagonista, hostil, agressiva, apática ou indiferente. Exemplos: "A causa da briga na quadra foi... (frase incompleta). Os membros disseram... (frase incompleta). Várias vezes, logo após a aula, quatro meninas me procuram para se acusarem uma às outras. Cada uma diz que uma outra não jogou onde devia ou que roubava no jogo ou, ainda, que dizia palavrões..."

### (M3) Sanciona a incapacidade de modificar condutas indesejáveis

A intenção pedagógica é obter-se mudanças de condutas julgadas indesejáveis, empregando-se processos coercitivos.

O professor sanciona a incapacidade demonstrada pelos estudantes de enfrentar situações conflitivas, de obedecer às regras disciplinares ou de aceitar outro tipo de conduta.

A sanção é a técnica de controle e manejo de classes empregada pelo professor para manter a ordem e a disciplina. Exemplos: "Parem a briga imediatamente! Calem a boca ou ficarão na escola após a saída!"

### (M4) Ajuda a se conformar com procedimentos de trabalho

A intenção pedagógica é obter o respeito a certos procedimentos de trabalho.

O professor ajuda os estudantes a respeitar os procedimentos de trabalho no momento em que estes deixam de sê-lo.

É desnecessário procurar saber se o procedimento de trabalho foi formulado pelo professor ou pelos alunos.

As intervenções do professor mais frequentemente empregadas são: "Álvaro, diga-nos como vocês respeitaram a sucessão no momento da execução. O que podemos melhorar na execução deste exercício feito em grupos que se sucedem?"

### (M5) Sanciona a incapacidade de respeitar procedimentos de trabalho

A intenção pedagógica é obter o respeito a certos procedimentos de trabalho. Entretanto, desta vez a estratégia não se baseia mais no convite à participação, mas sim na aplicação de uma sanção.

O professor sanciona a incapacidade manifestada pelos alunos de respeitar os procedimentos de trabalho.

A sanção é a técnica de controle e manejo de classe empregada pelo professor para obrigar o aluno a respeitar os procedimentos de trabalho, quando estes deixam de sê-lo. Exemplos: "Carlinhos, não era a sua vez! Pague 15 cangurus! Vão ficar arrumando o material depois da aula aqueles que não fizerem o exercício na ordem que foi determinada."

### Aspecto Instrução

### (O) Orientação

Uma comunicação deve ser na categoria ORIENTAÇÃO todas as vezes que o professor intervém para orientar os alunos no processo de aprendizagem de conteúdos específicos de educação Física.

### (O1) Propõe um problema de múltiplas soluções

A intenção pedagógica é orientar o processo de conteúdos específicos de Educação Física.

Para isto, o professor propõe aos alunos situações didáticas onde haja um problema a ser resolvido. Este problema, entretanto, deve comportar várias soluções possíveis, aquela que parecer mais apropriada. Exemplos: "Hoje vamos jogar basquetebol, dois contra dois, no garrafão. A equipe de camisa vermelha colocará a bola em jogo, e a outra procurará construir um ataque com três toques de bola. Quem recepcionar o saque deverá escolher o levantador."

# (O2) Impõe uma situação de forma estritamente acabada

A intenção pedagógica é orientar o processo de aprendizagem de conteúdos específicos de Educação Física.

Para isto, o professor coloca os alunos em situações didáticas que dão lugar somente a uma solução e que se baseiam , sobretudo, na imitação e na repetição. Exemplos: "Quem é capaz de saltar no mesmo lugar com os dois pés unidos sem mudar de posição? Treinar o passe alto para a frente, valendo-se da parede onde se encontra traçada uma linha paralela ao solo a 2,27m."

### (O3) Fornece a justificativa do trabalho proposto

A intenção pedagógica é aumentar a participação pela justificativa e pela informação do processo.

A comunicação do professor objetiva fornecer aos alunos a justificativa do trabalho proposto, dar informações sobre temas ligados à vida escolar e obter informações e/ou a informar sobre assuntos ligados a um acidente (quedo, escorregão, esbarrão, etc.) ou ao estado de saúde dos alunos (doença, fratura, entorse, etc.)

A justificativa do trabalho proposto pode realizar-se de diversas maneiras: definir o objetivo específico, situar o trabalho na linha da progressão pedagógica e dar informações científicas.

A origem da estratégia empregada pode ser uma iniciativa pessoal do professor ou uma questão dos alunos. Do ponto de vista do observador, a informação pode ser boa ou má, verdadeira ou falsa; isto não tem importância. Exemplos, "Nós vamos fazer este exercício para melhorar o contra-ataque das equípes de nossa turma. O objetivo destes exercícios é prevenir contra lesões articulares que, sem esta precaução, podem ocorrer ao nível dos joelhos durante as atividades que faremos na aula de hoje "

### (O4) Encoraja ou estimula a emulação

A intenção pedagógica é motivar os alunos, de modo a melhorar uma performance ou a tornar a participação mais efetiva.

Encorajamentos são palavras de apoio dirigidas aos alunos individualmente ou aos pequenos grupos da turma com o objetivo de estimular o ardor e a energia na realização das diferentes tarefas. Exemplos: "vamos lá pessoas, falta pouco! (dirigindo-se a um grupo ou equipe da turma). Mais um pouco, Paulinho, vaí!"

# (O5) Ajuda a fazer a retificação da aprendizagem

A interição pedagógica é obter uma correção ou uma melhoria a curto ou a longo prazo.

A comunicação do professor objetiva ajudar os alunos a descobrir os elementos e os meios que permitem corrigir os erros ou aperfeiçoar a aprendizagem.

Após a avaliação (auto-avaliação ou hetero-avaliação) exteriorizada ou não, o professor estabelece, como tarefa para os alunos, a descoberta de como fazer as correções dos erros cometidos ou de como melhorar uma determinada aprendizagem. Exemplos: "Não esqueça Não esqueça que você é canhoto. Neste caso o que você deve fazer? Se você quer pegar o goleiro desprevenido o que você deve fazer?"

### (O6) Faz a retificação da aprendizagem

A intenção pedagógica é obter uma correção ou uma melhoria a curto ou a longo prazo.

A comunicação do professor objetiva fornecer aos alunos os elementos e os meios que permitam corrigir os erros ou aperfeiçoar as aprendizagens.

Após uma avaliação (exteriorizada ou não) o professor comunica aos estudantes as retificações a serem feitas nas próximas tentativas. Exemplos: "Passe a bola com mais força. Coloque suas mãos considerando a largura dos ombros."

# (O7) Mata o tempo ou faz uma retificação

A comunicação objetiva exteriorizar uma opinião pessoal do professor sobre temas que não são ligados aos aspectos educacionais ou visa a preencher um momento de silêncio. A intenção pedagógica não aparece claramente revelada na comunicação. Exemplos: "O teu mengo ontem, hem? Eu gosto muito de ir à praia, mas somente no verão."

### (C) CONTROLE

Uma comunicação deverá ser classificada na categoria CONTROLE todas as vezes que o professor intervém para ajudar o estudante a fazer uma avaliação ou quando ele mesmo faz a avaliação.

### (C1) Ajuda a fazer uma avaliação

A intenção pedagógica é provocar uma avaliação.

A comunicação do professor é um convite a que os alunos procedam a uma observação, a uma constatação qualquer ou a uma avaliação propriamente dita. Exemplos: O que está errado no movimento da Sílvia? Pega a tabela para consultar.

# (C2) Faz uma avaliação

A Intenção pedagógica é comunicar uma avaliação

A comunicação do professor traduz um julgamento sobre a capacidade que tem cada estudante de realizar uma habilidade psicomotora, de enunciar corretamente um conceito ou de dar corretamente uma informação.

Esta classificação se estende aos julgamentos feitos pelo professor. Exemplo: "Perfeito! Ana, 1 minuto e 30 segundos."

# ANEXO B

# Tabelas de alunos inscritos no programa de atividades físicas CEPrIMMA/AFAC

Tabela 6 - Alunos Inscritos - faixa etária

Faixa Etária	Não PDV	PDV	Total
70 em diante	23	04	27
60 – 69	24	04	28
50 – 59	05	04	09
40 – 49	02	04	06
30 – 39	01	01	02
20 – 29	02	01	03
10 – 19	0	01	01
Subtotal	57	19	76

Tabela 7 - Alunos Inscritos - sexo

Sexo	Não PDV	PDV	Total
Fem./idosa	46	04	50
Masc./idoso	01	04	05
Fem./Não idosa	08	03	11
Masc./Nāo idoso	02	08	10
Subtotal	57	19	76

Tabela 8 - Alunos Inscritos - nível de escolaridade

Nível de Escolaridade	Idosos	Não idosos	PIPDV	PPDV	Total
Primário	25	03	04	05	37
Secundário	07	03	01	01	12
Ginasial	09	03	01	01	14
Universitário	04	-	02	02	08
Nenhum ou não mencionou	02	01	-	02	05
Subtotal	47	10	80	11	76

# **ANEXO C**

# Fórmulas para obtenção dos índices

$$A\% = \frac{\sum F + \sum M}{\sum F + \sum M + \sum O + \sum C} \times 100$$

$$i\% = F1+F2+F4+M1+M2+M4+O1+O3+O4+O5+C1 \times 100$$
  
 $\Sigma F + \Sigma M + (\Sigma O - O7) + \Sigma C$ 

Ai% = 
$$F1+F2+F4+M1+M2+M4 \times 100$$
  
 $\Sigma F + \Sigma M$ 

$$ii\% = \frac{O1+O3+O4+O5+C1}{(\Sigma O - O7) + \Sigma C} \times 100$$

Índice Geral

$$A\% = \underbrace{\frac{223 + 42}{223 + 42 + 3554 + 564}}_{223 + 42 + 3554 + 564} \times 100$$

$$A\% = \frac{265}{4383} \times 100$$

| = 100 - A% | = 100 - 6,04

1 = 93,95

$$i\% = \frac{141+3+3+0+0+0+9+263+9+2+99}{223+42+(3554-829)+564} \times 100$$

$$i\% = \frac{141+3+3+0+0+0+9+263+9+2+99}{223+42+2725+564} \times 100$$

d = 100 - i%

d = 100 - 16,76

$$i\% = 0.16 \times 100$$

d = 83.23

$$i\% = 16,76$$

$$Ai\% = \frac{141+3+3+0+0+0}{223+42} \times 100$$

Ai% = <u>147</u> x 100

Ad = 100 - Ai%

Ad = 100 - 55,47

 $A_1\% = 0.55 \times 100$ 

Ad = 44,52

Ai% = 55,47

 $1i\% = \frac{9+263+9+2+99}{(3554-829)+564} \times 100$ 

Ii% = <u>9+263+9+2+99</u> x 100 2725 + 564

Id = 100 - Ii%Id = 100 - 11,61

li% = <u>382</u> x 100

1d = 88,38

 $11\% = 0.11 \times 100$ 

16% = 11,61

**ANEXO D** 

# Resultado simplificado da aplicação do FaMOC nas transcrições das aulas

					ANIM	ANIMAÇAO							INSTRUÇÃO	JÇAO	k V				
AULA		FΑ	FACILITAÇÃO	Ã			MAI	MANUTENÇÃO	ÇAO				OR	ORIENTAÇÃO	ÃO				CONTROLE
	Ţ	F2	F3	F4	F5	3	<b>≤</b> 2	<b>™</b> 3	MA	M5	2	02	၀ဒ	04	90	90	07		2
	6				9	•	•	•	ų,	1	_	278	14	4	ì	77	52		11
2	9	ယ	į	į.	6		•		r	2		221	44	÷	Ŀ	34	63		12
ယ	6	•		¥.	7	•			•	-	4	236	40			51	59		18
4	39		<u>.</u>	2.	17			2		9	<u>.</u>	268	-	2		39	83	_	ယ
P1	68	ယ	ě.	è	39		Ŀ	2	ı,	12	2	1003	99	6		201	257		44
O.	13	1	r	ယ	14	•		2	Ţ	တ	4	229	42	2	١	26	132		27
6	10			ì	4	1.	<b>3</b>			ယ	ယ	188	26	ij	_	20	58		ω
7	22	,	•	ď	13		1	2		7	r	343	42	e:	6	36	211		18
00	28	•	ļ	i	9		,			<b>œ</b>	ī	294	55	_	_	102	171		7
P2	73	,	,	ယ	40		1	4		24	7	1054	165	ယ	2	184	572		55
Geral	141	ယ		ယ	79	•		ക	•	36	9	2067	263	ø	2	385	829		99

### ANEXO E

# Transcrição das autas

```
Aula 1- P1
```

(alunos conversando)

```
1/Boa tarde 11 pra todos!/
(alunos respondendo)
- Vocês gostaram de <sup>G1</sup> sexta-feira do almoço? <sup>2</sup>/
(alunos respondendo)
- Ai gente, <sup>67</sup> eu quen,/ deixa eu dar uns <sup>63</sup> informes pra vocês,/ <sup>67</sup> Na...,/ o grupo da dança aos
invés de se reunir pra treinar as segundas-feiras, me pediram 3/ pra treinar as quartas-feiras, de
treze, de <sup>O3</sup> quinze as dezesseis horas, então, quem quiser fazer parte do grupo da dança será
de quinze as dezesseis horas a aula, a partir dessa quarta-feira agora, / 97 tá?! 4/ Outra
<sup>O7</sup>coisa./
(aluna perguntando)
- De três as quatro, de <sup>Q3</sup> quatro às cinco aula normal, / <sup>Q7</sup> tá?! / Quem quiser <sup>Q3</sup> vir vem. Eu
tenho até segunda-feira próxima pra quem vai à Conservatoria <sup>5</sup>/ para <sup>OS</sup>acertar comigo, que eu
tenho que entregar isso pro homem até terca-feira. Depois de terca-feira, quem quiser ir, vai ter
que ir la no Río. Que eu já vou entregar isso tudo pro homem segunda-feira. Então, <sup>6</sup>/ quem for,
   trazer na próxima aula ou o mais tardar até segunda-feira. Ou um cheque de setenta e cinco
pra dezembro, ou um cheque de trinta e sete e cinquenta pra novembro 7/ e dezembro, 107 tá?!/
A identidade, <sup>03</sup> data de nascimento e o nome todo, / tá?! Nós, <sup>07</sup> é..., / eu vou <sup>03</sup> entregar pra vocês tudo direitinho, a saída, <sup>8</sup>/ o horário, <sup>03</sup> tudo direito. / <sup>07</sup> tá?! / Na próxima <sup>03</sup> aula, conforme for acertando. eu vou entregando pra vocês. / Que <sup>07</sup> mais? Que mais que eu
preparei para essa aula? Ham! / Que dia é C1 hoje gente? 9/
(aluna respondendo)
- Que dia é C1 hoje dona A.? /
(aluna respondendo)
- C2 É. / Mas que C1dia do mês?/
(aluna perguntando)
- C2 É, a data./
(aluna respondendo)
- <sup>C1</sup> Qual? <sup>19</sup>/
(aluna respondendo)
- Hoje é dia... C' Que dia P.?
(aluna respondendo)

    Dia vinte e três de.../

(aluna respondendo)
- <sup>C2</sup> Outubro, <sup>13</sup>/ Novembro <sup>C2</sup>não! / Dia vinte e três <sup>O6</sup> de outubro, / <sup>C2</sup> Isso! / Que <sup>C1</sup> dia que vai
ser a data da eleição?
(alunos respondendo)
- Que dia que nos vamos votar?
(alunos respondendo)
- 12/ Dia vinte C2 e nove.
(aluna perguntando)

    É! No Domíngo, / <sup>97</sup> tá?!/ Que día, que vai ser o término <sup>C1</sup>da nossa data, da nossa festa de

encerramento?/
(alunos respondendo)

    Treze de <sup>G2</sup> dezembro. <sup>13</sup>/ E... <sup>O7</sup> outra coisa.

(alunos conversando)
- Ham?! /
(aluna respondendo)

    Dia de <sup>C2</sup> Santa Luzia. / E outra coisa gente, antes de nós <sup>03</sup> darmos início a nossa aula, todos

já têm um folderzinho da alimentação, da luta, da diminuição 14/ do 03 colesterol?/
(alunos respondendo)
- Todo mundo <sup>©2</sup> pegou, / <sup>©7</sup> né?! Então tá bem. / Então <sup>F1</sup>vamos lá ! / Todo <sup>©2</sup> mundo, com a coluna reta. <sup>15</sup>/
```

Com a <sup>C2</sup>coluna reta. As duas mãos ao lado do corpo. Senta e encosta, <sup>16</sup>/ sentada, senta e encosta na carteira. <sup>O2</sup> As mãos ao lado da carteira, vai levantando devagar pro lado. Respira. <sup>17</sup>/ Levanta os dois braços <sup>O2</sup> em cima e desce. Lá em cima, levanta o braço e desce. <sup>18</sup>/ (aluna perguntando)

- C2 Lógico! / Braço pro alto. Inspira e desce ao lado. C2 E fica lá no alto, estica os dois braços acima, <sup>19</sup>/ lá na cabeça, <sup>C2</sup> estica e ficamos. / Faz de conta que nós vamos apanhar alguma coisa <sup>C2</sup> com a mão direita. / Vamos pegar uma laranja <sup>C2</sup> com a mão direita e volta, com a mão esquerda <sup>20</sup>/ e volta, com a mão direita <sup>02</sup> e volta, com a mão esquerda. Tira o café da árvore! Tira o café e puxa e tira o café e puxa, <sup>21</sup>/ tira o café e desce <sup>02</sup> as duas mãos. Sacode as duas Tira o café e puxa e tira o café e puxa, "7 tira o café e desce " as duas mãos. Sacode as duas mãos pra baixo, pra baixo, pra baixo, desce. Circundando o ombro pra trás, pra trás. <sup>22</sup>/ Dois, três, <sup>C2</sup> quatro, cinco, seis, sete, oito, nove e pára. <sup>23</sup>/ Todo mundo tocando piano! <sup>C2</sup>Tocando piano um dedo de cada vez. Estica os dois braços a frente do corpo./ Estica os <sup>C2</sup> dois braços na frente dona A.! / <sup>C2</sup> Isso! / <sup>C2</sup> Mexendo <sup>C2</sup>/ com todos <sup>C2</sup> os artelhos. / <sup>C2</sup> Isso! / Tocando piano! Mexe, <sup>C2</sup> mexe. Aperta os dedos. / <sup>C2</sup> Não! / E abre, aperta <sup>C2</sup> e abre, aperta e abre. <sup>C3</sup>/ aperta, abre. aperta, abre, aperta. E descendo o braço. Só vamos respirar. <sup>26</sup>/ Vamos inspirar e encolher a barriga <sup>C2</sup> e soltar o ar e solta a barriga. Inspira, solta, <sup>27</sup>/ inspira <sup>C2</sup> e solta, inspira e pára. Levanta o pé direito. Estica a perna na frente. / <sup>C2</sup> Isso! / A ponta <sup>C2</sup>/ opera direita. Levanta o solta a perna direita. Levanta o solta a perna direita. Levanta o perna direita. Levanta o perna direita. Levanta o perna direita. Levanta o perna direita. Levanta o perna direita. Levanta o perna direita. Levanta o perna direita. Levanta o perna direita. Levanta o perna direita. sala e <sup>C2</sup> apoiamos no chão. A perna esquerda e apoiamos no chão, a perna direita. Levanta o pé <sup>29</sup>/ do chão e apoia. a esquerda, / <sup>C2</sup> apoia. / <sup>C2</sup> apoia. / <sup>C3</sup> Coluna reta X.! / Levanta <sup>C3</sup> o pé direito e desce, <sup>3C</sup>/ o pé esquerdo. E ficamos com os dois <sup>C3</sup> pés no alto, os dois pés lá em cima. E fica um, dois, três, quatro, cinco, <sup>31</sup>/ seis, sete, oito, nove, dez. <sup>O2</sup> Apoiamos os pés no chão e levantamos. / Ficamos <sup>F5</sup> atrás da carteira. <sup>32</sup>/ Todo mundo atrás <sup>F5</sup> da sua cadeira. /Isso! <sup>C2</sup> / Afastem <sup>O2</sup> os dois pés / Atrás da cadeira <sup>O5</sup> dona A.! / <sup>C2</sup> Isso! <sup>33</sup>/ Levantando <sup>O2</sup> os calcanhares. Levanta o calcanhar e apoia. Subiu e apoia, subiu e dois, subiu e três, subiu e quatro, subiu e cinco, subiu e <sup>34</sup>/<sub>2</sub> seis, subiu e sete, <sup>©2</sup> subiu e oito, subiu e nove, subiu. E ficamos lá no alto. Um, <sup>35</sup>/<sub>2</sub> dois. <sup>©2</sup>/<sub>2</sub> / Coluna reta <sup>©5</sup> dona A.! Sem fazer força na cadeira! / Três, quatro, <sup>©2</sup>/<sub>2</sub> cinco. seis, sete, oito, nove, dez. Apoiamos <sup>36</sup>/<sub>2</sub> os dois pés <sup>©3</sup>/<sub>2</sub> um do lado do outro. quatro, <sup>O2</sup> cinco. seis, sete, oito, nove, dez. Apoiamos <sup>36</sup>/ os dois pés <sup>O7</sup> um do lado do outro. Vamos dar um passo para trás com a perna direita. A perna vai lá pra trás! Chega a cadeira pra frente. / <sup>C2</sup> Isso! / <sup>O2</sup> Calcanhares <sup>37</sup>/ apoiados no <sup>O2</sup> chão. Os dois! / <sup>C2</sup> Isso! / Nós vamos <sup>O2</sup> flexionar / <sup>O7</sup> o, / a perna da frente. Dobra o joelho da frente <sup>C2</sup> sem levantar o calcanhar. E esticou e <sup>38</sup>/ dobramos e esticamos, <sup>O2</sup> dobramos e esticamos, dobramos. / <sup>O6</sup> Apoia o pé todo no chão e <sup>39</sup>/ dobra <sup>O6</sup> o joelho! / E esticou, dobrou e <sup>O2</sup>cinco. dobrou, esticou, dobrou <sup>40</sup>/ e <sup>O2</sup> sete, dobrou e oito, flexionou o joelho! E nove. Flexionou e ficou o <sup>O2</sup> calcanhar apoiado <sup>41</sup>/ no chão. <sup>O2</sup> E ficamos. / <sup>C1</sup> Olha a postura! / Um, dois, três, quatro, <sup>O2</sup> cinco, seis, sete, oito, nove. Subimos os <sup>42</sup>/ dois pés um do <sup>O2</sup>lado do outro. Nós só vamos separar <sup>O2</sup> a ponta dos pés. Junta calcanhar com calcanhar. Junta, afasta a ponta, a ponta. <sup>43</sup>/ Isso <sup>C2</sup>N.! /E junta <sup>O2</sup> a ponta. / Aí <sup>F1</sup>gente!/ Junta a ponta, <sup>O2</sup> afasta a ponta e junta a ponta. <sup>C2</sup> Isso! / Afasta e <sup>O2</sup> junta, afasta. <sup>44</sup>/ Aumenta <sup>O6</sup> o tempo deles./ Afasta e junta, ao afasta e junta, <sup>O2</sup> afasta e junta, afasta e junta, afasta e para. A perna esquerda dando um <sup>O2</sup> passo para trás, bem grande, pra trás. afasta e para. A perna esquerda dando um <sup>©2</sup> passo para trás, bem grande, pra trás. Flexionando o joelho <sup>46</sup>/ pra frente. <sup>O2</sup> dobramos. Sem levantar o calcanhar. E esticamos, dobramos e estica. <sup>47</sup>/ <sup>O2</sup> dobramos./ Calcanhar <sup>O6</sup> no chão! /Dobramos e quatro, <sup>O2</sup> dobramos e cinco, <sup>48</sup>/ dobramos e seis, <sup>O2</sup> dobramos./ <sup>C</sup> Olha a postura! / Dobra e sete, <sup>O2</sup> dobra e oito. dobra e nove, <sup>49</sup>/ dobra e juntamos <sup>O2</sup> os dois pés. Nós só vamos levantar as duas pontas dos pés. Ficamos com o calcanhar./ <sup>O5</sup> Calcanhar <sup>50</sup>/ apoiado <sup>O6</sup>no chão. P.! Levanta a ponta! / <sup>C2</sup>Isso! / E apoia, levanta a ponta e <sup>O2</sup> apoia, levanta a ponta e apoia, levanta a ponta e apoia, levanta a ponta e apoia, levanta a ponta. Alternando ponta e calcanhar. <sup>O2</sup> Levanta a ponta, levanta calcanhar, <sup>O2</sup> levanta ponta, levanta o calcanhar, <sup>O2</sup> levanta ponta, levanta o calcanhar, <sup>O2</sup> levanta ponta, levanta o calcanhar, <sup>O2</sup> levanta o calcanhar, <sup>O2</sup> levanta o calcanhar, <sup>O2</sup> levanta o calcanhar, <sup>O2</sup> levanta o calcanhar, <sup>O2</sup> levanta o calcanhar, <sup>O2</sup> levanta o calcanhar, <sup>O2</sup> levanta o calcanhar, <sup>O2</sup> levanta o calcanhar, <sup>O2</sup> levanta o calcanhar, <sup>O2</sup> levanta o calcanhar, <sup>O2</sup> levanta o calcanhar, <sup>O3</sup> leva calcanhar, levanta a ponta, levanta calcanhar, levanta a ponta, 55/ levanta o calcanhar 02 e pára. Todo mundo com a mão esquerda no encosto da cadeira. As duas pemas afastadas. Todo mundo de lado, de lado./ $^{\circ 6}$  De lado  $^{54}$ / $^{\circ 5}$  L.! /  $^{\circ 2}$ Isso! /  $^{\circ 6}$ A mão! /  $^{\circ 6}$ E afasta uma pema da outra. / A mão que está do lado de fora, a mão direita, <sup>O2</sup> vai por cima da cabeça, vai fazer feito uma flecha. <sup>55</sup> / Vai esticar o braço <sup>O2</sup>por cima da cabeça. / Do lado não! Por cima da <sup>o6</sup>cabeça L.! / <sup>c2</sup> Isso! /Fica parada, com a inclinação <sup>o6</sup> do tronco pro lado./ <sup>o2</sup> Um <sup>56</sup>/ e volta, de novo, dois <sup>©2</sup>e volta, de novo, três e volta, <sup>57</sup>/ de novo, quatro e volta, <sup>©2</sup> de novo, cinco e volta, de novo, seis <sup>58</sup>/ e volta, de novo, sete e <sup>©2</sup> volta, de novo, oito e volta, de novo, <sup>59</sup>/ nove <sup>©2</sup> e volta./ Só mais <sup>F1</sup> um! / <sup>C2</sup>Dez. E viramos para o outro lado. A mão direita agora na cadeira. Afasta o braço pro lado e subimos <sup>60</sup>/ pra <sup>C2</sup>cima,/ <sup>C7</sup> é,/ por cima <sup>C2</sup>da cabeça. Pro lado./ Um e volta, <sup>C2</sup> dois e volta, três <sup>61</sup>/ e volta, quatro e volta, <sup>C2</sup> cinco e volta, seis <sup>62</sup>/ e volta, sete e volta, <sup>C2</sup> oito. /Só mais <sup>F1</sup> dois! / E <sup>C2</sup> volta, <sup>C3</sup>/ nove e volta, dez <sup>C2</sup> e paramos. De novo de frente pra

cadeira. / <sup>C2</sup>Isso! /A perna, a ponta <sup>C2</sup> do pé <sup>64</sup>/ direito lá atrás, atrás. <sup>C2</sup> Na pontinha do pé. / Isso! Columa reta. Sem ninguém fazer Columa no encosto da cadeira. Nós vamos flexionar a pema Columa reta. Sem ninguém fazer Columa no encosto da cadeira. Nós vamos flexionar a pema Columa no encosto da cadeira. Nós vamos flexionar a pema Columa no encosto da cadeira. Nós vamos flexionar a pema Columa no encosto da cadeira. Nós vamos flexionar a pema Columa no encosto da cadeira. Nós vamos flexionar a pema Columa no encosto da cadeira. Nós vamos flexionar a pema Columa no encosto da cadeira. Nós vamos flexionar a pema Columa no encosto da cadeira. Nós vamos flexionar a pema Columa no encosto da cadeira. Nós vamos flexionar a pema Columa no encosto da cadeira. Nós vamos flexionar a pema Columa no encosto da cadeira. Nós vamos flexionar a pema Columa no encosto da cadeira. Nós vamos flexionar a pema Columa no encosto da cadeira. Nós vamos flexionar a pema Columa no encosto da cadeira. Nós vamos flexionar a pema Columa no encosto da cadeira. Nós vamos flexionar a pema Columa no encosto da cadeira. Nós vamos flexionar a pema Columa no encosto da cadeira. Nós vamos flexionar a pema Columa no encosto da cadeira. Nós vamos flexionar a pema Columa no encosto da cadeira. Nós vamos flexionar a pema Columa no encosto da cadeira. Nós vamos flexionar no encosto da cadeira. Nós vamos flexionar no encosto da cadeira. Nós vamos flexionar no encosto da cadeira. Nós vamos flexionar no encosto da cadeira. Nós vamos flexionar no encosto da cadeira. Nós vamos flexionar no encosto da cadeira. Nós vamos flexionar no encosto da cadeira. Nós vamos flexionar no encosto da cadeira. Nós vamos flexionar no encosto da cadeira. Nós vamos flexionar no encosto da cadeira. Nós vamos flexionar no encosto da cadeira. Nós vamos flexionar no encosto da cadeira. Nós vamos flexionar no encosto da cadeira. Nós vamos flexionar no encosto da cadeira. Nós vamos flexionar no encosto da cadeira. Nós vamos flexionar no encosto da cadeira. Nós vamos flexionar no encosto da cadeira. Nós vamos flexionar no encosto da cadeira. Nós vamos flexionar no encosto da (alunos perguntando)

(alunos perguntando)
- O Que que foi?! / Cinco apoia D no chão, 67 / seis, apoia no D chão, sete, apoia no chão, oito, apoia no chão, nove, apoia no chão, 68 / dez. Vamos com D a mão direita segurar o pé esquerdo. Com a mão esquerda apoia na cadeira. / S lsso! / Mão D direita. / Segura D o pé dona A.! / D Não! C Atrás. / A Não! A Atrás. / Não! A A Não! A A D Por trás e fica parado. / Um, dois, D três, quatro. D Coluna D reta! / Cinco. seis. D sete. oito, nove. Apoiando o pé no chão. A pema esquerda. Ponta do pé esquerdo lá atrás. D Levanta, dobrou. D tira o pé do chão e esticou, atrás, levanta e apoia o pé no chão. levanta e apoia a ponta. D reate apoia a ponta, <sup>©2</sup>levanta, apoia a ponta, levanta apoia a ponta, levanta apoia <sup>73</sup>/ a ponta, levanta apoia a ponta, levanta apoia a ponta, levanta apoia a ponta, levanta o pé. <sup>72</sup>/ E fica <sup>O2</sup> um./ <sup>O6</sup> Coluna reta!/ Dois, três, quatro, <sup>O2</sup> cinco, seis, sete, oito. <sup>75</sup>/ nove, dez <sup>O2</sup> e solta. As duas pemas de frente pra cadeira. As duas pemas afastadas, Afasta! Faz de conta que nós vamos <sup>76</sup>/ sentar na cadeira atrás. <sup>C2</sup> Coluna reta. Vamos flexionar o joelho sem levar a coluna pra envergar atrás. Tem que vir com a coluna reta. Desceu um <sup>77</sup>/ e esticou, desceu dois e esticou, desceu três <sup>O2</sup> e esticou, desceu <sup>78</sup>/ quatro e esticou, desceu <sup>O2</sup> cinco e esticou. desceu sete e esticou, desceu, <sup>79</sup>/ oito e esticou, desceu, <sup>C2</sup> nove, esticou, desceu. E ficamos com a perma flexionada. Apoia o calcanhar no chão. <sup>80</sup>/ E fica um. dois, três, <sup>C2</sup> quatro, cinco, seis, sete, oito, nove e solta. Relaxa. <sup>81</sup>/ Todo mundo <sup>F5</sup>sentado na carteira.

(cadeiras arrastando)

- Sentou! /

(alunos conversando) - Agora aqui, <sup>67</sup> oh! <sup>82</sup>/ Nós vamos <sup>62</sup> fazer. / Trabalhando <sup>67</sup> agora aqui, oh./ Todo mundo presta atenção no F5que a gente vai fazer. / O7Nós./ Todo mundo dando O2 as mãos. Todos vão

(alunos conversando e cadeiras arrastando) 84/

- Nós <sup>©2</sup> vamos./ Chega pra frente D.! <sup>©6</sup> D...! Chega pra frente! (aluna respondendo)
- (aluna respondendo)
   Então chega pra trás. <sup>85</sup>/ Então aqui, os dois <sup>O2</sup> pés apoiados no chão, / <sup>O7</sup> tá?! / Coluna reta. <sup>O2</sup> Então nós vamos fazer, / <sup>O7</sup> oh, / pra cima, <sup>O2</sup> pra baixo e pra cima. <sup>86</sup>/ Vai ficar <sup>O2</sup> com a mão, com o braço levantado. Vai bater com o pé direito, esquerdo, direito. Um, dois, três. Pra baixo, pra cima e pra baixo. E o pé. Um, dois, três. Pra <sup>67</sup>/direita, pra esquerda. <sup>O2</sup> pra direita, pra esquerda. Pra frente, pra trás, pra frente, pra trás. <sup>88</sup>/ Pra direita, <sup>O2</sup> pra esquerda, pra direita, pra esquerda. Pra frente, pra trás, pra frente e pára. <sup>89</sup>/ E começamos tudo de novo, <sup>O2</sup> pra cima e pra baixo. <sup>90</sup>/ Eu vou botar <sup>55</sup>a música./ Nós vamos <sup>O2</sup>fazer neste ritmo./ <sup>O7</sup> Tá certo?! É... / na fita <sup>F5</sup> dois. / <sup>O7</sup>Nã / <sup>C2</sup>Não!

(aluna canta e faz uma pergunta) <sup>91</sup>/
- <sup>C2</sup> É. / Então <sup>F</sup> vamos lá, / <sup>C7</sup> hein! / Todo mundo <sup>C2</sup>dá a mão. Coluna reta. Pra cima, pra baixo, pra cima.

(pés batendo no chão)

Pra baixo, pra cima, pra baixo.

(pés batendo no chão)

Pra cima, pra baixo, pra cima.

- (pés batendo no chão) Pra baixo, pra cima, <sup>92</sup>/ pra baixo. Direita, <sup>02</sup> esquerda! Direito, esquerdo. Pra frente! Direito, esquerdo! E e pra frente! <sup>93</sup>/ E pra <sup>07</sup> fren./ pra <sup>05</sup> cima! / Pra <sup>02</sup> cima, pra baixo, pra cima. (pés batendo no chão)
- Pra baixo, pra cima, pra baixo.

(pés baterido no chão)

Pra cima, pra baixo, pra cima.

(pés batendo no chão)

- Pra baixo, pra cima, pra baixo. <sup>94</sup>/ Direito, esquerdo! Direito <sup>O2</sup>e esquerdo, direito. E pra frente! Pra frente e pra tras, pra frente. Direito, esquerdo! 95/ Direito, esquerdo, O2direito, E pra frente!/ Vamos <sup>04</sup> J.! / Pra cima, <sup>∞</sup> pra baixo, pra cima. (pés batendo no chão)

```
    Pra baixo, pra címa, pra baixo. 96/

(pés batendo no chão)
- Pra cima, pra <sup>D2</sup> baixo, pra cima.
(pes batendo no chão)

    Pra baixo, pra cima, pra baixo.

(pés batendo no chão)
- Direito e esquerdo! Um. dois, três. E pra frente! Um. dois, <sup>97</sup>/ três. Direito, <sup>02</sup> esquerdo! Um,
dois, três. E pra frente! E o braco! Pra cima pra baixo, pra cima.
(pés batendo no chão) <sup>98</sup>/
- Pra baixo, pra <sup>©2</sup> cima, pra baixo.
(pés batendo no chão)

    Pra cima, pra baixo, pra cima.

(pés batendo no chão)

    Pra baixo, pra cima, pra baixo.

(pés batendo no chão)
- Direito, esquerdo! Um, dois, três. <sup>99</sup>/ E pra frente! Um, <sup>02</sup> dois, três. E direito, esquerdo! Um, dois, três. Pra frente! E pra cima! Pra cima, <sup>100</sup>/pra baixo, <sup>02</sup> pra cima
(pés batendo no chão)
- Pra baixo, pra cima, pra baixo.
(pés batendo no chão)
- Pra cima, pra baixo, pra cima.
(pés baterido no chão)
- Pra baixo, pra cima, pra baixo, 101/ Direito, esquerdo! 02E pra frente! Direito,
esquerdo! E pra frente! 102/ Pra cima, pra baixo, 02 pra cima.
(pés batendo no chão)

    Pra baixo, pra cima, pra baixo.

(pés batendo no chão)
- Pra cima, pra baixo, pra cima.
(pés batendo no chão)
- Pra baixo, pra cima, ^{103}/ pra baixo. Direito e esquerdo! ^{\circ 2} Acabou! / Tudo bem. ^{\circ 7} Gente, olha
aqui,/ cada um vai <sup>F5</sup>apanhar um colchão. Vamos deitar!
(cadeiras arrastando e alunos conversando) 104/.
(cadeiras arrastando e alunos conversando) 105/
(cadeiras arrastando e alunos conversando)
- Cada um panha F5 seu um colchão /
(cadeiras arrastando e alunos conversando) 106/
(cadeiras arrastando e alunos conversando)
- Bora O4dona A.! Venha! 107/
(cadeiras arrastando e alunos conversando)
- <sup>07</sup>Peraí! <sup>108</sup>/ Vou pegar <sup>07</sup>um colchão. Essa aula tá mais vazia, hein! Né R.?!
(P2 respondendo) 108/
(cadeiras arrastando e alunos conversando)
- Vai deitando devagar, <sup>C2</sup> primeiro abaixa. (alunos conversando) <sup>110</sup>/
- <sup>C2</sup>Isso! / As duas pernas. <sup>C2</sup>Todo mundo deitado no colchão. Cabeça apoiada no colchão. <sup>111</sup>/
As duas pernas flexionadas. <sup>C2</sup> Todo mundo dobrando./ <sup>C7</sup> duas./ os dois <sup>C2</sup>joethos. Dobra. <sup>112</sup>/
Cabeça no chão dona A.! Chega pra baixo, <sup>os</sup> chega pra baixo, pra baixo! Mais dona A.! Pra baixo! <sup>113</sup>/ dobra as duas pemas <sup>os</sup> dona A.! Flexiona! / <sup>oz</sup>Aí! / Então, <sup>oz</sup> oh, / todo mundo fazendo o movimento <sup>oz</sup>com as costas. Tentando descer. Saindo <sup>114</sup>/ do colchão <sup>oz</sup>Todo mundo! Fazendo o movimento pra baixo. / <sup>oz</sup> Isso! / Rolando pra um lado e <sup>oz</sup>pro outro. Saindo do colchão. Andando pra baixo, pra baixo, todo mundo andando pra baixo, <sup>115</sup>/ andando <sup>oz</sup> pra
baixo. / C2 Isso! /Andando C2 pra baixo /
(aluna pergunta)
  <sup>C1</sup>É. / Eu quero que saia do chão, <sup>C6</sup> pelo menos a poupança. / <sup>C1</sup>Saiu? /
(alunos respondem)
- Agora voltando <sup>C2</sup> pro colchão./ <sup>C2</sup>Não, não! / Da mesma maneira que <sup>O6</sup> eles foram, da mesma maneira que eles foram. Massageando toda a coluna. Vai subindo. / <sup>C2</sup> Isso! / <sup>O2</sup>Mais <sup>116</sup>/ uma vez pra baixo, <sup>O2</sup> mais uma vez pra baixo. Vamos embora pra baixo./ <sup>C2</sup> Isso! Aí! <sup>117</sup>/ E vai pra cima. Voltando. <sup>O2</sup> Pra cima, pra cima. / <sup>C2</sup> Isso! / E paramos, <sup>O2</sup> paramos <sup>118</sup>/ As duas
```

mãos apoiadas  $^{O2}$ do lado da coxa. / Aí  $^{C2}$ tá bom N.! Isso! /Apoia as duas mãos  $^{O6}$  do lado da coxa, no chão. /  $^{C2}$  Isso!  $^{119}$ / Todo mundo vai levantar  $^{C2}$  a poupança do chão. Levantou, subiu, um e desce, subiu, dois e desce,  $^{129}$ /subiu e desce, subiu e  $^{O2}$  desce, subiu e desce, subiu e desce, subiu e  $^{121}$ / desce, subiu e desce, subiu  $^{O2}$ e desce, subiu. E fica lá no alto, lá no alto. Sem abaixar, /  $^{O7}$  hein! / Vou contar  $^{O2}$  até dez.  $^{122}$ /Fica um, doís,  $^{O2}$ três, quatro, cinco. (alunos conversando)  $^{C23}$ /

(alunos conversando)

- Perai que nós vamos pegar <sup>O7</sup> mais espuma lá em cima, gente! (alunos conversando) <sup>124</sup>/

- As duas <sup>O2</sup> mãos./ Agora tem o seguinte: <sup>C6</sup>eu não quero permas cruzadas, quero os dois pés apoiados no chão e a coluna desencostada da cadeira. <sup>125</sup>/ Então, levanta os <sup>O2</sup> dois braços, desencostem da carteira e olha a postura. Nós só vamos, com os nossos dedos, apertar a espuma, fecha, espreme a espuma, faz de conta que ela está cheia de sabão. <sup>126</sup>/ (fita interromoída)
- Dez. E abaixa, abaixou. C2 Todo mundo respirando. Inspira e solta o ar, inspira, / C7 É..., / inspira C2 pelo 127 / nariz e assopra pela boca! Inspira e solta, inspira e C2 solta, inspira e 128 / volta. Novamente com as duas mãos apoiadas C2 no chão, do lado da coxa, nós vamos levantar a poupança do chão. Vai ficar parado lá no alto. Só vai juntar joelho. 129 / Vai afastar C2 o joelho. / Não é o C6 pé não, é o joelho! / Abre e C2 fecha. / Vai F1 lá! / Um. C2 dois. / Levanta a poupança C6 do chão. / C2 Três, quatro. 130 / C2 Isso! / Cinco. seis. C2 sete, oito, nove, dez e abaixa. Abraçando as duas pernas, em cima 131 / do abdome. Cabeça C2 apoiada no colchão. / Tá fácil C1 aí N.? / (aluna responde)
- E fica um, <sup>O2</sup>dois, trés, quatro, cinco. <sup>132</sup>/ seis, sete, oito, <sup>O2</sup> nove, dez e pára. Apoiando o pé no chão. Rodando o pé direito em cima do pé <sup>133</sup>/ <sup>C2</sup>esquerdo. / Aliás, <sup>O7</sup> minto! / Pé direito em cima <sup>O6</sup>do joelho esquerdo. / <sup>C2</sup> Isso! Aí!/ A pema que está <sup>O2</sup>em cima do pé / <sup>O7</sup> esquerdo, / direito, <sup>OS</sup> vai <sup>134</sup>/ O<sup>2</sup>levantar. / Não é o pé que está no chão não, <sup>OS</sup> é o que está em cima! Vai subir e vai apoiar. / <sup>O7</sup>tá?! / Subiu e apoiou, <sup>O2</sup>subiu <sup>135</sup>/ e apoiou, subiu <sup>O2</sup> e apoiou. / Sem <sup>OS</sup>segurar! / Subiu e apoiou. <sup>O2</sup>subiu e apoiou. <sup>SU</sup>Subiu e apoiou. Subiu e apoiou. Subiu <sup>O2</sup> E ficou no alto, esticadinho. Vamos mexer com a coxa e com a pema. Vamos fazer um círculo.

  137 / Tentando fazer um círculo 132 com a coxa e com a pema. Vamos fazer um círculo.

  138 / Tentando fazer um círculo 139 com a coxa e com a pema. Vamos fazer um círculo.

  139 / Tentando fazer um círculo 130 com a coxa e com a pema. Vamos fazer um círculo.

  139 / Tentando fazer um círculo 130 com a coxa e com a pema. Vamos fazer um círculo. Vamos fazer pemas em circulo. Vamos fazer um círculo. dez. Apoiamos os pés no chão. Abraçamos as duas pernas em cima do abdome. <sup>144</sup>/ E fica um, dois, três, <sup>C2</sup> quatro, cinco, seis, sete, oito, nove, <sup>145</sup>/dez. Apoiando os pés no chão. <sup>C2</sup> A pema direita vai esticar. A esquerda fica dobrada. A direita estica pro chão, pro chão. <sup>146</sup>/ A outra no chão! <sup>O6</sup> Uma esticada e a outra dobrada. / Apoia as duas mãos no chão <sup>O2</sup> ao lado da coxa. A pema que está esticada vai subir. Subiu <sup>147</sup>/e <sup>O2</sup> desceu. / Sem colocar o <sup>O6</sup> calcanhar no chão, / <sup>O7</sup> hein! / Subiu e desceu, <sup>O2</sup> subiu e desceu, subiu e <sup>148</sup>/ desceu, subiu e desceu, <sup>O2</sup> subiu e desceu, subiu e desceu, subiu e desceu, subiu e desceu, subiu e desceu, subiu e desceu, subiu e desceu, subiu e desceu, subiu e desceu, subiu e desceu, subiu e desceu, subiu, desceu, su pernas <sup>37</sup> dobradinhas. Inspira e relaxa, <sup>152</sup>/ solta, inspira e volta, <sup>152</sup>Todo mundo agora vai virar para o seu lado direito, vai virar pro lado direito. Todo mundo vai ficar na posição ventral. <sup>152</sup>/ Os dois joelhos flexionados <sup>152</sup> na frente da sua bamiga. <sup>152</sup> Isso! <sup>153</sup>/ Os dois <sup>153</sup> joelhos. <sup>153</sup>/ Sem. <sup>154</sup>/ sem segurar. Vem de ladinho. Vem, vem de lado. <sup>153</sup>/ A perna que está em cima, <sup>154</sup>/ eu quero que coloque. <sup>155</sup>/ Não, não <sup>155</sup> mandei esticar não! A perna que está em cima vai <sup>157</sup>/ virar o joelho <sup>155</sup>/ para cima e vai voltar. <sup>154</sup>/ Joelho pro teto e <sup>155</sup>/ genho pro teto e fechou, joelho pro teto, fechou, joelho pro teto, fechou. <sup>155</sup>/ e afasta e fecha, afasta e f Sem ultrapassar a altura do quadril, nós vamos subir a perna, tá no alto. / De Baixinho! 159/ Altura do of quadril./ E desce, of subiu e desce. / Altura do quadril of é até aqui. / E desce, sobe e desce, sobe <sup>160</sup>/ até aqui e desce. / Altura <sup>36</sup>do quadril! / Sobe e desce, <sup>62</sup>sobe./ Mais baixo dona P.! <sup>65</sup>Altura do quadril! <sup>161</sup>/ Sobe e desce. <sup>62</sup>Apoia a mão na frente! Sobe e dois, sobe e

três, sobe e quatro, sobe, \$^{162}/^{O2}\$ cinco. / Vambora \$^{O4}J.! /Sobe, seis, sobe. \$^{O2}\$ E viramos pro outro lado. Viramos pro outro lado. / Ai \$^{O4}\$ dona A.! / \$^{O2}\$ Vira, \$^{163}/\$ pro lado esquerdo. As duas pernas \$^{O2}\$ flexionadas na frente do abdome, da barriga. / \$^{O2}\$ Isso! / Separou o joelho de cima, \$^{O2}\$ o joelho \$^{164}/\$ voltado pro o teto da sala. Joelho. \$^{O2}\$ Um e volta, dois e volta, três e volta, \$^{165}/\$ quatro e volta, levanta o joelho e cinco, \$^{O2}\$ levanta e seis, levanta e sete, \$^{166}/\$ levanta e oito, levanta e nove, levanta. \$^{O2}\$ Esticou o pé. Estica a perna, sem ultrapassar a altura \$^{167}/\$ do quadril. Subiu, um e desce, subiu, \$^{O2}\$ dois e desce, subiu, três e desce, subiu, quatro e \$^{166}/\$ desce, subiu, cinco e desce, \$^{O2}\$ subiu, seis e desce, subiu, sete, desce, subiu, oito, desce, \$^{166}/\$ subiu, nove, desce, subiu, dez. \$^{O2}\$ Todo mundo agora de barriga, \$^{O7}\$ o abdo, \$/\$ o abdome \$^{O2}\$ voltado pro colchão, o abdome voltado \$^{170}/\$ pro colchão. \$^{O2}\$ Apoiando o queixo no meio, em cima das suas duas mãos. \$^{O2}\$ Isso! / Todo mundo \$^{O2}\$ com. \$^{O2}\$ Isso! Não! \$^{O7}\$ É..., \$/\$ dona A., barriga \$^{O6}\$ pra baixo, estica \$^{171}/\$ as duas \$^{O6}\$ pernas. \$^{O2}\$ Isso! / Apoia o queixo \$^{O6}\$ em cima das suas duas mãos. \$^{O2}\$ Não. \$^{O2}\$ não L.! \$^{O6}\$ Aqui \$^{172}\$ e \$^{O6}\$ aqui, \$^{O2}\$ laso! / Agora \$^{O7}\$ aqui, \$^{O3}\$ a duas \$^{O2}\$ pernas vão flexionar \$^{173}/\$ e m cima da \$^{O2}\$ poupança. E dobrou um e volta, dois e volta, três e volta, quatro e volta, dez e pára. \$^{O2}\$ Vamos colocar as duas mãos ao lado do nosso peito. \$^{O2}\$ Não! \$^{O2}\$ lsso! / A mão do \$^{O5}\$ lado peito. \$^{O5}\$ lsso! / Do lado \$^{O5}\$ lo peito. \$^{O2}\$ Não! \$^{O2}\$ lsso! / A mão do \$^{O5}\$ lado peito. \$^{O5}\$ lado peito. \$^{O5}\$ lado \$^{O5}\$ lo peito. \$^{O5}\$ lado \$^{O5}\$ lado \$^{O5}\$ lado \$^{O5}\$ lado \$^{O5}\$ lado \$^{O5}\$ lado \$^{O5}\$ lado \$^{O5}\$ lado \$^{O5}\$ lado \$^{O5}\$ lado \$^{O5}\$ lado \$^{O5}\$ lado \$^{O5}\$ lado \$^{O5}\$ lado \$^{O5}\$ lado \$

(nsos)
- Aqui. Aí, aí. OS A mão é do lado peito, mão do lado do peito, / OZ Vai todo mundo esticar 178/ só braço. Subiu, estica, / OZ Não... G.! / OS Assim...! / E desce, OZ Subiu, / OZ Não...! / Dona OS A.! Nã, não, só o braço. 179/ CZ Não! / Estica o braço OS dona A.! / OZ Isso! Não...! Isso mesmo!/ Sobe! OS Subiu. / OZ Isso! / Desce. OZ Subiu. 180/ e desce, OZ Subiu. / Não OZ L.! / Apoia subiu, OS estica o braço. / Força! OZ Subiu. 181/

(aluna perguntando)

- Não <sup>52</sup> senhora! / Estica o braço e desce, <sup>C2</sup> subiu e desce, subiu e <sup>182</sup>/ desce, subiu <sup>O2</sup> e relaxa. Respira. Enche o pulmão de ar, solta o ar, solta, <sup>183</sup>/ expira. <sup>O2</sup> Expirou, / <sup>C2</sup> Isso! / Alternando. <sup>O2</sup> Apoia as duas mãos pra trás. Palma da mão virada pra cima. / <sup>C2</sup> Isso! <sup>184</sup>/ Vira o rosto de lado. <sup>O2</sup> Apoia o peito do pé no chão. / <sup>C2</sup> Isso! / E fica. <sup>O2</sup> Respira. Um, <sup>185</sup>/ dois, <sup>O2</sup> três, quatro. / <sup>C2</sup> Isso! / Forçando a coluna <sup>O2</sup> toda pra baixo. / <sup>C2</sup> Isso! / <sup>O2</sup> Relaxa. <sup>186</sup>/ Só tem osso, <sup>O3</sup> ela só tem osso. / <sup>O2</sup> Todo mundo, / <sup>O3</sup> oh, / contraindo <sup>C2</sup> a barriga de encontro ao colchão. Contrai <sup>187</sup>/ a barriga Empurra o colchão com a barriga, <sup>O2</sup> empurra o colchão com a barriga e encolhe, empurra o colchão com a barriga e encolhe, empurra o colchão com a barriga e encolhe. / <sup>O6</sup> Dona A., a coluna é mais pra trás! <sup>186</sup>/ Assim! Não! / <sup>O6</sup> Assim! / <sup>C2</sup> Isso! Aí! Não! / <sup>O6</sup> Empurra./

(aluna perguntando)

composition of the composition o

```
- A perna <sup>C6</sup> também. / Estica <sup>C2</sup> tudo. / Braços lá pra trás, <sup>C6</sup> dona A.! Braços lá pra trás. Estica <sup>C2</sup> a perna D.! <sup>C6</sup> Estica J., as duas pernas! / <sup>C2</sup> Isso! / Estica, <sup>C2</sup> alonga tudo. <sup>C6</sup> Espreguiça.
Estica. O2 Faz de conta que vocês são um elástico no chão. Um, dois, três, quatro, cinco, seis,
sete. <sup>210</sup>/ oito, nove. <sup>C2</sup> O buraco que a gente fica na coluna, vamos tentar, / <sup>C7</sup> é..., / <sup>C2</sup> colocar, / colocar, / diminuir a distância da coluna no colchão. <sup>C2</sup> Contrai a barriga e aperta a coluna no chão. <sup>C1</sup>/ Um e relaxa, de novo, dois, relaxa, de novo. <sup>C2</sup>/ Encosta a coluna no chão! / <sup>C2</sup>/ Isso!
chão. <sup>217</sup>/ Um e relaxa, de novo, dois, relaxa, de novo. <sup>O2</sup> Encosta a coluna no chão! / <sup>C2</sup> Isso! <sup>212</sup>/ Solta, contrai. <sup>O2</sup> Todo mundo trabalhando o períneo. Contrai o períneo e contrai o abdome, solta, contrai <sup>213</sup>/ e solta, contrai, solta, contrai. <sup>O2</sup> As duas mãos ao lado da coxa, <sup>214</sup>/ palma <sup>O2</sup> da mão / <sup>O7</sup> pra / pra cima, <sup>O2</sup> pro teto. Fecha os olhos. Apoia a mão no chão. Fecha os olhos. Inspira. <sup>215</sup>/ Faz de conta <sup>O2</sup> que nós estamos num jardim cheio de flores, com as cores amarelo, azul, <sup>216</sup>/ rosa. <sup>O2</sup> Vamos subir a colina, tudo mundo caminhando, bem devagar, subindo e respirando. <sup>217</sup>/ Todo mundo <sup>O2</sup> sentíndo a pontinha do seu dedo mindinho, dedo mindinho, Todo mundo prestando atenção nos seus pés. Todo mundo vai <sup>218</sup>/ subindo. Vamos sentir o batimento do coração. <sup>O2</sup> Coração batendo. Todo mundo sentindo nosso batimento cardíaco. <sup>219</sup>/ Relaxa. Fecha os olhos, <sup>O2</sup> respira. <sup>220</sup>/ (silâncio)
- Devagarinho, O2 varnos acordando. / Um beijo pra todos, F1 até quarta-feira. / Varnos O2 levantar devagar, ^{221}/ ficando de lado, O2 depois sentando / pra ninguém ^{O3} ficar tonto, /sentado, senta, ^{222}/ ajoelha, ^{O2} fica de pé. /
  (alunos conversando)
 - O7Ham?! /
  (alunos conversando)

    O2 Levantando devagar.

  (alunos conversando) 223/
  (alunos conversando)
  - A O7 é, né! /Levantando O2devagar, / C2Isso! /
  Aula 2 - P1
  - 1/ Eu gostaria de perguntar se todos têm o folderzinho sobre nutrição e colesterol, 03 que foi
  dado na última aula aqui? / Quem C1 não tem?/
 (alunos respondendo)
- Não! <sup>C2</sup> / C. <sup>C1</sup> tem? <sup>2</sup>/
  (aluna respondendo com uma pergunta)
  -É o <sup>c2</sup> mesmo./ Bom! <sup>o7</sup> Gente, / vamos ver quem lembra. <sup>c1</sup> Que dia é hoje do mês? /
  (alunos respondendo)
  - Vinte e <sup>C2</sup> três. Muito bem! <sup>3</sup>/ Quantos dias faltam pro <sup>C1</sup> término do final do mês? /
  (alunos respondendo)
  - O O7 que? / Tá C2 esperto, / O7 hein! /
  - C2 Oito / Que que você vai fazer 7 no final do mês, que você tá 4/ contando 7 os dias?
 (aluno respondendo) - Ham? Of Ah, pegar o dinheiro, né?! O gente, é..., / vocês gostaram of do nosso almoço de f/sexta of - feira?/
  (alunos respondendo)
  - Infelizmente <sup>03</sup> a R. não pôde estar com a gente. / <sup>02</sup> Perdeu. / Mas, no almoço, <sup>03</sup> seu C., /seu
  C. não <sup>O6</sup> seu A. cantou,/
  (alunos conversando)
  - C2 E foi legal.
  (alunos conversando)
  - É./
  (alunos conversando)
  (alunos conversando)
- O gente, O olha aqui! O... /seu O A. O me falou agora, O que nessas brincadeiras nossas com ele. Dele voltar a cantar. Ele resolveu ano vem voltar a cantar. Então, ele vai voltar a fazer as O serestas. O Vai ver. / Ele sempre foi O seresteiro, mas / O tem, /há muito O tempo ele já havia parado. Mas como nós incentivamos a ele, aí ele vai voltar a cantar / O e..., O promete S sempre que puder ele vai O cantar aquí com a gente e divulgar. Quando nós pudermos divulgar o trabalho dele, pra ele será ótimo. / O Tá bom?! Outra coisa gente, a... / W. O me
```

```
pediu <sup>9</sup>/<sub>2</sub> pra depois quem <sup>O3</sup> puder e quiser, / <sup>O7</sup> é..., / uma rifa <sup>O3</sup> de dois relógios, / <sup>O7</sup> tá?! / De
pulso, <sup>O3</sup> é um real. Depois quem quiser me dá o nome aqui. Ou a mim ou a J. pra botar ali, <sup>10</sup>/ que a J. que tá levando / <sup>O7</sup> o pa, / <sup>C3</sup> a cartela. / <sup>O7</sup> Outra coisa gente, / nosso <sup>O3</sup> passeio à Conservatória, lembrando a todos que até quarta- feira, até o final <sup>17</sup> / desta semana <sup>O3</sup> eu tenho que entregar pro rapaz,/ <sup>O7</sup> o..., / a relação <sup>O3</sup> dos alunos junto com os cheques, que vão para Conservatória. Até o final de... <sup>12</sup>/ <sup>O3</sup> outubro, / <sup>O7</sup> tá?! / Então, <sup>O3</sup> acredito que final, acho que até o mais tardar. / <sup>O7</sup> Domingo são di día vinte e oito, né?! /
(alunos respondendo)
- Então, <sup>O3</sup> até.
 (alunos conversando)
- Então, até segunda-feira tenho que fechar <sup>13</sup>/ <sup>23</sup> isso, / <sup>07</sup> tá?! / Día <sup>23</sup> primeiro, / <sup>26</sup> dia trinta./ segunda-feira. <sup>03</sup> tenho que fechar isso. E terça-feira eu vou levar isso tudo pra ele. / Aí quem foi, foi, <sup>22</sup> Quem não pode vai esperando. <sup>14</sup>/ Retomando <sup>23</sup> a lembrar. /
(aluna perguntando)
- O que? <sup>o?</sup> Eu preci./
 (alunos conversando)
- <sup>M5</sup> Xí...! Eu preciso <sup>O3</sup> o número da identídade, recente. <sup>15</sup>/ Seu S., <sup>O7</sup> Boa tarde seu S.! /
 (todos respondendo)
 - <sup>C3</sup> Então, <sup>16</sup>/ dia primeíro, <sup>O3</sup> nossos acertos até segunda - feira que vem./
 (aluna perguntando)
 - Cinco de novembro e O3 cinco de dezembro.
 (aluna perguntando)
 - Ou dá um cheque para o dia cinco 17 / de dezembro. O3 ou dá dois cheques de trinta e sete e
 cinquenta pra cinco de novembro e cinco de dezembro.
 (alunos conversando)
 - C7 Tá?! / Alguém tem C1 alguma dúvida?
 (aluna perguntando)
 - O passeio <sup>O3</sup> é <sup>18</sup>/ dia primeiro de dezembro.
 (aluna perguntando)
 - Cai numa <sup>03</sup> sexta-feira. Nós vamos dia primeiro e voltamos dia dois. / Agora eu, <sup>07</sup> é...,/ a única coisa que eu soube gente, <sup>03</sup> é que quando ele me mandou o fax, <sup>19</sup>/ ele disse que o
 ônibus seria convencional, ônibus convencional. O3 E eu pensei que tivesse ar refrigerado./
 (alunos comentando)
 - <sup>⊖/</sup> Tá?! /
 (alunos conversando) 20/
 - Outra <sup>C7</sup> coisa que é, / que a gente <sup>F2</sup> vai ter que ver./ <sup>C3</sup> Banco do Brasil não dá pra sair
 depois do almoço, a gente não tem nem onde parar./
 (aluna opinando)
 - Nem no terminal! <sup>C2</sup> Não / Tem que ver o melhor local, <sup>F2</sup> que o ônibus tem que parar.
 (aluna opinando)
- <sup>O7</sup> O... <sup>21</sup>/ Ou no Líceu, <sup>F2</sup> eu não sei.
 (alunos opinando)

    Ou na praia de Icaraí. / Eu não sei, <sup>C2</sup> tem que ser.

 (alunos comentando)
 - Na pracinha da praia de Icarai, na frente ao cinema de Icarai.
 (alunos comentando)
 - Ali 22/ deve parar sim. C2 Porque na hora do almoço parar na Amaral Peixoto, ainda mais na
 sexta-feira impossível.
 (alunos comentando)
 - Não! /
 (alunos comentando)

 - OF Bom! / Então, FT vamos lá!

 (alunos comentando) 23/
 (alunos comentando)
- Voltamos sábado <sup>O3</sup> depois do almoço.
 (alunos conversando)
 - Nós vamos depois do almoço e voltamos.
 (alunos conversando) 24/
 - <sup>07</sup>Aonde que é isso? /
```

(alunos respondendo)

- <sup>c2</sup> É! /

(alunos conversando) 25/

- Os dois pés apoiados no chão. <sup>O2</sup> Coluna reta. Estica as duas mãos na frente. Contrai e abre. Aperta os dedos <sup>26</sup>/ e estica, aperta e estica, <sup>C2</sup> aperta, estica, aperta, com o calor, quanto mais água vocês beberem, mais vezes vocês vão ao banheiro urinar. 30/ Que que <sup>C1</sup> acontece com isso? / <sup>C2</sup> Abaixa a pressão. A tendência / <sup>C7</sup>no in, / no <sup>C3</sup> verão é aumentar a pressão. Então, vamos tentar, cada vez mais, bebermos água o dia inteiro. Quem puder <sup>3</sup>/ gente, tras pra hora da ginástica aquí, <sup>03</sup> uma garrafinha d'água. Embora a gente esteja fazendo aula aqui, vocês dêem uma golada cada vez. Bebe água a aula inteira.
- (pessoa se despedindo)

   Tchau. OT Tá?! 32/ Então F1 vamos lá! / Movimentando O2 os dois braços. Circundando só os Dois três 33/ quatro, cinco. O2 seis, sete, oito, ombros. Só os ombros, mais nada. Respirando. Doís, três, <sup>33</sup>/ quatro, cinco, <sup>02</sup> seis, sete. oito, nove e <sup>34</sup>/ solta. Inspira. Enche o pulmão de ar e solta, <sup>02</sup> inspira e solta, inspira, <sup>35</sup>/ solta, inspira e apoia. Todo mundo tocando piano, <sup>02</sup> mexendo com os artelhos. Toca, mexe <sup>36</sup>/ com os dedos. Afasta o braço e fecha, <sup>02</sup> afasta e fecha e relaxa o braço do lado. Todo <sup>37</sup>/ mundo com a coluna reta. <sup>©2</sup> Encosta na cadeira. Coluna curva, relaxa, coluna reta, alonga, <sup>39</sup>/ coluna curva, relaxa, <sup>©2</sup> coluna reta, estica, coluna curva, relaxa <sup>39</sup>/ e solta. Somente a coluna cervical. Todo mundo olhando pro lado direito. Olha lá pra trás e olha pra frente. Olha lá pra trás e olha lá pra trás e olha lá pra trás e olha lá pra trás e olha lá pra trás e olha lá pra trás, olha pra frente. Olha lá pra trás, olha pra frente. Olha lá pra trás, pra frente. Queixo no peito, queixo no volta, queixo no peito, volta, O queixo no peito, queixo no peito, queixo no peito, volta, queixo no peito, volta, O queixo e pára. Esticamos a pema. A plice la fino alto, pra cima. O vamos fazer um movimento de rotação com a coxa e com a pema. E roda. Coluna reta. Um, dois, três, 4/ quatro. cinco. O Girando os pés pra fora! Seis, sete. / O Pra fora C.! / Oito, nove, dez. O Apoiamos. A outra pema esticamos 4/ pra fora. Gira pema e coxa. Um, dois, três, quatro, cinco, seis, sete, oito, nove, 4/ dez. Apoia. O Levanta a ponta do pé. Calcanhar apoiado no chão, apoiamos o pé no chão, levanta calcanhar. Apoiou 47/ ponta do pé, O2 apoiou calcanhar, apoiou ponta do pé, calcanhar, ponta do pé, calcanhar. / Olha pra frente! O6 Coluna reta! / <sup>O2</sup> Um <sup>48</sup>/ e volta, dois e volta, <sup>O2</sup> três e volta, quatro, volta, cinco, volta, seis, volta, sete, volta, <sup>49</sup>/ oito, volta, nove, volta, dez. Todo mundo, / <sup>O7</sup> oh, / balançando os pés, <sup>O2</sup> pra frente e pra trás. Chutando a bola, / <sup>O7</sup> oh. / <sup>O2</sup> Um, <sup>50</sup>/ dois, três, quatro, <sup>O2</sup> cinco, seis, sete, oito, nove, dez. Apoiamos os dois pés no chão. / E todo <sup>F5</sup> mundo de pé, <sup>51</sup>/ de pé. <sup>O2</sup> Todo mundo vai, todo mundo. / <sup>O7</sup> oh /

(cadeiras arrastando)

- <sup>O2</sup> Atrás da sua cadeira

(cadeiras arrastando) <sup>52</sup>/
- Atrás da cadeira. <sup>52</sup> Coluna reta! / <sup>53</sup> Isso! / Todo mundo atrás. <sup>52</sup> Coluna reta. Todo mundo vai <sup>53</sup>/ levantar. Vamos fazer o exercício <sup>52</sup> devagar e respirando, / <sup>53</sup> tá?! / Então, vamos inspirar e vamos levantar os dois calcanhares. <sup>52</sup> Inspira e assopra. <sup>54</sup>/ E apoia os pés <sup>52</sup> no chão, de novo, inspira e assopra, solta, de novo, inspira assopra, desce, de novo pro <sup>55</sup>/ alto, desce, mais um pro alto e desce, mais um pro alto. <sup>C2</sup> E fica no alto, sem abaixar o calcanhar. Contrai <sup>56</sup>/ o glúteo e contrai o abdome e fica. <sup>C2</sup> Um, dois, três, quatro, cinco, seís, sete, oito, nove, dez. <sup>57</sup>/ Apoiamos os dois pés no chão. <sup>C2</sup> A perna direita vai dar um passo para trás. Empurra a cadeira pra frente. /

(cadeiras arrastando)

- <sup>©2</sup> Isso! <sup>58</sup>/ Encosta calcanhar todo no chão, <sup>©2</sup> pra trás. / O B.! Empurra a <sup>©6</sup> cadeira pra frente e a apoia o calcanhar no chão! / <sup>©2</sup> Isso! / Afasta mais <sup>©2</sup> a perna uma da outra. <sup>59</sup>/ Calcanhar todo <sup>©2</sup> chão. / Nós vamos sentir alongando a panturrilha, <sup>©3</sup> vulgarmente a batata da perna. / Tá esticando, <sup>©3</sup> não tá?! / Então, <sup>E7</sup> vai lá! <sup>60</sup>/ Nós vamos flexionar <sup>©2</sup> joelho na frente, sem levantar o calcanhar, <sup>©3</sup> hein! / Dobra o joelho da frente. Postura reta. <sup>©2</sup> E esticou. De novo, <sup>61</sup>/ dobramos e esticou e dobra na frente <sup>©2</sup> Calcanhar aponta, calcanhar atrás apoiado no chão, calcanhar atrás. <sup>62</sup>/ E esticou, <sup>O2</sup> dobrou. / Calcanhar no chão, <sup>O6</sup> calcanhar no chão! / E volta, desce e volta, <sup>63</sup>/desce e volta, desce e quatro, <sup>O2</sup> desce e cinco, desce e seis, <sup>64</sup>/ desce e sete, desce, oito, desce, nove, desce. <sup>O2</sup> E juntamos. Pé de trás junta com o da frente, <sup>65</sup>/ juntinho um do outro. C2 Nós só vamos afastar a ponta dos pés. Coluna reta. Afasta e fecha, afasta a ponta e calcanhar 66/ permanece, afasta a ponta e volta. C2 Um e volta, dois e volta, três e volta, quatro 67/ e volta, cinco e volta, C2 seis e volta, sete e volta, 68/ oito e volta, nove e volta, dez e paramos. O2 A perna esquerda vai dar uma passo para trás. Apoia todo o calcanhar 69/ no chão.

 $^{\circ 2}$  Vamos dobrar o joelho pra frente. Não levantem /  $^{\circ 7}$  a, /  $^{\circ 2}$  o calcanhar, /  $^{\circ 7}$  hein! /  $^{\circ 2}$ Isso! / Esticou na frente  $^{\circ 2}$  e flexionou a pema.  $^{70}$ / Perna de  $^{\circ 2}$  trás esticada. / Seu S.!  $^{\circ 6}$  Estica a pema atrás! / E esticou e dobra e  $^{\circ 2}$  estica e dobra e estica  $^{71}$ / e dobra e estica, dobra, estica, dobra, estica e juntou. O2 A mão direita 72/ apoia no encosto da cadeira O2 e a mão esquerda nós vamos segurar no pé. Vamos tirar o pé do chão e vamos segurar o pé. 72/ Segura e fica. O2 Vamos tentar encostar o pé na poupança. Coluna reta e ficamos! Um, dois, três, quatro, cinco, vamos tentar encostar o pe na poupança. Coluna reta e ficamos! Om, oois, tres, quatro, cinco, seis, <sup>73</sup>/ sete, oito, nove, dez e solta a perna. <sup>02</sup> O outro lado segurou. E fica um, <sup>74</sup>/ dois, três, quatro, cinco, <sup>02</sup> seis, sete. / <sup>06</sup> Segura o tomozelo seu E.! / Sete, <sup>02</sup> oito. nove, <sup>75</sup>/ dez e solta. Afasta as duas pernas uma da outra. Abdome contraído. <sup>02</sup> Os dois pés apoiados no chão. Nós vamos <sup>76</sup>/ flexionar as duas pernas pra baixo, <sup>02</sup> mantendo a coluna reta. Ninguém empurando a coluna lombar pra trás. Desce e esticou. Abre o peito. Abre <sup>77</sup>/ e volta. Desce e dois, desce e três, <sup>92</sup> desce e quatro, desce e <sup>78</sup>/ cinco, desce <sup>92</sup> e seis. desce e sete, desce e oito, desce e nove. <sup>79</sup>/ desce e pára. <sup>92</sup> Vai ficar de lado. Mão esquerda, / <sup>93</sup> a. / na cadeira. <sup>92</sup> De lado. Vira de lado! / <sup>92</sup> Isso! <sup>80</sup>/ Afasta as duas pernas. <sup>92</sup> A mão que está do lado de fora estica pra fora. levanta vai para dentro e lado. Um. Por cima <sup>84</sup>/ da cabeça. <sup>92</sup> E volta e pro lado, dois e volta, pro lado, três. / Três <sup>95</sup> dona C.! <sup>82</sup>/ E volta, pro lado. <sup>97</sup> Cima, em cima da cabeça e volta. pro lado, três. / Três <sup>O6</sup> dona C.! <sup>32</sup>/ E volta, pro lado. <sup>O2</sup> Cima, em cima da cabeça e volta. Estica o braço, fazendo uma flecha com a mão. Pro lado. sete e volta, <sup>83</sup>/ pro lado, oito e volta, do lado, <sup>O2</sup> nove e volta, pro lado dez. E viramos de lado, pro outro lado. <sup>84</sup>/ A outra <sup>O2</sup> mão na cabeça. / Vai <sup>F1</sup> lá! / E cabeça. <sup>O2</sup> Um e volta e pro lado e volta, pro lado, <sup>85</sup>/ três e volta, pro lado, quatro e volta, <sup>O2</sup> pro lado, cinco e volta, pro lado, seis e <sup>86</sup>/ volta, pro lado, sete e volta, pro lado, oito e volta, <sup>O2</sup> pro lado, nove e volta, pro lado, dez. <sup>87</sup>/ E viramos de costas para a cadeira. <sup>O2</sup> Com as duas mãos no encosto da cadeira. / <sup>C2</sup>Isso! / Abrindo bem <sup>O2</sup> os ombros. Coluna reta. Afasta os <sup>88</sup>/ dois pés <sup>O2</sup> um do outro. / <sup>C2</sup>Isso! / Só um pouquinho, <sup>O2</sup> nos vamos inclinar, sem abaixar a cabeça, o tronco para frente. Coluna reta. Vamos juntar uma escápula na outra, tá <sup>89</sup>/ <sup>O2</sup> atrás, / <sup>O7</sup> oh. / Um e volta, <sup>O2</sup> de novo dois e volta. / Não é para <sup>O6</sup> afastar muito! <sup>90</sup>/ De novo, três e volta, <sup>O2</sup> quatro e volta. <sup>O6</sup> Olha pra frente! Coluna reta! / Cinco <sup>O2</sup> e volta, <sup>91</sup>/ seis e volta, sete <sup>O2</sup> e volta, oito e volta, <sup>92</sup>/ nove e volta, <sup>O2</sup> dez e păra. <sup>O1</sup>Nós estamos com a poupança encostada na cadeira, <sup>O7</sup> né?! / Então, nós vamos <sup>O2</sup>fazer um movimento, com <sup>53</sup>/ a nossa poupança empurrando pra frente <sup>O2</sup> e volta pra encostar na cadeira. Pra frente e <sup>94</sup>/ volta, pra frente e dois, pra frente e três. <sup>O2</sup> pra frente e quatro, pra frente e cinco, pra e <sup>94</sup>/ volta, pra frente e dois, pra frente e três, <sup>O2</sup> pra frente e quatro, pra frente e cinco, pra frente e <sup>35</sup>/ seis, pra frente e sete, <sup>O2</sup> pra frente e oito, pra frente e nove pra frente e <sup>96</sup>/ dez. <sup>O2</sup> E viramos de frente / <sup>O7</sup> pra cartei,/ pra cadeira <sup>O7</sup> novamente. A pema direita na ponta do pé lá viramos de frente / τ pra carrei,/ pra carreia ποναπιστές. Α perita anotto πα perita trás. Pé direito na pontinha. Coluna reta. Nós só vamos <sup>97</sup>/ flexionar <sup>O2</sup>a perita sobre a coxa. estica, seis, <sup>99</sup>/ estica, sete, estica, oito. <sup>O2</sup> estica, nove, estica, dez. Trocamos de perna, a outra pema agora, <sup>100</sup>/ pema <sup>O2</sup> esquerda lá atrás. / <sup>F</sup>/Vai lá! / Um <sup>O2</sup> e volta, dois e volta, três e <sup>101</sup>/ volta, quatro e volta, cinco e volta, <sup>O2</sup> seis e volta, sete <sup>102</sup>/ e volta, oito e volta, <sup>O2</sup> nove e volta, dez. / <sup>F5</sup> E sentamos, todo mundo sentado agora. <sup>103</sup>/ (cadeiros agorata) Um e esticou de novo na pontinha, dois e esticou, três e estica, <sup>∞</sup>/ quatro, estica, cinco, <sup>c</sup>

- Todo mundo senta e dá as mãos, <sup>F5</sup> todo mundo senta um pouco e dá a mão. Bota a cadeira ali em cima? R. / <sup>O7</sup>jun! / <sup>C2</sup> Isso! <sup>104</sup>/ Puxa <sup>F5</sup> aí! / <sup>O7</sup> De quem é essa bolsa? De quem é essa bolsa?

(alunos respondendo) 105/ Então. O oh,/ todo mundo O vai dar a mão. O Tá?! / De mão dada, O nos vamos fazer um - Entao. - on,/ todo mundo - vai dar a mão. - (-) Ta?! / De mão dada, - 2 nôs vamos fazer um movimento com os braços e com as pernas, pra cima. Pé no chão. Pra baixo - (-) e pra cima. a mão vai ficar - (-) pro alto e o pé vai bater, / (-) oh, / direito, - (-) esquerdo, direito. Agora o braço novamente, pra baixo, pra cima e - (-) pra baixo. E o pé direito, esquerdo, direito. - (-) Vamos para o lado direito, lado direito, lado esquerdo, lado - (-) direito, lado esquerdo. - (-) Pra frente e pra trás, pra frente e pára. Começa tudo de novo, pra cima, pra baixo. - (-) Vou botar - (-) a música / (-) nós vamos - (-) pra cima, pra baixo, pra cima, pra baixo, pra cima, pra baixo, pra cima, pra baixo, pra cima, pra baixo, pra cima. (batida de pés no chão)

Pra baixo, pra cima, pra baixo.

(batida de pés no chão) - Pra cima, 112/ pra baixo, O2 pra cima.

(batida de pés no chão) Pra baixo, pra cima, pra baixo.

(batida de pés no chão)

(cadeiras arrastando)

```
- Pra frente! Lado direito e esquerdo. E pra frente! Frente, trás. 113/ Lado direito 02 e esquerdo.
Frente e trás. Tudo de novo! Pra cima, pra baixo, pra cima.
(batida de pés no chão)
- Pra baixo, 114/ pra cima, pra baixo.
(batida de pés no chão)
- Pra cima, O2 pra baixo, pra cima.
(batida de pés no chão)
Pra baixo, pra cima, pra baixo. Direito, esquerdo! Direito, esquerdo, direito. E <sup>115</sup>/ pra frente! Frente, trás, frente. <sup>02</sup> Direito, esquerdo! Frente, trás! Braço pra frente! Pra cima, pra baixo, <sup>116</sup>/
pra <sup>O2</sup> cima.
(batida de pés no chão)
- Pra baixo, pra cima, pra baixo.
(batida de pés no chão)

    Pra cima, pra baixo, pra cima.

(batida de pés no chão)
- Pra baixo, pra cima, pra baixo. Direito, esquerdo. <sup>117</sup>/ Um, dois, três. <sup>Q2</sup> E pra frente! Um, dois, três. E pro lado! E pra frente! <sup>118</sup>/ E o braço! <sup>Q2</sup> Pra cima, pra baixo, pra cima.
(batida de pés no chão)
- Pra baixo, pra cima, pra baixo,
 (batida de pés no chão)

    Pra cima, pra baixo, pra cima.

(batida de pés no chão)
- Pra baixo, <sup>119</sup>/ pra cima, pra baixo. <sup>C2</sup> Direito, esquerdo! Um, dois, três E frente! Um, dois,
 três. E pro lado! E pra frente! 126/ Olha o braço de novo! O2 Pra cima, pra baixo, pra cima.
 (batida de pés no chão)
 - Pra baixo, pra cima, pra baixo.
 (batida de pés no chão)

    Pra cima, pra baixo, pra cima.

 (batida de pés no chão)
- Pra baixo, 121/ pra cima, pra baixo. O2 Direito, esquerdo! E pra frente! E pro lado! E pra frente!/
Pra cima, pra baixo, pra cima.
 (batida de pés no chão)
 Pra baixo, pra cima, pra baixo.
(batida de pés no chão)
- Pra cima, pra baixo, 122/ pra cima.
 (batida de pés no chão)
- Pra baixo, <sup>O2</sup> pra cima, pra baixo, Acabou!/
(palmas)
- Agora <sup>O7</sup> aqui gente! 123/
 (alunos conversando)
 `<sup>07</sup>Ham?! /
(alunos conversando)
- Tá <sup>OS</sup> acabando. <sup>124</sup>/ Agora <sup>FS</sup> no colchão.
(alunos conversando) <sup>125</sup>/
 (alunos conversando)
- Já <sup>O7</sup> vai seu S. ?/
 (aluno respondendo)
 - <sup>c2</sup> Nāo?! /Todo mundo <sup>55</sup> deitado. <sup>126</sup>/ As duas <sup>C2</sup> pemas flexionadas.
 (alunos conversando)
 - Todo mundo sabe o movimento <sup>C1</sup> para chegar a esta posição? <sup>127</sup>/ Vai abaixando <sup>C2</sup> devagar./
 (alunos conversando)
 - OTA cabe. O..., /chega Of mais pra trás. A cabeça no colchão./
 (aluno pergunta se é com ele)
(aluno pergunta se e com ele)
- <sup>C2</sup> Não! / Cabeça <sup>O8</sup> no colchão, / <sup>O7</sup> tá?! / Todo mundo <sup>C2</sup>com as duas mãos cruzadas em cima da barriga. <sup>128</sup>/ Perna flexionada. <sup>C2</sup> Dobra a perna. Dobra gente! Nós vamos inspirar. Vamos estufar a barriga para cima. <sup>129</sup>/ Chega mais <sup>C8</sup> pra trás! / Peraí, <sup>C7</sup> deixa eu pegar um negócio aqui! / Pode ficar assim, <sup>C2</sup> com a coluna cervical. / Chega <sup>C6</sup> pra baixo. / <sup>C2</sup> Isso! / <sup>C7</sup>Tá?! <sup>130</sup>/ Com as duas mãos flexionadas. <sup>C2</sup> Dobra, flexiona as duas pemas. Flexiona aqui, em cima da barriga. Todo mundo inspirando e estufando a barriga para o alto. <sup>C2</sup> Cruza as
```

duas mãos. / C2 Isso! / Empurrando a mão pro alto, C2 Inspira e expira. Encolhe. Inspira 132/ e expira, inspira e expira, O2 inspira e expira, 133/ inspira e expira. Relaxa. O3 Apoia as duas mãos do lado do corpo. 134/ O2 Isso! / Todo mundo vai levantar o quadril do chão. O2 Levanta a poupança e empurra. Sai a mão do chão. Lá no alto, estufa. 135/ Já vai e desce. O2 Subiu e desce, sub Levanta a poupança <sup>O6</sup> do chão! Apoia a mão no chão! Cabeça no chão! Levanta a poupança! A poupança! / <sup>O2</sup> Agora abre <sup>139</sup>/ e fecha. <sup>C2</sup> Um. dois, três, quatro, cinco, seis, sete, oito, <sup>140</sup>/ nove, dez. E respira. O Todo mundo respirando. Inspira e expira. O Gente Tá faltando aqui./ O Portando Maria nove, dez. E respira. <sup>O2</sup> Todo mundo respirando. Inspira e expira. <sup>141</sup>/ Gente <sup>O7</sup> tá faltando aqui./ cabeça. / <sup>O3</sup> Quem não tem problema na coluna cervical, levantando a cabeça do chão e tentando colocar as duas mãos <sup>154</sup>/ no <sup>C3</sup> joelho, / <sup>O7</sup> tá?! / <sup>O3</sup>Quem tem problema na coluna cervical, não levanta a cabeça do chão./ <sup>F1</sup> Vai lá!/ <sup>O2</sup> Subiu, um e volta. <sup>155</sup>/ subiu, <sup>C2</sup> dois e volta, subiu, três e volta, subiu, quatro <sup>156</sup>/ e volta, subiu, cinco, <sup>O2</sup> volta, subiu, seis, volta, subiu, 156/ sete, volta, 157/ subiu nove, volta, subiu e pára. O2 Abraçando as duas pernas, abraça. 158/ abraçando as duas pernas. Cabeça no colchão. O2 E fica um, dois, três, quatro, cinco. 159/ seis. <sup>O2</sup> oito./ sete,

(alunos conversando)

- E O7 a, / Jevantando as O2 duas pernas lá. Oito. / O6 Segura elas! 160/ Esticando O2 a perna pro alto. Cabeca no colchão. Pode segurar as duas pernas. Um, dois, três, quatro, cinco, seis, alto. Cabeça no colchão. Pode segurar as duas pernas. Um, dois, três, quatro, cinco, seis, <sup>161</sup>/ sete, oito, nove e descernos. <sup>O2</sup> Apoiamos os dois pés no chão. Todo mundo colocando as duas mãos em baixo da poupança. <sup>162</sup>/ Senta em cima das <sup>O2</sup> duas mãos. / <sup>C2</sup> Isso! / Tiramos os dois pés do <sup>O2</sup> chão. / <sup>O2</sup> Tira os dois pés do chão. N.! Apoia a cabeça! <sup>163</sup>/ Tira o pé do chão, <sup>O2</sup> coloca o pé no chão, tira o pé do chão. Cabeça no colchão. E apoia, subiu <sup>164</sup> / e apoia, subiu e apoia, subiu e apoia, <sup>O2</sup> sobe e dois, <sup>165</sup>/ sobe e três, sobe, quatro, <sup>O2</sup> sobe, / <sup>F1</sup>Só mais um! / Sobe <sup>C2</sup> e pára. <sup>166</sup>/ <sup>O2</sup> Respira, / <sup>O7</sup> a e e, / <sup>O2</sup> enche o pulmão de ar, solta. Apoia as duas mãos do lado. Tira. / <sup>C2</sup> Isso! / <sup>O2</sup>Nós vamos./ <sup>O7</sup> oh, / <sup>O2</sup> Ievantar <sup>167</sup>/ as duas pernas aquí, <sup>O2</sup> em cima do abdome. E vamos virar os dois joelhos pro lado direito e volta, lado esquerdo e volta, <sup>168</sup>/ lado direito, esquerdo, volta, direito, volta, <sup>C2</sup> esquerdo. volta. / <sup>O6</sup> Bota a mão no chão I.! <sup>169</sup>/ Volta, <sup>C1</sup> direito. / <sup>C6</sup> Apoia a mão no chão I.! / <sup>O2</sup> E volta./ <sup>O6</sup> A mão no chão! / <sup>C2</sup> Volta, lado, volta, lado e pára. <sup>O2</sup> Abraça as duas pernas. (aluna perguntando)

(aluna perguntando)

(aluna perguntando)
- C2 É. / C2 Um, dois, três, 17 / quatro, cinco, seis, sete, oito. C2 / C6 Segura! Segura a cabeça. / Nove, C2 dez e 172 / C2 pára. / C1 Agora aqui, oh! / C2 Vamos esticar a pema direita e a perna esquerda nós vamos abraçar em cima do abdome. Estica um e dobra a outra. Cabeça no colchão! 173 / E fica um. C2 No chão. / C6 Estica no chão A.! Estica! Não dobra a pema que está em baixo. Estica! / C2 Dois, 174 / três, quatro, cinco. C2 seis, sete, oito. / C2 Não! / C6 Fica parada! / C2 Nove. 175 / dez. C2 E troca, o outro lado. A outra pema estica e a outra pema dobra. E fica um, 176 / dois, três, quatro. C2 cinco, seis. / C6 Parada, abraça e fica. / C2 Sete, oito, 177 / C2 nove. / Abraça C6 a pema! / C2 Dez. Esticando as duas pernas. Estica as duas pemas. 178 / C2 Isso! / C2 Isso! / Para o alto. Todo mundo fecha os olhos. O2 A palma da mão voltada para o alto./ O2 Isso! / Para o alto, apoia as duas O2 mãos do lado do corpo. 179/ Vamos inspirar. O2 Relaxa os ombros! Inspira e relaxa. E apoia a mão no chão. Inspira, 180/ solta, inspira, solta. O2 Somente a perma direita. Vamos levantar a pema direita lá no alto. Apoia as mãos no chão. Somente <sup>181</sup>/ movimentando a pema pra frente, estendendo o pé, pra baixo e pra cima. <sup>©2</sup> Um, Só o pé que vai mexer. / <sup>©6</sup>

Não é a perna não, é o pé./ <sup>C2</sup> Um, <sup>182</sup>/ dois, três, quatro, cinco. <sup>C2</sup> É circundou o tomozelo. Gíra, Dois, três <sup>183</sup>/ e desce devagarinho a perna. <sup>C2</sup> Esticou a perna no chão. Estica! E a outra pema subiu. E sobe, troca, a outra. / <sup>C6</sup> Só o pé! <sup>184</sup>/ Pra baixo e pra cima. <sup>C2</sup> pra baixo e pra cima, pra baixo, pra cima, pra baixo. E circunda o tomozelo. <sup>185</sup>/ Um, dois, <sup>C2</sup> três, quatro, cinco, seis, sete e desce devagar, devagar. Entrelaça <sup>185</sup>/ a as duas mãos. Estica lá na frente, na frente do rosto. na frente do rosto. <sup>C2</sup> Lá em cima fica. Um. Estica tudo. Dois, <sup>187</sup>/ três, quatro, cinco, seis, sete, oito. <sup>C2</sup> E atrás da cabeça agora, os dois braços. Estica, <sup>188</sup>/ alonga. Todo mundo espreguiçando. <sup>C2</sup> Estica, alonga tudo. Dois, três, quatro, cinco, <sup>188</sup>/ seis, sete, oito, nove, dez. <sup>C2</sup> Vem trazendo a mão devagarinho até a coxa. A mão até a coxa. <sup>196</sup>/ Coloca as duas mãos <sup>C2</sup> na coxa / <sup>C3</sup> Isso! / <sup>C2</sup> Só vai contrai; o abdome, o glúteo e o períneo. Contrai <sup>191</sup>/ e relaxa, contrai, relaxa, <sup>C2</sup> contrai e solta, contrai, <sup>192</sup>/ relaxa, contrai, <sup>C2</sup> solta, contrai, solta, <sup>193</sup>/ <sup>C2</sup> contrai./ <sup>F1</sup> Só mais um! / <sup>C2</sup> Contrai e relaxa./ <sup>C2</sup> Isso! / <sup>C2</sup> Fecha os olhos. <sup>193</sup>/ <sup>C2</sup> Relaxando. / Faz <sup>C7</sup> de conta que vocês estão, / imagine <sup>C2</sup> que vocês estão num jardim cheio de flores. Flores vermefha, amarela, <sup>596</sup>/ branca, rosa. <sup>C2</sup> Estamos subindo o morro. Todo mundo caminhando. Subimos <sup>195</sup>/ o morro. <sup>C2</sup> Todo mundo escutar o seu coração. <sup>196</sup>/ Todo mundo sentindo <sup>C2</sup> as orelhas. Solta, <sup>196</sup>/ Relaxa. Respira. <sup>C2</sup> Enche o pulmão de ar. Solta, enche, <sup>200</sup>/ solta, enche e relaxa./ <sup>C7</sup> Tá bom gente! / <sup>F1</sup> Um beijo pra todos, <sup>201</sup>/até <sup>F1</sup> quarta-feira./ Levantando <sup>C2</sup> todos devagar. Virando de lado. Ajoelhando. Botando a pema na frente, <sup>200</sup>/ <sup>C2</sup> levantando devagar. (alunos conversando)

Aula 3 - P1

- ¹/ Boa <sup>F1</sup> tarde! / <sup>O7</sup> U.../ <sup>O3</sup> eu entrei em contato com o rapaz da camisa, quando cheguei aqui. O rapaz ficou de me entregar as camisas na quinta- feira. Encontrar comigo lá na UFF e eu fico de trazer aqui pra vocês na segunda- ²/ <sup>O3</sup> feira,/ <sup>O7</sup> tá?! / Então, <sup>O3</sup> eu espero que na segunda-feira vocês já tenham / <sup>O7</sup> as camisas,/ <sup>O3</sup> as camisas aqui./ <sup>O7</sup> É..../ (aluna perguntando)

- Próxima <sup>03</sup> semana. / <sup>07</sup> Vai ficar quie, sentada aí W.? /

- (aluna respondendo) OT Tá bem! 3/ Então, Fi vamos lá! / OZ As duas pemas juntas. Coluna reta. 4/ Os braços soltos ao lado do corpo. OZ Nós vamos inspirar devagarinho e levantar os dois braços acima da cabeça. E vai descer devagar, Fi assoprando OZ uma vela. Desce, subiu, alto e desce. / R. abaixa OB um pouquinho! / OZ Subiu, Fi braços pra cima e desce devagar. OZ E pára. Somente o braço direito lá em cima da cabeça. / OZ Isso! Ti Vai fechar os dedos e vai abrir. OZ Abre e fecha, dois, abre, três, abre, quatro, abre, cinco, abre, seis, Fi abre, sete, abre e OZ desce devagarinho as mãos. E o braço esquerdo pra cima. Fecha os dedos e abre, fecha, Fi abre, fecha, abre, fecha, abre, fecha e desce devagar. OZ As duas mãos segurando em cima dos ombros. A mão direita O/ no ombro OZ esquerdo e./ OT a..., / OZ a mão direita no direito e mão esquerdo no ombro esquerdo Levanta o cotovelo. OZ Isso! / Levanta o cotovelo. OZ Nós só vamos fazer uma circundução para trás, com 11/ OZ ombros. / OZ Isso! / Um, dois, OZ três, quatro, cinco, seis, sete, oito, nove e OZ Vamos na frente do nosso tronco juntar os dois cotovelos. OZ Lá na frente! Levanta o cotovelo! / A mão não da... OZ do ombro, / OZ mão no ombro. / OZ Isso! OZ Braços ao longo do corpo. / E ficamos de pé, FE de pé./ (cadeiras arrastando)
- Todo mundo <sup>©2</sup> dá as mãos. <sup>15</sup>/ Vamos dar as mãos. <sup>©2</sup> Coluna reta. Os dois pés juntos. Nós vamos levantar a pontinha do pé direito para o alto. / Só a ponta <sup>©6</sup> do pé! Não é o calcanhar! <sup>16</sup>/ A ponta <sup>©6</sup> do pé direito! / E apoia, <sup>©2</sup> o esquerdo e apoia, direito e apoia, esquerdo, apoia, direito, apoia, apoia, direito, apoia, esquerdo e pára. <sup>©2</sup> Levantamos os calcanhares do chão. Pra cima e desce, para o alto e dois, para o alto <sup>16</sup>/ e três, <sup>©2</sup> para o alto e quatro, para o alto e cinco, para o alto e <sup>19</sup>/ seis, para o alto e sete, <sup>©2</sup> para o alto e oito, para e nove, para o alto e pára. Os dois <sup>20</sup>/ pés juntinhos. <sup>©2</sup> Nós só vamos afastar o ponta do pé. O calcanhar vai permanecer junto. A ponta do pé afastou e fechou. <sup>©2</sup> Junta o pé um com o outro./ <sup>©2</sup> Isso! <sup>21</sup>/ Só mexe com a ponta do pé. <sup>©2</sup> Afasta um do outro, abre o ponta do pé. / <sup>©2</sup> Isso! / E afasta e fecha, <sup>©2</sup> afasta e fecha, afasta e fecha, afasta e fecha, afasta e pára. A pema direita, a pontínha <sup>23</sup>/ do pé direito lá na frente. <sup>©2</sup> Um passo pra frente. / <sup>©6</sup> Só a

ponta do pé! A ponta! A ponta não é o / <sup>O7</sup> cal / calcanhar! / <sup>C2</sup> Isso! / Vamos levantar. Flexionar o joelho <sup>O2</sup> com o pé no chão, <sup>24</sup>/ pra cima. <sup>O2</sup> Um. Dobra o joelho e apoia a ponta. Subiu dois, apoia a ponta, subiu três, apoia a ponta, <sup>25</sup>/ subiu, quatro, apoia a ponta, <sup>O2</sup> subiu cinco. apoia a ponta, subiu seis, apoia a ponta, subiu sete, <sup>28</sup>/ apoia a ponta, <sup>C3</sup> subiu oito, apoia a ponta, subiu nove, apoia aponta, subiu dez e fica no alto. / <sup>C3</sup> Trabalhando tudo! <sup>27</sup>/ Um, dois, <sup>C2</sup> três, quatro, cinco, seis, sete, oito, nove. Apoiamos o pé direito no chão. A ponta <sup>28</sup>/ do pé esquerdo na frente. Subiu, dobrando o joelho pra cima e <sup>O2</sup> apoia a ponta, subiu e dois, subiu <sup>29</sup>/ e três, subiu e quatro, subiu e <sup>O2</sup> cinco, subiu e seís, subiu e <sup>30</sup>/ sete, subiu e oito, subiu e nove, subiu ficamos no alto. <sup>O2</sup> Um. dois, três, quatro, cinco, <sup>31</sup>/ seis, sete, oito, nove. <sup>O2</sup> Apoia / <sup>C2</sup> Isso! / Esticamos os dois braços lá em cima da cabeça. <sup>O2</sup> Entrelaça os dedos. Palma da mão <sup>32</sup>/ pro teto da sala e fica. <sup>O2</sup> Um, doís, três, quatro, cinco, seis, sete, oito, nove, dez. Reíaxa. <sup>33</sup>/ Hoje como <sup>O3</sup> está sem sol, /nós vamos voltar <sup>O2</sup> para nossa caminhada lá fora, seis vezes e retomaremos para o salão. / <sup>O7</sup> Tá certo?! / Então <sup>F1</sup> vamos lá gente? <sup>34</sup>/ (alunos retomando da caminhada e conversando) - Bora <sup>F1</sup> gente! <sup>35</sup>/ Todo <sup>C3</sup> mundo / <sup>C7</sup> cami, / <sup>C3</sup> chegando da caminhada. / (alunos conversando e cadeíras arrastando) - Vocês tão <sup>C1</sup> cansados? (aluna responde) (aluna responde)
- F1 Bora! 36/ Gente, O7 aqui, oh!/ Dentro da caminhada que vocês O3 fizeram agora, O3 vocēs./
Observem M5 o que eu vou falar! / Dentro O3 da caminhada. / Bora, O7 o pessoal que tá chegando agora da caminhada! / Dentro da caminhada O5 que vocês O5/ fizeram, O1 eu gostaria que, / O7/ è..., dentro do, / no teste O5/ de percepção do esforço, / O7/ tá?! Vocês. / cada O7/ um desenvolveu a caminhada no seu ritmo, O5/ que vocês classificassem O5/ o esforço que vocês fizeram de zero à dez./ Zero é como se vocês O5/ não tivessem / O7/ esfor, / feito esforço O5/ nenhum, O7/ tá?! O6/ E/ o dez O5/ é a pontuação máxima, é aquela caminhada que você fez com muito que / O7/ não consegue, / não O5/ conseguia nem falar com o colega do lado, / O7/ tá?! / Então, são os O5/ dois extremos. / Dentro disso. O1/ eu gostaria que cada um O1/ O7/ se puse, / O5/ se situasse no esforço que você acha que você merece, / O7/ tá?! / Então O1/ a M. M.? Dentro de zero a dez, qual o conceito que você se dá? conceito que você se dá? (aluna respondendo) 42/ - <sup>C2</sup> Não! Eu sei. / Mas dentro do esforço que você fez, nas seis voltas da caminhada, <sup>C1</sup> qual o nota que você acha que desenvolveria? Apesar / C7 de seus, / sua C1 dificuldade. <sup>C2</sup> Eu sei. <sup>43</sup>/ Mas se tem que <sup>C1</sup> dar o que? Independente disso você se dá qual nota? (aluna demonstrando dúvida) Você se cansou muito, você se cansou pouco? (aluna respondendo) - Você se daria C1 um cinco? 44/ (aluna respondendo) Está bem cansada? <sup>C1</sup> Então, você acha que merecia que nota?/ (aluna respondendo) - Não! <sup>C2</sup> Zero você não faria não. Você la ficar al sentada. (aluna respondendo) - C1 Cinco? 45/ (P.2 tentando explicar) - F5 Fala! / (P.2 tentando explicar) 46/ (P.2 tentando explicar) - <sup>O3</sup> Deitada. / (P. 2 tentando explicar) - <sup>C2</sup> Não é o seu caso. / (P. 2 tentando explicar) <sup>207</sup> O esforço, / o esforço <sup>03</sup> que você fez, pra você <sup>47</sup>/ caminhar essas seis voltas <sup>03</sup> em volta da casa, / você acha, C1 que você classificana, se daria que valor? Um, dois? / (P. 2 tentando explicar) - C2 Isso! / (P. 2 tentando explicar) 48/ - A. daria o que? C1 Cinco? (aluna respondendo) 49/

```
- CZ Então, daria cinco. / C1 Ax.?
(aluna respondendo)
- Daria um?
(aluna respondendo)
- Então, c2 daria mais do que um./ Um os / oré, / é perto do mínimo, os é como se você não
tivesse fazendo nada.
(aluna respondendo) 49/
- C2 Não! / Um é o mais C3 fraco. / C7 Você. / você consequiria andar C2 mais e fazer maior
(aluna respondendo)
- Daria <sup>C2</sup> nove! <sup>50</sup>/ M. <sup>C1</sup> E.?
(aluna respondendo)
 - Cinco?
(aluna respondendo) 51/
  - C1 N.?
(aluna respondendo)
- Pra você? P.?
(aluna respondendo)
- Au.? /
(aluna respondendo)
- C7 Hein?
(aluna respondendo) 52/
(P. 2 tentando explicar)
- A O3 classificação./
(aluna comentando)
- C2 Não gente! / C7 Olha aqui! / A classificação do teste C3 não é, / C7 é, / unzinho. Não é questão disso, C3 o zero é aquela pessoa que não fez nada, não sentiu nada 53/ no exercício. C3 É como se não tivesse feito, / C7 tá?! / Quanto mais C3 próximo do dez./
(aluna comentando)

- C2 Então! 54/ Pra você, maior o trabalho você sentiu. C3 Mais próximo do dez tem que classificar, / C7 tá?! / Emão é esse é o teste de Borg. C3 É o teste de relação que a gente faz, / C7 é, / com C3 a caminhada, 55/ que nós vamos trabalhar C3 isso com vocês para outros testes futuros. / C7 No nosso..., na.... / no início do mês C3 de dezembro vocês farão o teste, dentro do que teste do equilíbrio, teste 55/ da passada dupla, C3 da força / C7 e... / da C3 flexibilidade. E com esse teste. C3 Nós vamos guardar esse teste e vamos fazer uma comparação no reformo das aulas 57/ em fevereiro. C3 Vocês vão ficar um mês sem aula. Então, eu quero mostrar a diferença dos resultados. C3 Então, cada um vai receber este resultado, / C7 certo? C6 Bom! / Então C5 todo mundo agora de pá atrás da sua cadaíra.
                     <sup>02</sup> todo mundo agora de pé atrás da sua carteíra.
(P. 2 perguntando)
- A J. 1 O7 Tem J., gente, desculpa!
(aluna respondendo)
- <sup>C2</sup> Nove! <sup>69</sup>/ Gente, com os dois pés juntos nós vamos levantar <sup>C2</sup> os dois calcanhares para o alto. Subiu <sup>60</sup>/ e desceu, subiu e dois, subiu, <sup>C2</sup> três, subiu, quatro, subiu, cinco, subiu, seis, <sup>61</sup>/ subiu, sete, subiu, oito, subiu, <sup>C2</sup> nove, subiu, dez. <sup>52</sup>/Parou! As duas pernas <sup>C2</sup> afastadas uma
da outra. Os pés na diagonal. Encaixa o coluna e contrai o glúteo. Vamos flexionar o joelho pra baixo. Um <sup>63</sup>/ e esticou, dois e esticou, três <sup>C2</sup> e esticou, quatro. / <sup>C6</sup> Coluna reta! / <sup>C2</sup> Cinco <sup>64</sup>/ e volta, seis e volta, <sup>C2</sup> sete. / Encaixa <sup>C6</sup> o quadril P.! / E <sup>C2</sup> volta. Voltando pra frente. / <sup>C2</sup> Isso! / Desce e oito, <sup>C2</sup> desce <sup>C5</sup>/ e nove, desce e <sup>C2</sup> pára. / <sup>C5</sup> Agora agui! / Todo mundo vai <sup>C2</sup> ficar de lado, com a mão direita na carteira. mão direita de lado. <sup>C6</sup>/ A mão esquerda eu <sup>C2</sup> trago
 esticado. Vamos trazer a mão por cima da cabeça e fazer uma flexão de tronco do lado direito.
Estica o braço pra cima. O braço fica <sup>67</sup>/ feito uma flecha, esticadinho. <sup>O2</sup> Estica pro alto, o braço
pro alto e volta, de novo pro lado, dois <sup>68</sup>/ e volta, de novo, três e volta, de novo, <sup>02</sup> quatro e volta, de novo, <sup>69</sup>/ cinco e volta, de novo, seis e volta, <sup>02</sup> de novo, sete e volta, de novo, <sup>70</sup>/ oito
e volta, de novo, nove e para. Viramos para o lado contrário. O A mão esquerda agora na cadeira. Braço direito ao 71/ longo do ombro. Agora vai em cima da cabeça. O Subiu um. Estica
o braço. E volta, subiu, dois e volta, subiu, três <sup>72</sup>/ e pro lado o braço, pra dentro cinco e pro lado seis, pra dentro seis e pro lado sete, <sup>02</sup> pra dentro oito e pro lado nove, pra dentro dez e pro lado pára. De frente pra carteira. As duas mãos <sup>73</sup>/ encostadas no assento da sua carteira. <sup>02</sup> Com as pemas esticadas. / <sup>02</sup> Isso! / Nós vamos levantar <sup>02</sup> calcanhar do chão, sem <sup>74</sup>/
```

dobrar o joelho. E apoiamos. <sup>C2</sup> Subiu e desceu, subiu e desce, sobe e <sup>75</sup>/ desce, sobe e desce, sobe e desce, sobe e desce, <sup>C2</sup> sobe e apoia. <sup>75</sup>/ Queixo <sup>C2</sup> no peito. Agora vai subindo devagarinho na carteira, sem colocar a mão no encosto. Levanta a coluna e fica. Com os dois pés juntos. Coluna reta. Subiu tudo. 77/ Subiu. 02 Vai desfazendo a coluna e subindo. / 02 Isso! / Dá um passo com o pé direito pra trás. O2 Apoia o calcanhar todo no chão, sem dobrar 78/ o joelho. Nós agora vamos transferir o peso da pema O2 esquerda e ficar com a pontinha do pé direito apoiado lá atrás. De novo, apoia o pé direito todo <sup>79</sup>/ no chão! Pra frente o peso <sup>02</sup> da pema esquerda e atrás a pema direita apoiada no chão./ <sup>06</sup> Estica o joelho N.! / <sup>02</sup>Transferiu o peso <sup>80</sup>/ pra pema da frente. <sup>O2</sup> A pema de trás fica só na pontinha do pé. / <sup>C2</sup> Isso! / E apoiou a pema de trás no chão. <sup>O2</sup> E levanta a ponta do pé da frente. Apoia <sup>81</sup>/ o pé da frente <sup>O2</sup> e levanta o calcanhar de trás. Apoia o calcanhar e levanta a ponta da frente. Apoia a ponta e levanta o calcanhar. E transferindo um <sup>82</sup>/ e apoia <sup>02</sup> o calcanhar./

(aluna perguntando)

- Muda <sup>C2</sup> nada. / Continua na mesma posição, <sup>C6</sup> não mudou nada. O pé esquerdo na frente e o pé esquerdo atrás. / <sup>C2</sup> Subiu e <sup>83</sup>/ subiu <sup>C2</sup> a ponta. Fazendo só a transferência, pra frente e pra trás, pra frente e pra trás, frente. Agora vai mudar, vai levantar / <sup>C7</sup>o pé esque. <sup>84</sup>/ o pé direito. <sup>C2</sup> Tentando encostar o pé direito na poupança. Subiu e apoiou, subiu e apoiou, subiu e <sup>R5</sup>/ direito. Tentando encostar o pé direito na poupança. Subiu e apoiou, subiu e apoiou, subiu e dois, subiu e três, subiu e quatro, subiu e <sup>©2</sup> cinco, subiu e seis, <sup>86</sup>/subiu e sete, subiu e fica no alto. Com a outra perna. <sup>©2</sup> Um, dois, três, quatro, cinco, seis, sete. <sup>87</sup>/ Apoia. Agora tudo com a perna esquerda. <sup>©2</sup> Dá um passo para trás com o pé esquerdo. / <sup>©2</sup> Isso! / Nós vamos levantar <sup>©2</sup> a ponta do pé direito <sup>86</sup>/ e apoia no chão e levanta o calcanhar de trás. <sup>©2</sup> E trocou, a ponta na frente e apoia agora, calcanhar apoiando atrás, <sup>89</sup>/ a ponta no da frente, <sup>©2</sup> calcanhar levanta, a ponta, calcanhar levanta, a ponta, calcanhar levanta, <sup>90</sup>/ a ponta conta como dois <sup>©6</sup> pés! Só levanta o pé esquerdo até a poupança. / O esquerdo <sup>©2</sup> e apoia <sup>91</sup>/ e sobe e apoia e sobe, <sup>©2</sup> apoia e sobe, apoia e sobe, apoia, sobe <sup>92</sup>/ e pára. / <sup>©7</sup> Agora aqui, oh! / Cada um vai apanhar <sup>55</sup> um bastão. <sup>93</sup>/ Todo mundo vaí se colocar do lado da carteira onde não <sup>©2</sup> tem o braço. <sup>94</sup>/ Do lado, bem na frente da carteira. <sup>©2</sup> Virada pra carteira / <sup>©2</sup> Isso! / Com <sup>©2</sup>0 tem o braço. <sup>94</sup>/ Do lado, bem na frente da carteira. <sup>92</sup> Virada pra carteira. / <sup>93</sup> Isso! / Com <sup>94</sup> mão esquerda, nós vamos segurar o bastão do lado do corpo. / Vira <sup>95</sup> de frente <sup>95</sup>/ pra <sup>95</sup> carteira P.! / <sup>95</sup> Aí! / Estica o <sup>95</sup> braço esquerdo! A mão direita, / Tá <sup>95</sup> errada M.E.! / Olha aqui a posição como <sup>96</sup> é que eu tô, olha aqui, a sua posição. / Assim <sup>95</sup> também tá errada A.! <sup>96</sup>/ Eu <sup>96</sup> quero / <sup>97</sup> per / do lado da carteira, <sup>96</sup> do lado. / Então aqui, <sup>97</sup> oh.! / A mão direita <sup>96</sup> nós vamos segurar no encosto <sup>97</sup>/ da cadeira. A mão posição como <sup>98</sup>/ da cadeira. segurar no encosto <sup>97</sup>/ da cadeira. A mão esquerda vai segurar no <sup>06</sup> bastão e esticar. A pema direita nós vamos levantar e vamos colocar no assento da carteira. / O2 Perna direita. S Subiu.

(aluna perguntando)

- <sup>C2</sup> Nāo! / O pé, <sup>O6</sup> o pé. / <sup>C2</sup> Isso! / E desceu, <sup>O2</sup> subiu, desceu e subiu, desceu, subiu <sup>99</sup>/ e quatro, subiu e cinco, subiu e seis, subiu <sup>O2</sup> e sete, subiu e oito, <sup>100</sup>/ subiu e nove, <sup>O2</sup> subiu o pé e ficou. Lá no assento. Bota o pé todo em cima da carteira. / <sup>C2</sup> Isso! / Nós vamos <sup>O2</sup> levantar o calcanhar do pé que está no chão. 101/ Subiu e apoiou, C2 subiu e apoiou, subiu e apoiou, subiu e apoiou, subiu e apoiou, subiu e apoiou, subiu e apoiou, subiu e ficou lá no alto. C2 Um, dois, três, quatro, cinco, seis, sete, oíto, nove, dez. Apoia. 103/ E o outro C2 pé agora,/ C7 hein! / C2 Desce / C7 aq, / o C2 pé / C7 do, / do assento. C2 Agora a pema esquerda. Subiu e desceu, subiu. / C7 O.... / Troca C5 o bastão de lado! 104/

(aluna perguntando)

- Troca <sup>06</sup>o bastão de lado! O bastão é pra dentro do círculo./

(Aluna perguntando)

- <sup>C2</sup> Isso! / E a <sup>C6</sup> mão segura no encosto. / <sup>C2</sup> E desce. / <sup>C5</sup> P... <sup>105</sup>/ bota o <sup>C6</sup> bastão na outra mão! / <sup>C2</sup> Isso! / E essa outra mãos segura <sup>C6</sup> no encosto./ <sup>C2</sup> Aí! / Subiu e desceu, <sup>C2</sup> subiu e três, subiu <sup>106</sup>/ e quatro, subiu e cinco, <sup>C2</sup> subiu e seis, subiu, e sete, <sup>107</sup>/ subiu e oito, <sup>C2</sup> subiu e três, subiu 100/ e quatro, subiu e cinco, C2 subiu e seis, subiu, e sete, C7 subiu e oito, C2 subiu e nove, subiu e ficamos com o pé no alto. Vamos levantar o calcanhar do pé do chão. Subiu, desceu, 108/ subiu e doís, subiu e três, C2 subiu e quatro, subiu e cinco, subiu 109/ e seis. C2 subiu e sete, subiu e ficamos no alto. Um, dois, três, quatro, cinco, seis, C3 oito, nove, dez e pára. Desce. / C5 Sentamos na carteira. / Segura o bastão C2 um em cada mão. A ponta do bastão C3 seguramos nas extremidades. C3 Braço pra cima. / C3 Isso! / Palma da mão C3 voltada para dentro. / C3 Isso! Não, não L.! / Ao C6 contrário. C6 Ai! / Vamos levar C2 o bastão até o meio das costas, atrás. Um e subiu, dois, desceu e C6 subiu, desceu, três e subiu, desceu, quatro e subiu, desceu, cinco e subiu, C6 desceu sete e subiu, desceu oito e subiu, desceu nove, subiu, carteira. Desencosta as costas. Coluna reta. Nós vamos fazer uma giro para o lado direito, C6 Isso! / com o tronco, sem tirar os pés. C6 Bota os dois pés no chão, no chão desceu sete e subiu, com o tronco, sem tirar os pés. C2 Bota os dois pés no chão, no chão, no chão, / C2 Isso! /

Vamos fazer um giro pro  $^{\circ 2}$  lado direito / até onde  $^{\circ 1}$  vocês conseguem.  $^{17}$  / Um e  $^{\circ 2}$  pra frente. / Tá  $^{\circ 6}$  torta! Você tá torta! / R. endireita  $^{\circ 5}$  ela alí! /  $^{\circ 2}$  Ela tá torta! / Pro lado esquerdo.  $^{\circ 2}$  Dois. /  $^{\circ 2}$  Não N.!  $^{145}$ / Não é lateral,  $^{\circ 6}$  não! Olhar lá pra trás, lá pra trás! /

(aluna comentando)

caluna comentando)
- <sup>C2</sup> Isso! / É só uma <sup>C6</sup> ligeira rotação. / <sup>C2</sup> E direita, olha lá pra trás e volta. <sup>C2</sup> E esquerdo, olha lá pra trás, <sup>C2</sup> direita, pra frente, esquerda, pra frente e <sup>C2</sup> volta. <sup>C2</sup> Coloca o bastão na frente do peito. Só circundando. / <sup>C7</sup> ro, / fazendo uma rotação <sup>C2</sup> do ombro para trás, pra trás. frente do peito. Só circundando. / <sup>O7</sup>ro, / fazendo uma rotação <sup>O2</sup>do ombro para trás, pra trás. Um, dois. <sup>124</sup>/ Só o <sup>O6</sup> ombro N.! / Três, <sup>O2</sup> quatro, cinco. / Só o ombro <sup>O6</sup> P.! / <sup>O2</sup> Bota a mão em cima da carteira. Sete, oito, nove e pára. As <sup>122</sup>/ duas mãos bem no meio <sup>O2</sup> do centro do bastão. Com os dois / <sup>O7</sup> bra, / com as duas <sup>O2</sup> mãos pro lado direito. Um. / <sup>C2</sup> Isso! / E voltou no meio, pra <sup>O2</sup> esquerda dois, <sup>123</sup>/ no meio, direita vai, no meio, <sup>O2</sup> esquerda vai, no meio, direito vai, no meio, esquerdo vai, no meio, <sup>124</sup>/ direito vai, no meio. E relaxa, relaxa. <sup>O2</sup> Coloca os bastões, o bastão em cima da mesa, da carteira. Segura <sup>125</sup>/ com as duas mãos. Nós vamos levantar o braço <sup>O2</sup> lá atrás,/ <sup>O1</sup> aonde a gente puder elevar o braço/ e volta <sup>C2</sup> pra frente. Pra frente volta, <sup>126</sup>/ pra frente. Apoia na carteira. <sup>O2</sup> E subiu lá atrás, no máximo <sup>O2</sup> e volta pra carteira, subiu lá atrás <sup>127</sup>/ e volta pra carteira. <sup>O2</sup> subiu lá no alto e volta pra carteira. / <sup>F1</sup> Último! / <sup>O2</sup> subiu lá atrás <sup>O2</sup> mãos na altura <sup>O2</sup>/ da sua <sup>O2</sup>/ poupança. / <sup>C2</sup>/ Não! Isso P.! / A mão, a palma da mão voltada pra frente. <sup>O6</sup> é pra frente. É ao contrário. N., a palma da mão agora é voltada para frente. <sup>130</sup>/ voltada para frente. 130/

(aluna perguntando se está correto) - <sup>C2</sup> Isso! / Aí <sup>C2</sup> nós vamos. / M. E. <sup>C6</sup> coluna reta!

(aluna justificando postura incorreta)

- Chega lá pra trás. Senta lá atrás./ <sup>C2</sup> Aí! / <sup>O2</sup> Vai afastar o bastão <sup>131</sup>/ da carteira <sup>O2</sup> para trás. Levantou e voltou, para trás esticou e voltou, para trás estica e volta, pra trás estica e volta. 133/ Só F mais um! / C2 Pra trás e relaxa. Voltou o bastão./ Vamos guardar F5 os bastões. 134/

- (barulho de bastão e aluna sugerindo uma atividade)

   <sup>O7</sup> A é?! Agora aqui,/ <sup>O2</sup> todo mundo, <sup>135</sup>/ só vai mexer. Marchando, <sup>O2</sup> marchando, daqui pra./

  <sup>C2</sup> Não! / Sentado, <sup>O6</sup> sentado! / <sup>O2</sup> Pé pra címa e pra baixo. Levanta a coxa da cadeira. <sup>136</sup>/ Os dois pés juntos, os dois juntos. Os dois juntos! <sup>O2</sup> Levanta a coxa. <sup>137</sup>/ Agora esticou <sup>O2</sup> levantando o calcanhar. Pra frente e pra baixo. Pra frente estica a perna, pra frente e volta. Um, dois, <sup>138</sup>/ três, quatro, <sup>02</sup> cinco, seis, sete, oito, nove. <sup>139</sup>/ E alternando direita, esquerda. Levantando uma de cada vez. <sup>02</sup> Um, dois, três, quatro, cinco, seis, sete. <sup>140</sup>/ oito, <sup>02</sup> nove. / <sup>06</sup>Só a ponta do pé. / A ponta, <sup>02</sup> levanta calcanhar./ <sup>F1</sup> Bora...! / <sup>02</sup> Batendo palma. <sup>141</sup>/
- Afastando a pema, <sup>O2</sup> abrindo e fechando. Bate palma! / <sup>C2</sup> Isso! (aluna dizendo que estão fora do ritmo) 142/
- Coluna reta. <sup>O2</sup> Ficou <sup>143</sup>/ com a pema <sup>O2</sup> afastada. Só levanta um pé de cada vez do chão. A pema afastada, / <sup>O7</sup> a pa. / a pema afastada. O pé direito <sup>O2</sup> e o pe esquerdo. <sup>144</sup>/ Batendo palma na cabeça. <sup>C2</sup> Em cima. E a pema continua. Levanta a coxa da cadeira. <sup>145</sup>/ Desce a mão pro peito. O2 Bate palma no peito. Levanta o calcanhar. Somente o calcanhar batendo no chão. 146/ É a ponta do pé que apoia no chão. O2 Calcanhar apoia. Levanta os dois. Um. Sim, agora vamos com o pé no chão. 147/ Calcanhar. O2 Um, dois, três, quatro, cinco, seis. / O6 P., a ponta do pé no chão! Só o calcanhar. / Sete, oito, nove, dez. 146/ O2 Pára. / Aqui, O7 oh. / nós O2 vamos esticar as duas pernas lá na frente.

(aluna comentando sobre a aula)

- Vamos balançar para cima e para baixo 149/ como O2 tivéssemos nadando. (mesma aluna perguntando sobre o movimento)
- Estica a perna, como tivéssemos nadando. Balançando as pemas pra cima e para baixo. / C21sso! / Sem dobrar, O5 sem dobrar 150/ o O5 joelho. / O2 E balança. / P., O5 vê se tenta balançar a água! / 02 A água não tá nem saindo do lugar. (mesma aluna comentando sobre o movimento)
- E pára. Oz Juntou os dois pés esticados tá 51/ na frente, oz no alto. Nos vamos afastar a perna e fechamos. Abre e fecha. Sem botar o pés no chão. Um, dois, três, quatro, cinco, <sup>152</sup>/ seís, sete, oito, nove e dez e pára no chão. <sup>O2</sup> Apoia. Vira de lado, / <sup>O7</sup> vi, / vai <sup>O2</sup> todo mundo virar <sup>153</sup>/ pro lado esquerdo, <sup>C2</sup> Vai cruzar as duas mãos na frente do peito. (aluna perguntando)

- $^{\circ 7}$  A / a mão direita no ombro esquerdo  $^{\circ 6}$  e a mão esquerda no ombro direito.  $^{154}$ / Agora  $^{\circ 7}$  aqui, /  $^{\circ 2}$  os dois pés apoiados no chão. Nós vamos levantar. Tirou a poupança da cadeira. Subiu./
- (aluno perguntando).
- (aluno perguntando).

   A poupança OE da cadeira! 155/ De pé e desceu, O2 subiu, desceu, subiu 156/ e O2 desceu. / OE Sem despencar! / O2 Subiu. Nós só vamos levantar a poupança da cadeira. / F5 Tá todo mundo sentado. Senta! 157/ Aqui, O7 oh, / nós O2 só vamos. / Sem ficar de pé, O6 levanta a poupança e senta. Senta! / O2 Sem levantar muito, subiu, desceu. 158/ Não é pra O6 ficar em pé não L.! / O2 Não! / Subiu, desceu, O2 subiu. / O5 Tira mais N.! Sobe mais um pouquinho só. / O2 Isso! / O2 Tira tudo 159/ da C2 cadeira! Tudo! O2 Tudo! Mais! Mais! / O2 Ai! / Desceu. Só mais O3 mais O4 mu! E ficou O2 em pé. 160/ O2 Relaxa / Agora aqui, O7 oh, / nós vamos O2 fazer uma dança. (cadeiras arrastando) (cadeiras arrastando)

Todo mundo dando as mãos 161/

(aluna perguntando)

- <sup>C2</sup> É. Dá a mão! / Todo mundo lembra <sup>C1</sup> com é que é? / <sup>O7</sup> Peraí. <sup>162</sup>/ Todo mundo <sup>O2</sup> dá as mãos. <sup>163</sup>/ Balança, balança, <sup>C2</sup> anda pra direita, balança, volta. Anda, pra dentro. Um, dois, três, quick, um, dois, três, junta, um. dois, três, quick. Vai balançar pra direita! Direita, esquerda, caminha pra direita, <sup>164</sup>/ direita, caminha pra direita. <sup>O2</sup> Pra dentro! Um, dois, três, quick, um, dois, três, volta, um. dois, três, quick <sup>165</sup>/ Direita, esquerda, <sup>O2</sup> caminha pra direita, esquerda, caminha pra direita. Pra dentro! <sup>166</sup>/ Um dois, três, quick, <sup>O2</sup> um, dois, três, um, dois, três. Pra direita! Direita, esquerda, <sup>167</sup>/ caminha pra direita, <sup>O2</sup> esquerda, caminha pra direita. Um, dois, três, quick, um, <sup>168</sup>/ dois, três, Balança! <sup>O2</sup> Balança, balança, anda direito! Balança, balança anda pra direita. <sup>169</sup>/ outra vez. <sup>O2</sup> Um, dois, três, quick, um, dois, três. Junta! Um dois, três, lunta! Um dois, unta! Um dois lunta! Um dois lunta! Um dois lunta! Um dois lunta! Um dois lunta! Um dois lunta! Um dois lunta! Um dois lunta! Um dois lunta! Um dois lunta! Um dois lunta! Um dois lunta! Um dois lunta! Um dois lunta! Um dois lunta! Um dois lunta! Um dois lunta! Um dois lunta! U  $^{70}$ /Balança, balança, anda pra direita, balança, anda,  $^{C2}$  Pra dentro! Um, dois, três. Juntou! três, quick, 171/ um dois, três, um, dois, três, <sup>O2</sup> Todo mundo com a mão no ombro do colega. 172/ A ponta do pé. C2 Um, dois, três, quatro, cinco, seis. Desce de novo 173/ lado direito. E / C7 a / muda de posição. C2 Muda o sentido. Ponta do pé. Virou pro lado esquerdo 174/ e muda de sentido. C2 Esquerdo! / C5 Lado es...querdo / e C2 muda de lado! Esquerdo, direito. Virou 175/ pro lado direito e muda de sentido. OZ Todo mundo caminhando em cima do calcanhar, 176/ levanta o pé. <sup>C2</sup> E pára! Todo mundo reto! Agora os dois <sup>17</sup>/ pés no chão. <sup>C2</sup> As duas mãos nas costas do colega. No meio das costas, no meio. <sup>C2</sup> Sem andar! Todo mundo parado, com as mãos nas costas. / <sup>C2</sup> Isso! / Todo <sup>C2</sup> mundo <sup>178</sup>/ vai fazer o movimento <sup>C2</sup> de rotação nas costas do colega. E acompanha com a mão, com a mão. <sup>179</sup>/ <sup>C7</sup> Oh, / com a pontinha dos dedos. <sup>C2</sup> Junta os dois. Faz feito uma concha na mão. Batendo aquí, no ritmo da música. <sup>180</sup>/ E vira! <sup>C2</sup>
- (executando o movimento)
   Ao contrário! <sup>181</sup>/ Aqui, <sup>O7</sup> oh, / todo mundo esfregando <sup>O2</sup> as costas do colega, Esfrega bem! / <sup>O6</sup> Pára! Não é pra andar não! / E fechou <sup>O2</sup> as <sup>182</sup> / <sup>O2</sup> mãos.

(barulho de mãos batendo nas costas)

- Fazendo O2 uma concha. 183/

(batidas de mãos batendo nas costas)

- Dà <sup>O2</sup> a mão <sup>184</sup>/ Pra trás e pra frente, pra trás, pra frente. <sup>O2</sup> Do outro lado <sup>185</sup>/ direito e esquerdo. <sup>O2</sup> Esquerdo, direito, esquerdo, direito, esquerdo, direito, esquerdo, direito, esquerdo. 186/ E pára. O2 Com os pés apolados no chão, vamos inspirar. Inspira e levanta os dois braços. E leva os braços e 187/ a ponta. OZ Inspira. (aluna perguntando)
- <sup>C2</sup> É! / E desce, <sup>C2</sup> inspira e desce, inspira, <sup>188</sup>/ desce. <sup>C2</sup> E une os dois pés. Pé direito esticado na frente. Só girando. Levanta o pé do chão, levanta o pé todo do chão! E gira o pé <sup>189</sup>/ pra fora. O Pra tentar rotação do tomozelo. / O Tira o pé do chão, N.! / O Um. / O Levanta o pé do chão! / Dois. três, quatro, cinco, seis. A ponta do pé pra cima e pra baixo, pra cima, pra baixo, peito do pé. E apoiamos. O Trocamos de pé. O Pé esquerdo. Fazendo uma circundução do pé pra fora. Um, dois, três. quatro, cinco, seis e parou. <sup>181</sup>/ A ponta do pé pra cima, pra baixo, pra cima, pra baixo, pra cima e apoia os pés. <sup>O2</sup> Soltem as mãos. O braço direito na orelha do esquerdo. <sup>192</sup>/ Por cima da cabeça, por cima da cabeça. <sup>O2</sup> Vai puxar a cabeça pro lado direito. Encosta o orelha no ombro. Fica um, dois, três, <sup>193</sup>/ quatro, cinco, seis, sete, oito, nove e solta devagar. <sup>C2</sup> O outro lado. A mão esquerda <sup>194</sup>/ na orelha direita. Puxa pra <sup>C2</sup> esquerda a cabeça. Um. dois, três, quatro, cinco, seis, sete, oito. <sup>195</sup>/ A mão solta devagar. <sup>32</sup> A mão direita esticada na frente do seu peito, com a ponta dos dedos para o teto. / <sup>CZ</sup> Não! / A ponta <sup>O6</sup> dos dedos <sup>196</sup>/ para <sup>O6</sup> o teto. / <sup>O2</sup> Com a outra mão, segura todos os dedos e puxa pra trás./ <sup>CZ</sup> Isso! / Fica um, <sup>OZ</sup> dois, três, quatro, <sup>197</sup>/ cinco, seis, sete. <sup>OZ</sup> A outra mão

agora. Agora a mão esquerda. Levanta a mão esquerda pra cima e mão direita puxa os dedos pra trás. <sup>198</sup>/ Abaixa <sup>26</sup> a mão N.! / <sup>C2</sup> Isso! / E puxa com a esquerda! <sup>C2</sup> Um, dois, três, quatro, cinco, seis. sete. <sup>199</sup>/ Coluna <sup>C6</sup> reta F.! / <sup>C2</sup> Estica os dois braços pra cima. A palma da mão, entrelaça. Espreguiça. Estica tudo <sup>200</sup>/ e desce <sup>C2</sup> devagarinho. Relaxa os braços. / <sup>F1</sup> Um beijo pra todos e até quarta-feira. (palmas)

```
Aula 4 - P1
- 1/ Boa tarde F1 pra todos! /
(alunos conversando e respondendo)
- Como foi o O7 final de semana?
(alunos conversando e respondendo)
 - F1 Boa tarde gente? 2/
 (alunos conversando e respondendo)
 - Gente, <sup>O2</sup> todo mundo com a coluna reta. Sentados em cima do ísquio./

    Não vai ter reunião O7 não, o A.? C. não vai ter reunião não?

 (aluno respondendo)

    A é? Então vou avisar seu C.. Peraí! 3/

 (alunos conversando) 4/
 (alunos conversando) 5/
 (alunos conversando)
- Gente, O2 todo mundo com coluna reta. A Relaxando. O2 Solta os braços do lado. Nós vamos
 inspirar e levantar os dois braços acima da cabeca. / Cadê O7 C.?
 (aluna respondendo) 7/
- Subindo. O2 Levantou lá no alto e desce devagar. Solta. Subiu lá em cima 8/ e solta O2 o ar. / Só maís F1 um! / Subiu O2 e descemos. Solta. / Todo F5 mundo de 9/ pé. F5 De pé. / Dá O2 a mão. Todo mundo dando as mãos. Com os dois pés juntos. 10/ Só vamos levantar O2 os calcanhares do chão. Os dois juntos. Subiu e desceu, subimos, 11/ descemos, O2 subiu e desce, sobe e dois, O2 subiu e desce.
do chao. Os dois juntos. Subiu e desceu, subimos, "/ descemos, " subiu e desce, sobe e dois, sobe e três, sobe e quatro, sobe <sup>12</sup>/ e cinco, sobe e seis, sobe, <sup>O2</sup> sete, sobe, oito, sobe, nove, <sup>13</sup>/ sobe e para. <sup>O2</sup> Afasta um pé do outro./ <sup>O2</sup> Isso! / Vamos balançar pra direita <sup>O2</sup> e pra esquerda. Sem tirar o pé do chão. Coluna reta. Olhando <sup>14</sup>/ pra frente. <sup>O2</sup> Um, balança esquerda, balança direita, balança, balança, balança, balança, balança, balança, balança e paramos. Os dois pés paralelos. <sup>O2</sup> Vamos flexionar as duas pernas para baixo. Coluna reta. / Olha <sup>O6</sup> pra frente! / <sup>O2</sup> Desce <sup>16</sup>/ e sobe, desce e sobe, desce e sobe, <sup>O2</sup> desce e seis, desce e/
 quatro, desce e cinco, desce e seis, desce e sete, desce e oito, 1/ desce, nove, desce. 02 E
quatro, desce e cinco, desce e seis, desce e sete, desce e oito, <sup>7</sup>/ desce, nove, desce. <sup>8</sup>/ E fica esticadinho. Esticado. Junta os dois pés. Vamos <sup>8</sup>/ Ievantar somente a ponta do pé direito, direito, <sup>9</sup>/ Levanta a ponta e apoia, esquerdo, apoia, direito, <sup>20</sup>/ esquerdo e solta. <sup>9</sup>/ Sacode as duas pemas, sacudindo. Solta as mãos do colega Braço direito lá em cima. Só o direito, <sup>21</sup>/ braço direito, a mão direita no meio das costas. <sup>9</sup>/ Com a outra mão esquerda, seguramos o cotovelo por cima da cabeça. E puxa. E fica um. <sup>22</sup>/ dois, três, quatro. <sup>9</sup>/ cinco./ Coluna <sup>9</sup>/ reta! / Seis, sete, <sup>9</sup>/ oito, nove, dez. <sup>23</sup>/ O outro <sup>9</sup>/ lado. / <sup>5</sup>/ Vai lá! / A mão esquerda <sup>9</sup>/ pra cima, a esquerda, no meio das costas. E fica um, dois, três, <sup>24</sup>/ Puxa o <sup>9</sup>/ cotovelo! / Quatro, cinco, seis, sete, <sup>9</sup>/ oito, nove, dez. E solta. <sup>25</sup>/ <sup>9</sup>/ soltou. / Cada <sup>5</sup>/ um aqui vai pegar. / Hoie <sup>9</sup>/ pós não vamos fazer caminhada não?
 Hoje <sup>C7</sup> nós não vamos fazer caminhada não?
  (P 2 respondendo) 25/
 (alunos conversando) 27/
  (alunos conversando) 25/

    Gente, <sup>C2</sup> vamos fazer./

  (aluna fazendo um pedido)
  O7 Aqui! / Dois F5 a dois. R. precisa pegar mais bastão 29/
  (alunos comentando)
   - Não! <sup>⇔</sup> ela vai pegac.
  (aluna perguntando)
  - Não! Aqui mesmo. / Eu <sup>O2</sup> quero, / <sup>O7</sup> doi, / em dupla, <sup>F5</sup> em dupla e com dois bastões, / <sup>O7</sup> tá?!
  30/ Então <sup>©</sup> aqui, oh./ dá a mão pro colega, <sup>©2</sup> com a mão de fora segura o bastão <sup>31</sup>/ Aqui,
```

oh, / <sup>OZ</sup>nessa posição. Um atrás do outro.

(alunos conversando) 32/

```
- Todo mundo <sup>D6</sup> virado pra lá G.! / Dois em dois. <sup>F5</sup> um do lado do outro. / <sup>C2</sup> Isso! / <sup>D7</sup> Ih...! <sup>33</sup>/
Então, <sup>O7</sup> oh. /
(aluno perguntando). - ^{\text{C2}} É. / Prestando ^{\text{M5}} atenção. ^{\text{34}}/ Os bastões estarão do lado de fora, ^{\text{C2}} virados pra lá. Nós
vamos caminhar no círculo na sala. Vamos dar 35/ quatro passos, 02 no final de quatro passos
vamos bater juntos, o bastão no chão.
(batida de bastão no chão)
- E pára. <sup>O2</sup> São só quatro. <sup>36</sup>/ Vamos <sup>51</sup> lá! / Todo mundo <sup>O2</sup> caminhando começando com o pé
es-quer-do. Então, com o pé esquerdo, vamos caminhar pra frente. 37/ Vai F1 lá! / Um, C2 dois,
(batida de bastão no chão)
- De novo. Um. Pema esquerda! 3e/ Dois, 02 três e quatro./
(batida de bastão no chão)
- <sup>F1</sup> Mais um! / Um, <sup>O2</sup> dois, três, quatro. <sup>39</sup>/
(batida de bastão no chão)
- Agora <sup>O7</sup> aqui,/ na ponta do pé. Quatro passos. <sup>O2</sup> Levanta o calcanhar. Calcanhar no alto. Quatro passadas pra frente. Um, <sup>40</sup>/dois, três <sup>O2</sup> e quatro. /
(batida de bastão no chão)
- Agora aqui, <sup>O7</sup> oh. / Presta <sup>M5</sup> atenção! / Nós vamos <sup>C2</sup> dar quatro passadas. <sup>41</sup>/ No final das quatro passadas. <sup>O2</sup> vamos girar em sentido contrário. Trocar o bastão / <sup>O7</sup> de lado, / <sup>O2</sup> de mão, / hein! <sup>O7</sup> Tá certo? / Então vamos <sup>F1</sup> lá, / <sup>O7</sup> heim! / Pra frente. <sup>O2</sup> Um, <sup>42</sup>/ dois, três <sup>O2</sup> e quatro.
Troca o bastão de.
(batida de bastão no chão)
- <sup>C2</sup> Não! / <sup>O6</sup> Sem bater, sem bater! / Troca o bastão de <sup>O2</sup> lado e vira ao contrário. <sup>43</sup>/ <sup>C2</sup> Isso! / Caminhando <sup>O2</sup> pra frente. / Vai <sup>F1</sup> lá! / Pé <sup>O2</sup> direito. / Vai <sup>F1</sup> lá! / Pra <sup>O2</sup> frente. Um, dois, três, <sup>44</sup>/
(batida de bastão no chão)
- Troca o bastão de mão e <sup>C2</sup> vira ao contrário. / É rápido, <sup>M5</sup> é rápido! / E <sup>C2</sup> caminhamos pra
frente. Um <sup>45</sup>/ Vamos <sup>C4</sup> P.! Vamos P.! / <sup>C2</sup> Quatro.
(batida de bastão no chão)
- Um, dois, três, quatro. De novo. Ao contrário. / E <sup>F1</sup> vai lá! / Um, <sup>O2</sup> dois, três, quatro. (batida de bastão no chão) <sup>46</sup>/
- <sup>O2</sup> E virou. / <sup>M5</sup> Rapidinho! / Vamos embora! <sup>F1</sup> E vaí lá. / Um, dois, <sup>O2</sup> três, quatro. (batida de bastão no chão) <sup>47</sup>/
- E desvirou, <sup>©2</sup> ao contrário. / Agora <sup>©7</sup> aquì, oh,/ nós vamos, <sup>©2</sup> quando acabarmos / os <sup>©7</sup> quatro, / as quatro passadas, <sup>©2</sup> nós vamos colocar o bastão no chão e levantar para trás <sup>48</sup>/
com o <sup>O2</sup> pé direito. / <sup>O7</sup> Tá certo?! / E apoia no chão. <sup>O2</sup> E caminha novamente. / Então <sup>F1</sup> vamos lá! / Quatro <sup>O2</sup> passada pra frente. / Vai <sup>F1</sup> lá! / Um, <sup>O2</sup> dois, três <sup>49</sup>/e <sup>O2</sup> quatro.
(batida de bastão no chão)
- Levantou OZ o pé direito.
(aluno perguntando)
^{-06} Pé direito. / Apoia no chão e mais ^{\odot 2} quatro passos pra frente. ^{50}/ Vamos levantar ^{\odot 2} o pé esquerdo agora. / ^{\odot 7} hein! / Vai ^{F1} lá! / Um, dois, ^{\odot 2} três e quatro. / ^{F1}Vai!
(batida de bastão no chão)
- Pema <sup>O2</sup> esquerda. <sup>51</sup>/ Pé esquerdo <sup>O2</sup> levanta / <sup>O7</sup> a, / e <sup>O2</sup> appia. Agora o seguinte, nós
vamos dar quatro passadas. Vamos bater no chão. Vai virar de lado. Vai virar da mão. <sup>52</sup>/ O bastão de lado. <sup>O2</sup> Vai virar ao contrário. Vai levantar a perna ao contrário, pra frente. / Tá <sup>C7</sup> certo?! Vamos <sup>F1</sup> dificultar, / <sup>O7</sup> hein! / <sup>O2</sup> Vamos.
(aluno dando um recado)
- <sup>O7</sup> Hein?
(aluna respondendo)
 Que que tem? 53/
 (aluno dando um recado)
- <sup>O7</sup> Seu C., tem alguém querendo falar com você aí. Tem uma amiga. É amiga? Vamos C.
levanta. É namorada?
 (risos) 54/
 (alunos respondendo)
 Então <sup>F1</sup> vambora!
```

(alunos comentando)

```
- <sup>O7</sup> É?
(alunos respondendo) 55/
(alunos conversando) 55/
(alunos conversando)
- <sup>O2</sup> Preparou! / <sup>51</sup> Vamos lá! / Quatro passos <sup>O2</sup> para a frente. / <sup>51</sup> Vaí lá! / Um, dois, <sup>O2</sup> três e
(batida de bastão no chão)
- Um, dois, três, quatro. C2 Troca o bastão de mão. Vira ao contrário e levanta o pé esquerdo pra frente, pra frente, pra frente. Bem pra frente. C2 Dobra o joelho. E apoiou. Andando pra
frente. <sup>O2</sup> Apoia. Um, dois, três <sup>59</sup>/ e <sup>O2</sup> quatro.
(batida de bastão no chão)
- Troca o bastão de lado. É vira. E levanta o pé direito, direito./ <sup>F1</sup> Bora! <sup>60</sup>/ Tem gente que tá levantando <sup>C1</sup> errado ai! / E apoia <sup>C2</sup> no chão /
(aluna perguntando)
- <sup>07</sup> Que? /
```

(aluna perguntando) - <sup>OS</sup> Direito. / Agora já era, <sup>C2</sup> já apoiamos no chão. <sup>61</sup>/

(P2 comentando)

- Pema OS de fora sempre. / Agora aquí, C7 oh, / nós vamos dar quatro OS passos e abrir a pema de fora para o lado e fechou. / Tá OS certo?! / OS Dá SS / uma passada pro lado. OS Dá uma batida e volta. / OS Tá certo?! / Então OS vamos lá,/OS hein! / Andando OS pra frente. Um, dois, três e OS / quatro. OS Abriu, fechou, abriu, fechou, abriu, fechou, abriu, fechou, abriu. Troca bastão de mão. OS Vira do outro OS / lado. OS Andando para frente agora. Um, dois, três, e quatro. A pema de fora. Abriu, OS / fechou, abriu, fechou e abre OS / fecha e abre e OS / fecha, abre pagas of complete de c quatro. A perna de fora. Abriu, <sup>66</sup>/ fechou, abriu, fechou e abre <sup>66</sup>/ e fecha e abre e <sup>67</sup>/ fecha, abre e pára. <sup>66</sup>/ Caminhando pra frente. No final de quatro passadas, vamos fazer quatro. Fazendo quatro no <sup>66</sup>/ <sup>66</sup>/ joelho. / <sup>67</sup> Tá certo?! / Então <sup>67</sup>/ vamos lá! / Quatro passadas <sup>62</sup>/ pra frente. / <sup>63</sup>/ Vai lá! / Um, dois, três e quatro. <sup>62</sup>/ Fez o quatro. Faz o quatro. <sup>66</sup>/ <sup>62</sup>/ Isso! / Apoiou e caminhando pra frente. <sup>62</sup>/ Agora com a outra perna. / Vai <sup>63</sup>/ lá! / Pra frente. <sup>62</sup>/ Um, <sup>73</sup>/ dois, três e quatro. <sup>62</sup>/ A outra perna fazendo o quatro. E fica um, dois, três, quatro e pára. <sup>71</sup>/ Agora <sup>67</sup>/ aquì, / a dupla vai colocar de frente um pro outro. <sup>75</sup>/ Todo mundo de frente um pro outro segurando os bastões, um em cada mão. <sup>72</sup>/ <sup>62</sup>/ Isso! / Todo mundo <sup>61</sup>/ segurou? / De frente <sup>62</sup>/ um pro outro. <sup>74</sup>/ para <sup>62</sup>/ cima. Subiu um e desce, dois, subiu, três e <sup>75</sup>/ desce, quatro, subiu, cinco e desce, <sup>62</sup>/<sub>5</sub> seìs, subiu, sete e desce, oito, <sup>76</sup>/ subiu e fica no alto. <sup>62</sup>/ Somente um dos bracos de preferência os dois companheiros, um de cada um, vai descer e o outro vai ficar lá braços, de preferência os dois companheiros, um de cada um, vai descer e o outro vai ficar lá em cima, desce um e fica com <sup>77</sup>/ o outro <sup>O2</sup> no alto. / <sup>C2</sup> Isso! / E sobe o mesmo lado. Desce, o mesmo lado. / Eu não mandei trocar <sup>O6</sup> de braço não, / <sup>C7</sup> hein! / Desce <sup>O2</sup> e sobe, <sup>76</sup>/ desce e sobe, desce e sobe, <sup>O2</sup> desce e volta, desce. / <sup>C2</sup> Não! / Sem <sup>O6</sup> trocar! <sup>O2</sup> É <sup>79</sup>/ só um <sup>C2</sup> braço e sobe, desce e sobe, <sup>©2</sup> desce e volta, desce. / <sup>©2</sup> Não! / Sem <sup>©6</sup> trocar<sup>1</sup> <sup>©2</sup> É <sup>78</sup>/ só um <sup>©2</sup> braço e sobe. / R., <sup>F5</sup> seu C.! / E volta, desce. <sup>©2</sup> E outro braço agora que vai mexer. O outro. Desce e sobe, <sup>80</sup>/ <sup>©2</sup> desce. / O outro braço <sup>©5</sup> pro alto L.! / Desce e volta. <sup>©2</sup> desce e dois, desce e três, <sup>81</sup>/ desce e quatro, desce e cinco, <sup>©2</sup> desce, fica e seis, desce. / <sup>F1</sup> Só mais um! / Desce. <sup>©2</sup> Os <sup>82</sup>/ dois braços lá no alto, lá no alto. <sup>©2</sup> Ficou. Nós vamos descer os dois. Juntou e vai subir os dois juntinhos pra cima. <sup>83</sup>/ <sup>©2</sup> Isso! / Juntos. Agora afastou, <sup>©2</sup> separou, desceu afastado e junta, embaixo, junta embaixo <sup>84</sup>/ e sobe juntinho. <sup>©2</sup> Chegou lá em cima, abriu e junta embaixo, junta e sobe juntinho, abriu, <sup>85</sup>/ abre e <sup>©2</sup> sobe. / Só <sup>F1</sup> mais um! / Abriu e junta <sup>©2</sup> e pára. / Agora <sup>©7</sup> aqui, oh, <sup>86</sup>/ os <sup>©7</sup> dois, /os dois segurando com a mão direita. <sup>©2</sup> nos dois bastões. Mão direita. Virados de lados opostos. / <sup>©2</sup> Isso! / Na ponta, <sup>©2</sup> segura na ponta. Largou. <sup>87</sup>/ Com uma das mãos só. Uma das mãos. Só uma. Só uma mão. Uma mão, / <sup>©7</sup> olha! / Uma <sup>©2</sup> das mãos que vai segurar os bastões. <sup>88</sup>/ Mão para <sup>©2</sup> baixo, / <sup>©7</sup> tá?! / Nós vamos <sup>©2</sup> levar os bastões até o joelho. Levou até o joelho e subiu, <sup>89</sup>/ até o joelho e subiu, <sup>©2</sup> joelho , subiu, joelho. <sup>90</sup>/ Sem dobrar <sup>©6</sup> o joelho, / <sup>©7</sup> hein! / Joelho <sup>©6</sup> esticado. Joelho. / Quem conseguir <sup>©1</sup> abaixo do joelho, melhor. / Na canela, <sup>©2</sup> na canela. <sup>91</sup>/ Só mais <sup>F1</sup> um! / Lá embaixo e trocou de mão. <sup>©2</sup> E trocou dobrar o joelho, / hein! / Joelho e sticado. Joelho. / Quem conseguir o abaixo do joelho, melhor. / Na canela, na canela. he sticado. Joelho. / Lá embaixo e trocou de mão. E trocou de lado. Troca. Com a outra mão. Agora com a outra mão. he volta e desceu o poelho. Som dobrar o joelho! / E volta e desceu o e volta e desceu, volta. Agora na outra mão. No poelho! / E volta e desceu o poelho! canela, na canela. O Joenio: / E volta e desceu e volta e desceu, volta. / Agora na canela, na canela. O Volta, desceu e pára. Vira de frente novamente. Afasta os bastões. Um 95/em cada mão. / O Isso! / Nós vamos alternando a penas com o movimento do cotovelo. Pra frente, pra trás. Um, dois, três, quatro, cinco, seis, 96/sete, oito, nove, dez e pára. O Só vamos descer flexionando as duas pernas. Os dois joelhos para baixo. Desceu. 97/Coluna o reta! Coluna re-ta seu...! / Seu O7 D. não.

(alunos retificando)

(risos)
- S., Obecoluna reta! / Obecolum e o pés. <sup>92</sup> Segurando <sup>99</sup>/ os dois bastões. <sup>92</sup> Com a mão voltada pra baixo, nós só vamos alternar o calcanhar. Ora direito, ora esquerdo no alto, no alto. Um. Alternando. <sup>100</sup>/ Um de cada <sup>96</sup> vez S.! S., S.! / Um e dois e três e quatro <sup>92</sup> e cinco e seis e sete <sup>101</sup>/ e oito e nove e dez <sup>92</sup> e pára. / Agora <sup>97</sup> aqui gente. / Solta. <sup>92</sup> Cada um com seu bastão. Bota o bastão no seu lado direito, <sup>102</sup>/ Iado <sup>92</sup> direito. / Seu E.! <sup>92</sup> Lado direito! Levanta o lado direito lá em cima! / <sup>92</sup> Troca o bastão na frente da mão <sup>103</sup>/ Troca a mão pela frente. <sup>92</sup> Mão esquerda. Do lado. / <sup>92</sup> Não...! / Troca <sup>96</sup> o bastão de mão seu C.! Levanta lá em cima, troca o bastão na frente do corpo./ <sup>92</sup> A <sup>104</sup>/ direita, na frente, a esquerda. <sup>92</sup> Troca a mão. Na frente, a direita, na frente, a <sup>105</sup>/ esquerda, na frente, a direita, na frente, a esquerda. <sup>92</sup> Segura as duas mãos no bastão. Um em cada ponta. <sup>106</sup>/ Braço esticado lá <sup>92</sup> por cima da cabeça. / <sup>97</sup> O...! / <sup>92</sup> Aí...! / <sup>92</sup> Nós vamos colocar o bastão atrás das costas, sem soltar as pontas. <sup>137</sup>/ <sup>92</sup> Atrás. (aluno perguntando)

- 07 Que?!/

(aluno perguntando)

- <sup>O6</sup> Aí mesmo! / <sup>O2</sup> Subiu. Nas costas. Todo mundo flexionando <sup>108</sup>/ o cotovelo. <sup>O2</sup> Subiu. Nas costas. Subiu. Coluna reta. Peito pra fora. Contrai o abdome e glúteo. / <sup>M5</sup> Olha pra frente! <sup>109</sup>/ E volta. <sup>O2</sup> Nas costas e volta, nas costas e volta. Agora vamos levar o bastão <sup>110</sup>/ até o peito, <sup>O2</sup> até o peito. Subiu, nas costas, subiu, no peito, subiu, 111/ nas costas, Subiu, no peito, subiu, nas costas, subiu, no peito Na coxa, na coxa. 112/ A palma da mão. C2 Segura o bastão com a palma da mão pra baixo. Coluna reta. / C2 Isso! / Nós vamos flexionar C2 os dois cotovelos, trazendo 113/ o bastão no peito. O Vai abrir a asa do lado. Levantou os dois cotovelos pra cima. / O Cotovelo! Levanta aqui, / O oh, / O do lado. / C Não! / Cotovelo, cotovelo. 114/ Abre a asa e fecha a asa, desce. Estica o braço pra baixo. E subiu, abre a asa e 115/ abaixa e fecha a asa, estica pra baixo, <sup>Q2</sup> subiu, abre a asa. Levanta o cotovelo pra cima.
- (rísos)
   Abaixa <sup>115</sup>/ e tá em cima, <sup>O2</sup> abaixa, / <sup>F\*</sup> Só mais um! / Lá em cima <sup>O2</sup> e pára, <sup>177</sup>/ Agora <sup>O7</sup> aqui gente, / estica os dois braços pra frente. <sup>O2</sup> Mão perto de mão, bem no meio / <sup>O7</sup> do... / <sup>O2</sup> bastão. Com as duas mãos, / <sup>O2</sup> Isso! / Nós vamos fazer o movimento <sup>O2</sup> da flexão do punho, <sup>118</sup>/ Pra baixo e pra cima, <sup>O2</sup> pra baixo, / <sup>C2</sup> Não! / <sup>O8</sup> Punho. O braço pra frente, / <sup>C2</sup> Não! / <sup>O7</sup> Sem esticar. / Sem <sup>O6</sup>dobrar os braços e pra baixo, <sup>119</sup>/ Trabalha <sup>O2</sup> com o punho, / <sup>O7</sup> tá?! / Pra baixo e pra cima, <sup>O2</sup> pra baixo, pra cima, / <sup>O2</sup> Não! / O braço, <sup>O6</sup> não mexe! É só o punho! / <sup>O2</sup> Pra cima, pra baixo, pra cima, <sup>O2</sup> pra baixo, pra cima, e relaxa. Segura o bastão na <sup>121</sup>/ coxa. <sup>O2</sup> Vai girando os dois ombros. Fazendo uma rotação pra trás. E um e dois e três e quatro, / <sup>O6</sup> R. pra trás! <sup>122</sup>/ R., <sup>C2</sup> não! / Cínco, <sup>O2</sup> seis, sete, oito, nove, dez e apoia o bastão no chão. <sup>123</sup>/

dez e apoia o bastão no chão. [27]

(fita interrompida)

- Cinco e volta, [22] pro outro lado, seis. [7] Só mais dois! [7] Pro outro lado. [22] Sete e volta, [124] oito e pára. [25] Se. [7] Último [4] exercício em pé! [7] Segurando com as duas mãos o bastão atrás da poupança, [25] da poupança. [26] Levanta o bastão. [7] Perae...! [27] Assim, oh! [7] Nessa posição. [26] Todo mundo vai afastar a mão da poupança [22] Levantou o braço lá atrás. Coluna reta. [26] Olha [26] Olha [27] Por ninguém [28] Olhando pro chão. [28] Elevanta [29] a. [7] Não, [27] não! [7] A palma [26] da mão. Eu quero que você faça esse movimento aqui e desce. Olha pra frente. [28] Isso! [29] Vai lá! [29] Todo mundo vai contrair [28] o glúteo [29] e a coluna, [29] heim. [29] Contraindo. [29] Estica o braço e desce, afastou, desce, afastou [29] e desce, [29] afasta e desce, afasta e pára. Solta. [30] Largando. [55] Vamos fazer um círculo aqui antes da gente sentar. Todo mundo em pé em pé. [30] mundo em pé, em pé./

(alunos conversando) 131/

(barulho de bastão)

- É F5 um círculo.
- (alunos conversando) 132/

(alunos conversando) - Aqui, <sup>O7</sup> oh.

- (alunos conversando) 133/ (alunos conversando)
- Abre a roda, <sup>02</sup> Nós vamos fazer balança, balança e dá um passo. <sup>134</sup>/ Aqui, <sup>07</sup> oh. / (alunos conversando)

```
- Balança pra <sup>O2</sup> direita, pra <sup>135</sup>/ esquerda e dá um <sup>O2</sup> passo pra direita, / <sup>O7</sup> tá?! / <sup>O2</sup> Balança / <sup>O7</sup> Peraí! / Todo <sup>C1</sup> mundo pegou? / Gente, <sup>O7</sup> aqui! / <sup>M3</sup> Pára! <sup>136</sup>/ Aqui, <sup>O7</sup> oh, / pra <sup>O2</sup> direita, pra esquerda. Dá um passo pra direita, cruzando pela frente do pé. Cruza / <sup>C2</sup> Isso! / <sup>O2</sup> Abre, <sup>137</sup>/ balança, balança. E cruza e anda. <sup>O2</sup> Balança. Para dentro! Um, dois, três <sup>136</sup>/ e quatro, cinco, seis, sete, oito. <sup>O2</sup> De novo. Um, dois, três. quatro, cinco, seis, sete e junta. <sup>139</sup>/ Balança, balança, anda, <sup>O2</sup> balança / Só <sup>F1</sup> isso! / Tá <sup>O7</sup> bem? Vou botar a música. (alunos conversando) <sup>140</sup>/
    (alunos conversando)
  - Pra direita começando. <sup>O2</sup> Balança, balança, balança, la Anda! Anda! Anda! Anda! Pra dentro! Um, dois, três, quick, um, dois, três. la Vai voltar pra direita! Balança, balança. O2 Anda! Anda! Anda! O2 Um, dois, três, quick, E balança pra direita!
  Balança, balança. — Anda! Anda! — Pra dentro! — Orn, dois, très, quick, E balança pra direita! — Balança, balança. — Anda! Anda! Pra dentro! Um, dois, três, quick, 145/ um, dois, três. Balança direita, esquerda, esquerda, esquerda, direita, 146/ esquerda, balança. — Pra dentro! Um, dois, três, quick, um, dois, três, quick, um, dois, três, quick, um, dois, três, quick — Pra dentro! 148/ Um, dois, três, quick, um dois, três, quick — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro! 148/ Todos — Pra dentro!
    (alunos conversando)
    - Perae, <sup>07</sup> perae!
    (alunos conversando)
     - F5 Sentando.
    (alunos conversando) 150/
    (alunos conversando)
   - Agora, ^{\rm C7} oh, / vamos fechar ^{\rm FS} a roda, / ^{\rm Q7} hein, / fechar ^{\rm F5} a roda. (alunos conversando) ^{\rm 151}/
    - Gente, M5 atenção! / Sentar F5 um do lado outro. /
    (alunos conversando e cadeiras arrastando)
    - Presta M5 atenção! / Bora Q4 I.! 152/
  (alunos conversando e aluna perguntando)
- Tá <sup>O7</sup> bem. / Gente! <sup>O6</sup> Tem que tá um pertinho do outro. / Nós <sup>C2</sup> vamos fazer. / Aperta <sup>O6</sup> um pouco. <sup>153</sup>/ Chega <sup>O6</sup> mais pra frente. / <sup>C2</sup> Tá bom! / Aqui, <sup>O7</sup> oh, / <sup>M5</sup> presta atenção! Todo mundo vai <sup>O2</sup> bater na sua mesa. <sup>154</sup>/ <sup>O2</sup> Um. / <sup>O6</sup> Com as duas mãos. / <sup>O2</sup> Um e dois. Vai bater agora na coxa do vizinho do lado direito. Um. Na coxa, <sup>154</sup>/ <sup>O7</sup> oh. / Mais pra <sup>O6</sup> frente./
     (alunos conversando)
    - M3 Xi...! / O7 Tá?! Então, oh, / O2 na sua um 155/ e dois. O2 Lado direito um e dois. Na sua um e
 - "SXi...! / "Tá?! Então, oh, / " na sua um "" e dois. " Lado direito um e dois. Na sua um e dois, lado esquerdo. Um. " Quando der pra bater na mesa, bate na mesa. Quando não der bate na coxa. / " Essa cadeira aqui é horrivel, né?! Então aqui " for novamente. / Prestando satenção! / Na mesa um e dois. Quando direito um e dois. Na mesa um e dois. Lado esquerdo 158 / um e dois. Na sua mesa um e dois. Bate palma um e dois. Sacode as duas mãos pra cima e "59 / grita uh.... Quando não direito um e dois. Sacode as duas mãos pra cima e "59 / grita uh.... Quando não direito um e dois. Sacode as duas mãos pra cima e "59 / grita uh.... Quando não dereito um e dois. Sacode as duas mãos pra cima e "59 / grita uh.... Quando não direito um e dois. Sacode as duas mãos pra cima e "59 / grita uh.... Quando não direito um e dois. Na mesa um e dois. Lado esquerdo la "59 / grita uh.... Quando não dereito um e dois. Na mesa um e dois. Lado esquerdo la "59 / grita uh.... Quando não dereito um e dois. Na mesa um e dois. Lado esquerdo la "59 / grita uh.... Quando não dereito um e dois. Na mesa um e dois. Lado esquerdo la "59 / grita uh.... Quando não dereito um e dois. Na mesa um e dois. Lado esquerdo la "59 / grita uh.... Quando não dereito um e dois. Na mesa um e dois. Na mesa um e dois. Na mesa um e dois. Sacode as duas mãos pra cima e "59 / grita uh.... Quando não dereito um e dois. Na mesa um e dois. Na mesa um e dois. Sacode as duas mãos pra cima e dois. Na mesa um e dois. Na mesa um e dois. Na mesa um e dois. Na mesa um e dois. Na mesa um e dois. Na mesa um e dois. Na mesa um e dois. Na mesa um e dois. Na mesa um e dois. Na mesa um e dois. Na mesa um e dois. Na mesa um e dois. Na mesa um e dois. Na mesa um e dois. Na mesa um e dois. Na mesa um e dois. Na mesa um e dois. Na mesa um e dois. Na mesa um e dois. Na mesa um e dois. Na mesa um e dois. Na mesa um e dois. Na mesa um e dois. Na mesa um e dois. Na mesa um e dois. Na mesa um e dois. Na mesa um e dois. Na mesa um e dois. Na mesa um e dois. Na mesa um e dois. Na mesa um e do
   (alunos conversando)
- O2 Preparou! / Mão O7 na, / mão na O2 sua mesa. / O7 Perae...! OE Na música. / O4 Agora. Um. dois, direita, um, dois, na sua. um, dois, esquerda. um, O5/4 dois, na sua. bate palma e grita.
  Uh...! Na sua, à direita, na sua, à esquerda, na sua. <sup>163</sup>/ à direita, na sua, à esquerda, <sup>C2</sup> na sua, bate palma, pra cima. Uh...! Na sua, à direita, <sup>164</sup>/ na sua, à esquerda, <sup>C2</sup> na sua, direita, na sua, direita, na sua, direita, na sua, esquerda, na sua, bate palma. Uh...! <sup>165</sup>/ Bate palma, <sup>C2</sup> na sua, direita, na sua, esquerda, na sua, esquerda, na sua, esquerda, na sua, esquerda, na sua, direita, na mesa, à direita, na mesa, à esquerda, na mesa, a esquerda, na mesa, à direita, na mesa, à esquerda, na mesa, a esquerda, na mesa, a esquerda, na mesa, a esquerda, na mesa, a esquerda, na mesa, a esquerda, na mesa, a esquerda, na mesa, a esquerda, na mesa, a esquerda, na mesa, a esquerda, na mesa, a esquerda, na mesa, a esquerda, na mesa, a esquerda, na mesa, a esquerda, na mesa, a esquerda, na mesa, a esquerda, na mesa, a esquerda, na mesa, a esquerda, na mesa, a esquerda, na mesa, a esquerda, na mesa, a esquerda, na mesa, a esquerda, na esquerda
    Uh...! Bate palma, na mesa, à direita, na mesa, à esquerda, na mesa, à direita, 170/ na mesa, esquerda, na mesa, bate palma. Uh...! Or Na mesa, à direita, na mesa, à esquerda, na mesa,
    direita, na mesa, esquerda, na mesa, bate palma. Uh! Bate palma, na sua, <sup>171</sup>/ à direita, na sua, esquerda, na sua, direita <sup>02</sup> e acaba!
     (palmas) 172/
      - Of Oh, olha! M. é coxa roxa. Of A coxa fica roxa de tanto que a gente bate na pema.
      (alunos_comentando) 172/
     - Aqui, <sup>C7</sup> oh. /
      (alunos conversando)
```

- Todo mundo <sup>O2</sup> vai dar a mão. / <sup>C5</sup> Valsa sentada. <sup>173</sup>/ Nós vamos fazer pra cima, <sup>O2</sup> pra baixo e pra cima e fica parado, bate com o pé direito só, um, dois, <sup>174</sup>/ pra baixo, pra cima, pra baixo. Não bate com pé nenhum. <sup>O2</sup> Aí vamos para o lado esquerdo, um, direita, dois, <sup>175</sup>/ esquerda, três, direita, quatro. <sup>O2</sup> Pra frente estica, pra trás, volta, pra frente, estica e começa tudo de novo. <sup>176</sup>/ Só <sup>E1</sup> isso! / Então a gente <sup>O2</sup> sobe e desce. E só vai bater com o pé direito e vai pro lado esquerdo. / <sup>O7</sup> Tá certo? / <sup>E1</sup>Então vamos lá! (alunos conversando)

(alunos conversando)

- (alunos conversando)

   Dá <sup>O2</sup> a mão. Coluna reta, / <sup>O7</sup> heim! <sup>178</sup>/ Pé direito, pra cima e pára <sup>C2</sup> Lado esquerdo. <sup>179</sup>/ Direito. <sup>O2</sup> E parou. Aqui. Pra cima, pra baixo, pra cima. Um pé. Direito. Pra baixo, pra cima, pra baixo. <sup>180</sup>/ Pra esquerda, pra direita, esquerdo, direito. <sup>O2</sup> Pra frente, pra trás, pra frente. E ficou! Pé direito! Pra baixo, pra cima. <sup>181</sup>/ Lado <sup>O2</sup> esquerdo! / <sup>O7</sup> Espera aí! / Pra frente! <sup>O2</sup> A em cima! Pé direito! <sup>182</sup>/ Pra baixo, <sup>O2</sup> pra cima e pára. Lado esquerdo, direito, esquerdo, direito. Pra frente pra trás. / <sup>E1</sup> Tudo de novo! <sup>183</sup>/ Direito! <sup>O2</sup> E pára! Esquerdo, direito, esquerdo e pra frente. <sup>184</sup>/ Vai subir! Pra cima, pra baixo. Pé direito! <sup>O2</sup> Pra baixo, pra cima, pra baixo. Lado esquerdo, direito, esquerdo, direito, esquerdo, direito, Pra frente. <sup>185</sup>/ pra trás. <sup>C2</sup> pra frente / <sup>O7</sup> Eh...!
- esquerdo, direito, esquerdo, direito. Pra frente. <sup>107</sup>/ pra tras. <sup>108</sup>/ pra trente. <sup>108</sup>/ Assento não. <sup>108</sup>/ Bota <sup>109</sup>/ a mão. <sup>108</sup>/ dois, três, quatro e solta. Estica os dois braços na frente. <sup>109</sup>/ Fecha os dedos e estica, <sup>109</sup>/ fecha, estica, fecha, estica, fecha, estica, <sup>109</sup>/ Fecha e estica. <sup>109</sup>/ Todo mundo mexendo com o dedo mindinho. <sup>109</sup>/ Balança o mindinho pra cima e pra baixo. O anelar. O do meio. <sup>191</sup>/ <sup>109</sup>/ <sup>1</sup> O indicador. <sup>DZ</sup> E o grandão.
- (alunos rindo e comentando) - Of Anelar? O anelar. 192/ A ponta dos dedos voltadas pro teto da sala, O2 teto da sala. E pra baixo e pra cima, pra baixo, <sup>193</sup>/ pra cima, pra baixo e pra cima, pra baixo e solta. <sup>O2</sup> Relaxa. Encosta na cadeira. <sup>194</sup>/ Coluna reta. <sup>O2</sup> Somente a coluna cervical. Sem mexer com o ombro. Só mexendo com o queixo no ombro esquerdo. Lado esquerdo <sup>195</sup>/ e olha pra frente. <sup>02</sup> Lado direito, olha pro lado direito, direito. / <sup>07</sup> Tá bom? / <sup>02</sup> Direito. Pra frente. <sup>196</sup>/ O esquerdo. <sup>02</sup> Pra direita. <sup>197</sup>/ Queixo no peito. Sem abaixar a coluna. <sup>02</sup> Só mexemos com a coluna cervical. Olha pra frente. <sup>198</sup>/ pra baixo. <sup>02</sup> Vamos fazer uma flexão pra o lado direito com a cabeça. Sem mexer com o ombro. Pro lado direito. 199/ no meio. Pro lado esquerdo. 200 No meio. A última vez pra direita. 200/ volta, a esquerda. 201 Todo mundo levantando os braços acima da cabeça. Espreguiçando. Espreguiça. Estica 201/ tudo lá em cima, 202 em cima. Um. Entrelaça os dedos. Palma da mão pra cima. Desencostem da carteira. Coluna ereta. <sup>202</sup>/ Os olhos fechados. Vamos fazer um pêndulo pro lado direito, <sup>02</sup> pro lado esquerdo. Um, dois, três, quatro, <sup>203</sup>/ cinco. Pra frente e pra trás. Com o olho fechado. <sup>02</sup> Frente, trás, frente, trás, frente. <sup>204</sup>/ E todo mundo vai respirar fundo <sup>02</sup> e vamos dar um suspiro. Desceu o braço. Ah...! De novo, lá cima inspirou, <sup>205</sup>/ vai descer <sup>02</sup> com suspiro. Ah...! Relaxa, solta. / <sup>F1</sup> Um beijo pra todos. <sup>206</sup>/ Até <sup>F1</sup> quarta- feira, (palmas)

## Aula 5 - P2

- ¹/ Gente. F¹ Boa tarde! Vamos nos concentrar F¹ pra fazer uma aula completa, bem feitinha. ²/ prestando atenção F5 nos nossos movimentos. / O7 Tá bom?! / Nós varnos hoje, F5 começar prestando atenção <sup>F5</sup> nos nossos movimentos. / <sup>O7</sup> Tá bom?! / Nós vamos hoje, <sup>F5</sup> começar sentados / Vamos fazer um alongamento <sup>O3</sup> e um aquecimento artícular, pra gente <sup>3</sup>/ fazer <sup>O2</sup> uma caminhada. / <sup>O7</sup> Tá?! É... / a gente <sup>O3</sup> chegou a / <sup>O7</sup> conclu, / conclusão <sup>O3</sup> que a gente tava a alguns días, fazendo / <sup>O7</sup> muí, / muito exercício, <sup>O3</sup> que é muito bom, <sup>4</sup>/ no colchão, <sup>O3</sup> mas que a parte da caminhada de vocês tava precisando retomar. / <sup>O7</sup> Tá bom? / Vamos lá, <sup>F1</sup> / <sup>O7</sup> hein! / <sup>O2</sup> Vamos. <sup>3</sup>/ Ah! Olha <sup>O7</sup> só, é..., /eu e a Marcia, a gente tava também <sup>O3</sup> conversando, / <sup>O7</sup> i..., / a <sup>O3</sup> gente, / <sup>O7</sup> é..., / tem uma <sup>F4</sup> proposta pra fazer pra vocês. / <sup>O2</sup> Nas segundas-feiras a gente vai <sup>5</sup>/ trabalhar <sup>O2</sup> a parte do colchão. / <sup>O3</sup> fazendo exercícios abdominais que é muito importante. / Sabe porque <sup>C1</sup> que / é, <sup>O7</sup> é, <sup>7</sup>/ além de tudo é <sup>C1</sup> importante fortalecer o abdome? / Porque é muito importante <sup>O3</sup> para o equillíbrio <sup>6</sup>/ do nosso <sup>O3</sup> corpo. / <sup>O7</sup> É... / no día a día é muito mais fácil a gente trabalhar <sup>O3</sup> a musculatura posterior, que é essa musculatura das costas, do que a musculatura anterior, que é a musculatura <sup>9</sup>/ da frente do <sup>O3</sup> nosso corpo. / E por que que a gente <sup>C1</sup> perde o equilibrio? / <sup>O3</sup> Porque a gente acaba relaxando pra frente. A gente fica barrigudo e a gente fica com uma postura ruim. <sup>10</sup>/ Que que <sup>C1</sup> acontece? / Isso faz com que a gente mude <sup>C3</sup> nosso centro de gravidade. Nosso centro de gravidade é nosso ponto de equilíbrio. Se a gente tá com a parte da frente forte e a parte de trás forte, <sup>11</sup>/ a anterior e a posterior <sup>C3</sup> fortalecida. / Que que <sup>C1</sup> acontece? / A gente tá com os dois lados <sup>C3</sup> do nosso corpo bem. Então, sustenta a nossa coluna vertebral de uma maneira completa, perfeita. / <sup>C7</sup> Tá?! <sup>12</sup>/ Então, é muito válido <sup>C3</sup> a gente trabalhar com colchão. <sup>13</sup>/ E os exercícios <sup>C7</sup> de alongamento no colchão / são. <sup>C7</sup> são, / são mais amplos. <sup>C3</sup> A gente consegue fazer melhor, / <sup>C7</sup> tá?! I..., / nas quartas-feiras <sup>C2</sup> a gente vai trabalhar nossa caminhada. <sup>14</sup>/ que <sup>C3</sup> é muito importante. / Vocês lembram quando vocês <sup>C1</sup> corneçaram a caminhar como era difícil? Era bem mais difícil caminhar, não é verdade? Todo mundo concorda comigo? Hoje a gente consegue caminhar, <sup>15</sup>/

(aluna comentando) - Hoje a gente consegue <sup>©2</sup> caminhar mais e em menos tempo, / <sup>O7</sup> né?! / Então, <sup>F1</sup> vamos fá! (alunos conversando) <sup>16</sup>/ (alunos conversando) <sup>17</sup>/

- <sup>O7</sup> Oh, / vamos começar com as mãos apoiadas na coxa. <sup>O2</sup> As duas mãos apoiadas na coxa. (alunos conversando) <sup>18</sup>/

(alunos conversando) <sup>18</sup>/
- E a gente vai inspirar profundamente. <sup>C2</sup> Pegando o ar pelo nariz e soltando pela boca. E foi novamente. <sup>19</sup>/ Solta, solta bem o ar. <sup>C2</sup> Vamos tentar eliminar todo ar que tá dentro do nosso corpo. <sup>20</sup>/ Continuando com a <sup>C2</sup> respiração, a gente vai botar, tentar colocar o queixo em cima do ombro direito. / <sup>C2</sup> Isso! <sup>21</sup>/ E voltou ao meio. <sup>C2</sup> Em cima do ombro esquerdo. E volta ao meio. No peito, <sup>22</sup>/ queixo tá no peito. <sup>C2</sup> Fica quatro, três, dois e um. De novo, lá no ombro direito. <sup>23</sup>/ E <sup>C2</sup> voltou / <sup>C2</sup> pro. / pro esquerdo. <sup>C2</sup> Ficou ao meio. Subiu novamente. Vamos manter a cabeça na frente. <sup>24</sup>/ Só rodando o ombro direito. <sup>C2</sup> Roda o ombro direito para trás. Solta, solta o ombro. Deixa, / <sup>C7</sup> o..., / essa articulação <sup>C2</sup> do ombro molinha. <sup>25</sup>/ Mais devagar e bem <sup>C2</sup> amplo. / <sup>C2</sup> Isso! / Oh, <sup>C7</sup> oh, pra trás. / <sup>C2</sup> Isso! / <sup>C2</sup> O esquerdo, <sup>C2</sup>/ roda pra trás. <sup>C2</sup>/ Roda bem o ombro. / <sup>C2</sup> Isso! / O esquerdo. roda o esquerdo. <sup>C2</sup>/ Os dois bem grande. <sup>C2</sup>/ C2 Isso! / <sup>C2</sup>/ Vamos imaginar / <sup>C7</sup>/ oh / esses dois ossinhos que tem atrás do <sup>C2</sup>/ nosso ombro, a gente vai abrir e imaginar, /  $^{O7}$ oh, / esses dois ossinhos que tem atrás do  $^{O2}$  nosso ombro, a gente vai abrir e fechar. Abriu, fechou e abriu,  $^{29}$ / fechou, abriu e fechou.  $^{O2}$   $\to$  relaxou o braço, ao longo do corpo. <sup>30</sup>/ Sacode um pouco o braço. Deixa o braço, deixa o braço molinho ao longo do corpo. <sup>52</sup> Sacode. / <sup>52</sup> Isso! <sup>31</sup>/ Apoiou agora as mãos em cima da mesa. <sup>52</sup> Apoia as mãos em cima da mesa. Só o braço direito. / <sup>C1</sup> Olha, olha a postura! / Vamos sentar em cima <sup>C2</sup> do ísquio, / aqueles ossinhos que a gente <sup>C3</sup> tem aqui no nosso quadril. <sup>32</sup>/ Mantendo a coluna totalmente ereta. Oz Só a mão direita vai esticar a altura do peito. Oz Deixando a palma da mão pra fora, ereta. So a mão direita vai esticar a altura do peito. Deixando a palma da mão pra fora, palma pra fora e os dedos apontados para cima, 33/ palma da mão pra fora con apontados para cima, 107 tá?! / Com a outra mão a gente vai vim 22 e puxar os dedos em direção ao nosso corpo. 34/ 22 Puxa! / 22 Isso! / 22 Fica. / Aqui oh. 37 oh. oh. / 32 Puxa! 35/ E agora, entrelaçou as mãos. 32 As duas mãos entrelaça. Vira a palma da mão pra fora. E imagina que, como se fosse alguém puxando vocês pra frente. 36/ E vamos fazer um arco com a coluna, <sup>O2</sup> colocando as costas um pouco pra trás e estica. Cola o queixo lá no peito. Fica cinco, quatro, três, dois <sup>37</sup>/ e um. E voltou, <sup>O2</sup> desenrolando o corpo devagarzinho atá encaixar novamente na nossa posição ereta, em pezinha. Solta o braço novamente. E solta. 35/ Relaxa um pouco os <sup>O2</sup> braços. / <sup>C2</sup> Isso! / Agora mão esquerda na frente do nosso corpo esticada. <sup>C2</sup> Vira a palma da mão pra cima. <sup>O2</sup> Isso! / Pra cima, <sup>O6</sup> não! Pra fora do corpo e os dedos para cima./ Com a outra mão a gente vai, <sup>O2</sup> puxa os dedos em direção ao nosso corpo. Fica. / Tão sentindo que tá <sup>C1</sup> alongando o braço todo? <sup>A2</sup>/ <sup>C1</sup> Tá? / Fica, cinco, <sup>O2</sup> quatro, três, dois e um. <sup>A1</sup>/ Entrelaça as mãos e vire novamente a palma da mão pra fora. <sup>O2</sup> Fazendo um arco com a coluna. / <sup>O7</sup> Oh, / como se as nossas costas fosse ficar forçando <sup>O2</sup> pra trás e a mão forçando pra frente, /  $^{\circ 7}$  tá?!  $^{42}$ / Faz uma curva nas costas pra  $^{\circ 2}$  trás e as mãos forçando pra frente. /  $^{\circ 2}$  Isso! / Tá esticando  $^{\circ 1}$  tudo, /  $^{\circ 7}$  né?! / E subiu nessa posição.  $^{\circ 2}$  Virando a palma  $^{43}$ / da mão para o teto. <sup>C2</sup> Fica cinco, quatro, três, dois e um. Continua com a palma da mão pra cima. Sacode as mãos pro alto. <sup>44</sup>/ A mão tá lá no alto sacudindo. <sup>C2</sup> Fica cinco, quatro, três, dois e um. Desceu o braço devagarzinho ao longo do corpo. Relaxa, relaxa. <sup>45</sup>/ E solta o braço do lado <sup>62</sup> do corpo. Rela...xa./ <sup>62</sup> Isso! / Puxou a mão direita agora. <sup>62</sup> Novamente a gente vai com braço esticado. <sup>46</sup>/ Puxa o braço com a outra mão em direção ao nosso peito, <sup>O2</sup> como se a gente tivesse abraçando o braço, abraçando o braço, / <sup>C2</sup> Isso.! <sup>47</sup>/ <sup>C2</sup> Assim! / Abraça, <sup>O2</sup> abraça assim, / <sup>C7</sup> oh. / Com a outra <sup>O2</sup> mão. / <sup>C2</sup> Isso..! / Vamos alongar bern <sup>O2</sup> o braço. / Puxa bem seu <sup>O6</sup> G.! Tenta alongar mais o braço. / <sup>C7</sup> Oh, / <sup>O2</sup> puxa <sup>48</sup>/ com a outra mão. <sup>O2</sup> Ajuda a puxar./ OB Mais pra cima. / CD Isso! / Puxa bem! OD Puxa no meio. / CD Isso! / Tá todo mundo CD sentindo alongar? / Puxa OB mais dona F.! Abraça mesmo. / OT Aqui oh, oh! / CD Isso! Isso! Sso! Sso! Sso! AB Abraça bem, abraça. / CD Isso! / Agora o braço CD esquerdo CD vai ficar abraçadinho CD e a outra mão apoiando. Ajuda a puxar mais pro peito. Fica. / CD Isso! ST / CD Isso! Muito bom! / CD Ob, / se a gente tiver com o braço dobrado. CD a gente não vai sentir alongar. / CD Dobra não! Estica. SD / Segura o CD corpo. / CD Isso! / CD Assim oh,! / CD Puxa pra cima e sol...ta, rela...xa. SD / Vamos sentar um CD pouquinho na beirinha da cadeira, um pouco mais. / Vamos afectos CD / CD / CD Puxa pra fora Afecto o braço pra fora Vai agains a Varnos afastar <sup>G2</sup> um pouquinho mais o braço pra fora. Afasta o braço pra fora. Vai apoiar a pema direita <sup>54</sup>/ no calcanhar, lá na frente e <sup>G2</sup> puxa os dedos para cima. / <sup>C1</sup> Olha a posição da coluna. / O2 Fica.

coluna. / <sup>O2</sup> Fica. (comentários e risos) <sup>55</sup>/
- Olha os dedinhos <sup>C1</sup> para cima! / E vamos forçar uma ponta do <sup>O2</sup> pé lá na frente agora. Força ponta do pé pra frente. Fica, cinco, <sup>56</sup>/ quatro, três, dois e um. <sup>O2</sup> E vai rodar o pé / <sup>O7</sup> como se a gente fo, / como se nós estivéssemos <sup>O2</sup> desenhando um circulo com a pontinha do pé. <sup>57</sup>/ Com calcanhar apoiado, a gente vai rodar o pé. desenhando um circulo. <sup>O2</sup> Fica. E mudou o sentido pro outro lado. pro outro lado. <sup>58</sup>/ <sup>C2</sup> Isso! / Essa mesma perna que a gente tá trabalhando, <sup>O2</sup> vai colocar lá em cima do joelho. / <sup>O7</sup> Oh, / em <sup>O2</sup> cima do joelho, / <sup>O7</sup> né?! / Não è <sup>O6</sup> cruzando não! <sup>59</sup>/ Vamos apoiar essa <sup>O6</sup> perna em cima do joelho. / <sup>O7</sup> Oh, / a gente tá <sup>O6</sup> com a pema direita, / <sup>O7</sup> né?! / Direita dobrada <sup>O6</sup> em cima do esquerdo. É o pé seu G! <sup>60</sup>/ Se não der <sup>O1</sup> pra fazer o pé, a gente faz até onde puder. / <sup>C1</sup> Tá vendo como é difícil? / <sup>C2</sup> É difícil! / Dobra o joelho, <sup>O2</sup> dobra o inelho dobra o ioelho.

dobra o joelho.

(P1 comentando) <sup>61</sup>/
- Vai perdendo <sup>O3</sup> a flexibilidade. Por isso a gente tem que fazer. <sup>62</sup>/ Mesmo que a gente não consiga botar o pé lá no joelho, <sup>O1</sup> a gente bota aonde der. / <sup>O2</sup> O que eu quero é que vocês empumem o joelho para baixo. O joelho tá dobrado pra baixo. <sup>63</sup>/ Forçando a amplitude <sup>O2</sup> dessa articulação. / <sup>C1</sup> Que que a gente tá? / <sup>C2</sup> Isso! / <sup>C1</sup> Olha coluna! / <sup>C6</sup> Estica coluna! / <sup>C2</sup> Isso! / Estica a coluna <sup>O2</sup> e vamos forçar um pouquinho pra frente. / <sup>O6</sup> Não é dobrando não! / <sup>O7</sup> Oh, <sup>64</sup>/ a coluna retinha. <sup>O2</sup> A gente vai levando o tronco, / <sup>O3</sup> que é essa parte da cintura pra cima, / <sup>O2</sup> pra frente, / <sup>O7</sup> oh, / <sup>O1</sup> até onde der. / <sup>C2</sup> Isso! / <sup>O2</sup>Cinco, quatro, trēs, dois e <sup>65</sup>/ um. Relaxa a pema. <sup>O2</sup> Balança ela um pouquinho. / <sup>O7</sup> Oh, / bate na <sup>O2</sup> pema. / <sup>C2</sup> Isso! / Solta <sup>O2</sup> o pé. / <sup>O7</sup> Oh, (batidas de mãos na coxa) <sup>66</sup>/
- <sup>C2</sup> Muito bom! / <sup>C6</sup> Bate com essa mão A! Bate com essa mão A. na coxa! Na coxa, / <sup>O6</sup> pra

<sup>202</sup> Muito bom! / <sup>06</sup> Bate com essa mão A.! Bate com essa mão A. na coxa! Na coxa, / <sup>06</sup> pra - <sup>32</sup> Murto bom! / <sup>33</sup> Bate com essa mão A.! Bate com essa mão A. na coxa! Na coxa, / <sup>34</sup> pra relaxar a pema. / <sup>32</sup> Isso! <sup>67</sup> / A outra pema agora, esquerda. <sup>32</sup> Vamos apoiar o calcanhar a frente. A direita fica dobrada, a pema direita tá dobrada. <sup>68</sup>/ <sup>C1</sup> Tá bom dona A.? / Agora <sup>32</sup> a pema direita vai a frente. Apoiando calcanhar. Puxa a ponta do pé pra cima. Puxa, puxa a ponta do pé pra cima. <sup>69</sup>/ Nós estamos <sup>33</sup> trabalhando flexibílidade e aquecendo nossas articulações para a caminhada, / <sup>37</sup> tá?! / Puxa a <sup>32</sup> ponta do pé pra cima. E agora força a ponta <sup>70</sup>/ pra, pra frente, força a ponta pra frente. <sup>32</sup> Força bastante. / <sup>32</sup> Isso! / <sup>32</sup> Cinco, quatro, três, dois e um. Agora <sup>71</sup>/ vamos imaginar que a gente tá desenhando <sup>32</sup> un forculo com a pontinha do pé. Fica. Vamos trabalhar totalmente a articulação do tornozelo <sup>72</sup>/ Muda o sentido. <sup>C2</sup> Sente que tá, / <sup>C2</sup> tá... / <sup>C2</sup> mexendo na articulação. / <sup>C6</sup> Não muda de qualquer jeito não! / <sup>C2</sup> Isso! <sup>C3</sup>/ E agora o pé, <sup>C2</sup> vamos agora. / <sup>C7</sup> Antes um pouqui. A gente, / a gente que <sup>C6</sup> leva a perna, / <sup>C7</sup> tá?! / A gente segura a perna devagar. <sup>C2</sup> Vamos tentar colocar o pé lá no joelho. <sup>C4</sup>/ O pé da perna que a gente tá trabalhando em cima do outro joelho. <sup>C2</sup> Fica. / Agora, <sup>C7</sup> oh, / senta distributo <sup>C2</sup>/ In a contrator of the con pouquinho o joelho pra baixo. 76/ <sup>©2</sup> Isso! / Vamos chegando o tronco pra frente, <sup>©2</sup> aos poucos, / <sup>©1</sup> até onde puder. / <sup>©1</sup> Cês tão sentindo que tá mexendo bem lá na articulação da coxa? Não tão? Tá todo mundo sentindo? Tá sentindo M? Tá? <sup>77</sup>/ Tá sentindo aqui <sup>©7</sup> na cabeça? / <sup>F1</sup> Vamos lá! / <sup>©2</sup> Fica! / <sup>©7</sup> Dói a cabeça também, né?! / <sup>©2</sup> Cinco, quatro, três, dois e um. E aos pouquinhos. <sup>78</sup>/ Não deixa a pema despencar. <sup>©2</sup> Vamos levando a pema novamente apoiada no chão. E sacode a pema batendo.

(batidas de mãos na coxa) - <sup>C2</sup> Isso! / <sup>C2</sup> Relaxa a coxa, <sup>79</sup>/ relaxa a <sup>C2</sup> coxa. / <sup>C2</sup> Isso! Muito bom! Muito bom! / Agora que a gente tá totalmente alongado <sup>C3</sup> e aquecido, <sup>80</sup>/ varnos <sup>C2</sup> para caminhada. / (fita interronpida)

- Chegamos. F5 Vamos sentar. / O3 Nós demos cinco voltas caminhando, / O7 é... (aluno cantando)

- Deixa eu pegar aqui. / Demos cinco voltas <sup>C2</sup> caminhando. / A gente <sup>C2</sup> deve, / <sup>C6</sup> deveria / ter caminhado <sup>C2</sup> com passos largos, <sup>81</sup>/ <sup>C7</sup> tá?! / Da próxima vez que nós formos caminhar, <sup>C2</sup> vamos tentar caminhar com passos largos, usando primeiro o calcanhar e o pé todo. / <sup>C7</sup> Tá bom? <sup>62</sup>/ Sempre na <sup>C2</sup> postura. / <sup>F1</sup> Vamos lá então ! / Vou <sup>F5</sup> dar / <sup>C7</sup> uma espu. / uma espuminha pra cada <sup>F5</sup> um de vocês. <sup>83</sup>/ <sup>C7</sup> Oh, / vamos recuperar <sup>C2</sup> a respiração. / <sup>C2</sup> Não sei se cês perceberam, mas quando a gente volta da caminhada a gente volta com a respiração mais ofegante. / Of Oh, / uma espuminha pra F5 cada um de vocês. 84/ (alunos conversando) <sup>207</sup> Não é pra dormir não, hein! 85/ (alunos conversando) 86/

(alunos conversando)

- C2 Não!

(alunos conversando) 87/ (alunos conversando)

M3 Xi...! Gente, vocês tão falando muito hoje! /

(risos e comentários)

- Foi a caminhada <sup>C2</sup> que animou vocês, <sup>88</sup>/ <sup>O7</sup>né?! Pera aí! Oh. / a espuma <sup>M5</sup> é sorteada, não tem essa de escolher não, / <sup>O7</sup> hein! / Quem der sorte <sup>M5</sup> fica com a fininha. <sup>89</sup>/ Oh, <sup>O7</sup> oh, oh, <sup>90</sup>/ Primeiro de tudo, vamos. <sup>O7</sup> A gente tá, a gente. / <sup>O2</sup> Vamos segurar a espuma com a palma da mão e vamos sentindo a textura da espuma. Vamos rodando a espuma <sup>91</sup>/pela mão. E vamos sentindo a textura dela. A gente tá rodando. <sup>O2</sup> E vamos começar apertar com a pontinha dos dedos. Amassa a espuma com a ponta dos dedos. <sup>92</sup>/<sub>C</sub> Faz uma garra com a mão, faz uma garra com a mão apertando a espuma. / <sup>C2</sup> Isso! / <sup>C2</sup> Continua. / <sup>C2</sup> Isso! / <sup>C2</sup> E agora a gente vai, nesse movimento de rolar a espuma com ela na mão e apertar, a gente vai esticando o braço 93/ na altura do peito. <sup>02</sup> Rolando a espuma e esticando o braço. E volta flexionando o cotovelo. Rolando a espuma. Flexionando o cotovelo. Sem parar de apertar a espuma. E vai esticando devagarzinho o braço na altura do peito <sup>94</sup>/ <sup>C2</sup> e rolando a espuma. / <sup>C2</sup> Isso! / E agora a gente vai rolar a espuma flexionando o cotovelo. <sup>O2</sup> Trazendo a espuma pra cima do ombro. Fica. Coloca a espuma aqui em cima do ombro. <sup>95</sup>/ A espuma. <sup>O2</sup> Deixa ela apoiada aqui. E com a cabeça a gente vai fazer um movimento de apertar a espuma. E fica cinco, quatro, três, dois 96/ e um. Colocou as duas mãos lá na espuma. El rea cinco, quatro, tres, dois 7/e um. Colocou as duas mãos lá na espuma. El vem tirando ela do ombro e rolando e apertando a espuminha até lá na frente. / C2 Isso! F7/E novamente C2 a gente vem rolando a espuma, até colocar ela em cima do outro ombro. / C2 Isso! / C2 Efica. Aperta a espuma com a cabeça, cinco, quatro, três, 98/dois e um. E vem rolando, vem rolando. C2 Esticando a espuma lá na frente. / C3 Moleza / C7 hein. / C2 gente ?!
- Coisa boa, / O7 heim?! 99/ Coisa C2 boa! / O2 Vem rolando aqui. (aluna comentando)
- <sup>O7</sup> Dá até sono, né?! É.... / não tão apertando a espuma direito. <sup>O6</sup> Não tão fazendo força com a mão. / <sup>O7</sup> Oh, / eu tô com braço <sup>C2</sup> dolorido aqui. <sup>NO</sup>/ Tō apertando <sup>C2</sup> a espuma. / <sup>C1</sup> Quem tá fazendo direitinho? / <sup>O7</sup> Oh, / rolando a espuma <sup>D2</sup> e apertando com os dedos, / <sup>O3</sup> tá fazendo força com braço. / <sup>O2</sup> E vem, coloca a espuma aqui, / <sup>O7</sup> oh. / na altura do <sup>C2</sup> peito. Coloca a espuma na altura do peito. Vamos apertar a espuma com o queixo. / <sup>O7</sup> Oh, <sup>101</sup>/ <sup>O2</sup> cinco, quatro. três, dois e um./ <sup>C2</sup> Muito bom! / <sup>C2</sup> Continua rolando a espuma. Rolando e apertando. / C2 Isso! 102/ C2 Isso! / Tem alquém C1 com o braco dolorido aí? (alunos respondendo)

-<sup>201</sup> Tem? /

(alunos respondendo)

- Vamos Fi lá, / O oh! / C Rolando e esticando o braço até chegar com a espuma em cima da cabeça. / C lsso! O com a espuma em cima da cabeça. O Braço esticado. Com a espuma esticada em cima da cabeça. O com a espuma esticada em cima da cabeça. O com a espuma esticada em cima da cabeça. O com a espuma esticada em cima da cabeça. O com a espuma esticada em cima da cabeça. O com a espuma esticada em cima da cabeça. O com a espuma esticada em cima da cabeça. O com a espuma esticada em cima da cabeça. O com a espuma esticada em cima da cabeça. O com a espuma esticada em cima da cabeça. O com a espuma em cima da cabe 107/ <sup>O2</sup> Subìu. Pro lado esquerdo. Fica cinco, quatro, três, dois e um. Voltou em cima da cabeça. Vamos desenhar um círculo com a espuma na frente do nosso corpo. Desenha um círculo. / <sup>©7</sup> Oh, <sup>108</sup>/ como se a gente tivesse desenhando <sup>©2</sup> um circulo aqui na frente da nossa cabeça. / <sup>©2</sup> Isso! / E muda <sup>©2</sup> o sentido. / <sup>©2</sup> Isso! / Parou na frente do peito. <sup>©2</sup> Vamos apertar dez vezes a espuma na frente do peito. Tipo posição de régua, <sup>109</sup>/ <sup>©7</sup> Jue, / <sup>©2</sup> cotovelo alto. Cotovelo aberto. Grande. Cotovelo aberto igual uma sanfoninha. Foi dez, aperta, nove e oito e sete e <sup>110</sup>/ seis, cinco, quatro, três. dois e um. <sup>©2</sup> Sobe com a mão direita. A gente vai levar a espuma lá no

alto. 111/ C2 Isso! / O2 Sobe a outra mão e trás a espuma com a outra mão. / C2 Isso! / Subiu de alto. \*\*\*/ <sup>92</sup> Isso! / <sup>92</sup> Sobe a outra mão e trás a espuma com a outra mão. / <sup>92</sup> Isso! / Subiu de novo a espuma. \*\*\*O² Passa pra \*\*\*12/ outra \*\*O² mão e desce. A gente vai subir e descer a espuma, / O³ tá?! / O² Foi lá em cima com a espuma, passou pra outra mão e desceu. Deixa sempre uma mão em cima. Subiu, leva a \*\*15/ espuma, troca de mão e desce espuma. \*\*O² E subiu, troca de mão e desce a espuma. subiu com a espuma Ficou lá em cima. Vamos, tipo \*\*14/ fazer sanfoninha. \*\*O² Apertar a espuma em cima da cabeça. Dez, nove, oito, sete. / C² Não...! Não é! / O³ É com a espuma na altura da cabeça. \*\*O² Seis, cinco, quatro, três dois e um. O² Apoiou... Relaxa, relaxa os braços, \*\*16/ solta o braço. \*\*O² Respira fundo. / O³ Trabalhamos bastante força da braca. / O³ ob! / Lima eutra coira que ou torba era folar com vendos.\*\*O³ força de braca que pás de braço, / $^{O7}$  oh! / Uma outra coisa que eu tenho pra fatar com vocês:  $^{O3}$  força de braço que nós trabalhamos agora e  $^{117}$ / do punho.  $^{O3}$  Força pra gente abrir / uma garra,  $^{O7}$  a, a, abrir / uma tampa O3 de um vidro. Que.

(alunos comentando)

- <sup>C2</sup> É. / <sup>O3</sup> Tampa de palmito. / <sup>C2</sup> É a coisa mais difícil do mundo de a gente abrir, / <sup>O7</sup> né?! / <sup>C2</sup>

Pra mim é. / <sup>C1</sup> Entendeu? / <sup>O3</sup> Força 118 / pra gente ficar segurando no ônibus. <sup>O3</sup> Por acaso se a gente precisar pegar ônibus cheio. Tem que ficar segurando. Essas freadas fortes, a gente tem que tá com braço forte. E a garra. Vamos trabalhar um pouquinho da garra. / C7 aqui oh. / O2 Deixa a mão. 119/ as duas mãos esticadas na altura do peito. 22 Vamos fazer uma garrinha, igual um gato arranhando o sofá, / 27 oh. / 22 E abre a mão, 120/ abre a mão, abre os dedos e fecha o dedo, abre a mão e faz a garra, 22 abriu a mãos abre os dedos, fecha os dedos, 121/ abriu os dedos e faz 202 a garra e relaxa. / 22 Muito bom! Muito, muito, muito bom! / 22 Coloca a espuma agora entre a coxa. / 26 Entre o joelho aliás. 122/ Entre os joelhos. 22 Coloca a espuma entre os joelhos. / F5 Vamos sentar na beira da cadeira. Na pontinha da cadeira. / O2 E vamos apertar a espuma 123 / contra o C2 joelho, / C7 oh. / O2 Fecha o joelho. Os dois. Aperta dez e nove e oito e sete e seis 124/ e cinco e quatro e três e dois e um. C2 Desceu a espuma entre 125/ os pés. <sup>O2</sup> Fica, prepara, aperta agora contra os pés a espuma. Dez e nove e oito e <sup>126</sup>/ sete e seis e cinco. Contrai o abdome. <sup>O2</sup> É quatro, / <sup>C1</sup> Olha postura! /

(fita foi interrompida) 127/ (alunos conversando) 128/

(atunos conversando) <sup>128</sup>/
- <sup>F5</sup> Em dupla Vamos ficar de pé. / <sup>F4</sup> Cada um escolhe um par. <sup>129</sup>/ <sup>O2</sup> Vamos dançar./ <sup>O7</sup> Oh, tem uma surpresa pra vocês, hein. / <sup>M5</sup> Só vou botar a música quando tiver todo mundo em par. / <sup>F5</sup> Vamos ficar em par. <sup>130</sup>/ Um, <sup>O7</sup> um de cada. / Um de frente outro, <sup>O2</sup> um de frente pro outro de mãos dadas, / <sup>O7</sup> tá?! / <sup>F5</sup> Espera um pouquinho deixa eu botar a música, / <sup>F5</sup> hein! <sup>131</sup>/ Vamos ouvir a música. <sup>O2</sup> Tentar entrar no ritmo da música de acordo com os passos que eu vou dizendo, / <sup>O7</sup> tá?! / (alunos conversando e bricando) <sup>132</sup>/
- <sup>O7</sup> Oh, / só <sup>O2</sup> marcando o pé./ <sup>O7</sup> Oh, / pisa um, pisa outro. <sup>O2</sup> Marca o pé. <sup>133</sup>/ Levanta um pouquinho o joelho. <sup>O2</sup> Flexiona o joelho. Flexiona um joelho e o outro, / <sup>O7</sup> Oh, / <sup>O2</sup> abre e fecha <sup>124</sup>/ os braços junto com <sup>C2</sup> a música. / <sup>C2</sup> Isso! / Abre e fecha os braços. <sup>O2</sup> Marcando o pé./ <sup>C2</sup> Isso! / Yamos <sup>F1</sup> comecar! / <sup>O7</sup> Peraí!

Isso! 134/ Vamos F1 comecar! / O7 Perai!

(risos)

<sup>O7</sup> Oh, / <sup>O2</sup> mesmo passo. Abrindo e fechando a gente vai rodando. E roda. <sup>135</sup>/ E parou um de oz frente pro outro. / ot Oh, / um de frente pro outro. Oz A gente vai dar um passo grande. 136/ um pro lado direito e volta, <sup>O2</sup> um pro lado esquerdo e volta, direito, / <sup>O7</sup> Oh, / <sup>C2</sup> dá um passo, dá um passo e marca a ponta, dá um passo 157/ e marca a ponta do outro pé. De passo e marca a ponta, dá um passo 158/ e marca a ponta do outro pé. De passo e marca a ponta, e passo. / De passo e marca a ponta, e passo. / De passo e marca a ponta, e passo. / De passo e marca a ponta, e passo. / De passo e marca a ponta, e passo. / De passo e marca a ponta, e passo. / De passo e marca a ponta, e passo. / De passo e marca a ponta do outro pé. De passo e marca a ponta, e passo e marca a ponta, e passo e marca a ponta, e passo e passo e marca a ponta do outro pé. De passo e marca a ponta do outro pé. De passo e marca a ponta do outro pé. De passo e marca a ponta do outro pé. De passo e marca a ponta do outro pé. De passo e marca a ponta, de passo e marca a ponta, de passo e marca a ponta, de passo e marca a ponta, de passo e marca a ponta do outro pé. De passo e marca a ponta, de passo e marca a ponta do outro pé. De passo e marca a ponta, de passo e marca a ponta, de passo e marca a ponta, de passo e marca a ponta, de passo e marca a ponta, de passo e marca a ponta, de passo e marca a ponta, de passo e marca a ponta do outro pé. De passo e marca a ponta do outro pe. De passo e marca a ponta do outro p lsso! <sup>139</sup>/ Mesmo passo <sup>O6</sup> Um pro lado, outro pro outro, / <sup>C7</sup> Oh, / <sup>O6</sup> com a outra perna agora eu vou dar o outro passo e marcar a pontinha do pé, / <sup>C2</sup> Isso! <sup>140</sup>/ Marca a ponta, <sup>O6</sup> agora volta, / <sup>O7</sup> oh./ Dá um passo, dá outro, <sup>O6</sup> E vamos pro outro lado / <sup>C2</sup> Isso! Isso! / <sup>M5</sup> Devagarzinho! devagarzinho! <sup>141</sup>/ <sup>C2</sup> Isso! / <sup>O2</sup> Dança gente! É pra dançar. Solta o corpo, solta o corpo. (aluno cantando) 142/

- 07 Reconheceu, né seu G? / (P1 pedindo que os alunos cantem)

- E agora, Of oh, I or novamente um de frente pro outro. Vai dar só um passo e fica nessa posição. I of Oh, I agente vai caminhar um para um tado um pro outro. De E parou. I or Oh. I vai or dar um passo e fica. Or Oh, Or Oh, Or Oh, Or Oh, Or Oh, Or Oh, Or Oh, Or Oh, Or Oh, Or Oh, Or Oh, Or Oh, Or Oh, Or Oh, Or Oh, Or Oh, Oh, I or Oh, Oh, I or Oh, Oh, I or Oh, Oh, I or O

 $^{O2}$  E vai fazer assim /  $^{C7}$  oh, oh,  $^{146}$ /  $^{O2}$  dar um e dois, abre e junta, abre e junta, e um e dois, e um e dois, e um e dois, /  $^{F1}$  Vamos lá!  $^{147}$ /  $^{O2}$  Alegria! E fica. E trocou de luva, trocou de luva.  $^{148}$ / E dois passos  $^{O2}$  laterais. /  $^{C2}$  Isso! /  $^{O2}$  Vem! /  $^{O7}$  Oh,  $^{149}$ / um e dois, afasta um as duas pernas, afasta um pouquinho  $^{O2}$  e junta, e  $^{150}$ / afasta e junta,  $^{O2}$  afasta e junta. /  $^{C2}$  Isso! /  $^{O7}$  Agora, Oh,/ eu vou aumentar  $^{F5}$  a música. /  $^{O7}$  Peraí um instantinho. /  $^{F4}$  Cês vão dançar, cês vão dançar a vontade. 151/

(P1 sugerindo que os alunos cantem)

- Tem mais. Cantar? <sup>O7</sup> Seu G vai cantar? Então olha só <sup>152</sup>/ vamos dançar <sup>O1</sup> um pouquinho? / <sup>C2</sup> Seu G. canta! <sup>153</sup>/ Agora todo mundo <sup>O1</sup> dançando do jeito que quiser. <sup>154</sup>/

(dois alunos cantando) <sup>155</sup>/
- <sup>C2</sup> E dança, / <sup>C7</sup> oh, oh. / <sup>C2</sup>Solta o corpo, solta o corpo. E roda pela sala. <sup>156</sup>/ Não fica <sup>M5</sup> num lugar só não! Leva o companheiro para um outro lugar. / <sup>C2</sup> Vocês estão muito presos num

lugar só./ <sup>C2</sup> Dançando, <sup>157</sup>/
(alunos conversando) <sup>158</sup>/
- <sup>C2</sup> Isso! / <sup>C3</sup> Oh, / muda a <sup>C2</sup> posição na sala. / <sup>C2</sup> Isso seu G! <sup>159</sup>/ Tá dançando <sup>C4</sup> muito, / <sup>C7</sup> hein! / Vamos parar cada <sup>F5</sup>um em uma cadeira./ (alunos conversando) 160/

F5 Sentou, / O2 E relaxou. 161/ Inspira fundo, O2 inspira fundo. / F5 Sentou, / O2 Varnos relaxar

(aluna se despedindo dos outros)

- <sup>C2</sup> Parabéns, / <sup>C7</sup> hein! / <sup>C2</sup> Dançaram muito. <sup>163</sup>/ Olha só gente, a música, <sup>C7</sup> a música, / <sup>M3</sup> Xi...! / <sup>C3</sup> A música, / <sup>C7</sup> ela, / ela é uma fonte de inspiração pra gente. <sup>C3</sup>Se a gente tem que parar, ouvír, sentir a música, <sup>164</sup>/ o nosso corpo, ele dá o movimento. / <sup>C7</sup> Entendeu? / <sup>C2</sup> Isso é muito bom! / <sup>C3</sup> Aos poucos. / <sup>C3</sup>No inicio a gente dá uns passinhos, mas depois vocês vão dançando por si próprio. / O7 Tá bom?

(aluno faz um comentário)

- 1 Vamos Iá, / 07 hein!/ Vamos 02 relaxar. (alunos comentando sobre a dança)
- (alunos comentando sobre a dança) <sup>155</sup>/ (alunos comentando sobre a dança) <sup>102</sup> Vamos ouvir a música. <sup>166</sup>/ Apoia <sup>102</sup> novamente a mão lá na coxa, inspira fundo. Inspira fundo. <sup>167</sup>/ Pega o ar pelo <sup>102</sup> nariz e solta pela boca. <sup>102</sup> Isso! <sup>102</sup> Agora vamos deixar a cabeça. <sup>103</sup> oh, <sup>104</sup> balançar pra <sup>105</sup> um lado e <sup>168</sup>/ pro outro. <sup>105</sup> Pra um lado a gente inspira e pro outro a gente expira. <sup>105</sup> Oh, <sup>106</sup> a cabeça vai pra um lado e a gente pega o ar. <sup>107</sup> A cabeça volta <sup>169</sup>/ a gente <sup>108</sup> solta o ar. <sup>108</sup> Isso! <sup>109</sup> Relaxando. Aos pouquinhos agora, a gente <sup>170</sup>/ vai parando a cabeça. Mantém a cabeça no meio. <sup>109</sup> Vamos rodando o punho e subindo a mão pela frente. Roda o punho e sobe os <sup>171</sup>/ braços pela frente do nosso corpo. <sup>109</sup> Lá em cima. <sup>109</sup> Isso! <sup>109</sup> Vai alongar o braço direito, como se nós fôssemos pegar uma fruta <sup>172</sup>/ que tá lá no teto. <sup>109</sup> Alonga. alonga, cresce e com a outra mão. E a outra, novamente, direita, esquerda, <sup>173</sup>/ direita, esquerda, direita, esquerda. <sup>175</sup> Isso! Muito bom! <sup>175</sup>/ Vamos tentar abraçar o joelho direito. <sup>176</sup> Puxa a pema pra cim. Vamos tentar <sup>176</sup>/ abraçar o joelho direito. <sup>109</sup> E a gente vai tentar. <sup>109</sup> Claro que a gente não cim. Vamos tentar <sup>176</sup>/ abraçar o joelho direito. <sup>O2</sup> E a gente vai tentar. / <sup>C2</sup> Claro que a gente não vai fazer. / <sup>©2</sup> Tentar colocar a testa lá no joelho. Pronto. Fica. Varnos tentar, tentar. <sup>17</sup>/ <sup>©2</sup> Isso, isso B, isso! Tá meio difícil. O nariz, / <sup>©7</sup> né?! / <sup>©7</sup> O nariz serve, o nariz serve. / <sup>F1</sup> Varnos lá aqui! <sup>178</sup>/ Devagarzinho. <sup>©2</sup> devagarzinho. Varnos soltando devagar. / <sup>©6</sup> Não deixa a perna despencar não! / <sup>©2</sup> Soltou. / <sup>©2</sup> Muito bom! / <sup>©2</sup> A outra perna agora, 179/ vamos lá. O2 Só um pouquinho puxa. Coloca o nariz lá no joelho.
- Força novamente a ponta lá. Força a ponta pra frente. Força a ponta pra frente <sup>183</sup>/ e a ponta pra cima, e pra frente e pra cima. / <sup>F</sup> Mais uma vez! <sup>184</sup>/ <sup>C1</sup> Olha a postura! / <sup>C2</sup> Apoia. Senta na pontínha da cadeira, mas mantém a coluna ereta. E agora os dois pés no chão. Varnos encostar novamente na cadeira. 185/ Apoia a mão no abdome. O2 Varnos fechar os olhos e meditar um pouquinho. Trabalha novamente a respiração. Inspira fundo. Expira. 186/ Cada um de vocês <sup>02</sup> vai imaginar uma flor. / <sup>07</sup> De preferência. / <sup>07</sup> Olha só, / <sup>03</sup> o azul é uma cor super calmamente. 187/ O azul è uma cor que acalma a gente e ela é curativa também. O verde também, o verde è uma cor / Que / que a gente mentaliza o limpeza. O amarelo é energía. 188/ Quem precisar de energía, o mentaliza o amarelo. / O tá?! / O E vamos trabalhar

respiração. Inspira e expira.  $^{189}$ / Vamos tentar expirar mais do que inspirar.  $^{O2}$  Solta mais o ar do que pega. Imaginando essa cor, de olhos fechados,  $^{190}$ / como  $^{O2}$  se a gente tivesse se banhando dessa cor.

(silêncio) 191/ (silêncio)

- <sup>O2</sup> Aos pouquinhos, vamos abrindo os olhos e espreguiçan...do. <sup>192</sup>/ Ah...! <sup>O2</sup> Dá um suspiro. / <sup>C2</sup> Isso! / <sup>O2</sup> E rela...xa. / <sup>C2</sup> Isso! / <sup>F1</sup> Gente. muito obrigado. (palmas)

## Aula 6 - P2

- ¹/ Vamos <sup>O2</sup> afastar as pernas, lateralmente, / <sup>O5</sup> pra ter um boa base. Base é a gente estar bem equilibrado, / <sup>O7</sup> ta?! / <sup>C2</sup> Isso! / <sup>O2</sup> Flexiona um pouquinho o joelho, <sup>2</sup>/ <sup>O3</sup> só pra gente estabilizar a lombar. / <sup>O7</sup> Não só pra. / <sup>O6</sup> Em pé mesmo, <sup>O2</sup>em pé, / <sup>C7</sup> tá?! / <sup>O2</sup> A gente vai inspirar e elevar os braços. Inspira. Eleva os braços. Ficou um <sup>3</sup>/ pouquinho pro lado direito. <sup>O2</sup> Voltou ao meio. Abaixa os braços, Inspira. Pro outro lado. 4/ E vai um pouco pro lado esquerdo. Or Voltou ao meio. Desce os braços. Novamente vamos inspirar. Estender os braços. Puxa o corpo pro lado direito, puxa o corpo pro lado direito. / Or Isso! / Volta ao meio e desce os braços. Or Subiu novamente. Or Inspira e foi lá pro lado esquerdo. Flexiona lateralmente o tronco pro lado esquerdo e volta ao meio or desce. Or Vamos colocar o nosso ombro esquerdo pra dentro da roda. Só o ombro. Vira a cabeça posicionada para atrás da roda, / <sup>Ce</sup> para fora da roda. Só o ombro pra <sup>C2</sup> dentro e a gente flexiona. Vira o tronco para trás. E volta. Agora <sup>S</sup>/ lado direito pra dentro <sup>C2</sup> do círculo, / <sup>C7</sup> o om. / <sup>C2</sup> Círculo. O ombro direito pra dentro do círculo e a cabeça vai para fora. Direito pra dentro. <sup>10</sup>/ Só o <sup>C6</sup> ombro. / <sup>C2</sup> direito pra dentro do círculo e a cabeça vai para fora. Direito pra dentro. 7 so o ombro. / Isso! / <sup>3</sup> Pra gente alongar tronco e cabeça./ <sup>62</sup> E volta. No meio. 11/ Vamos levar o braço para trás. <sup>62</sup> Alongando o braço. / <sup>62</sup> Isso! Isso! / <sup>62</sup> Cinco, quatro, três, dois e um. E balanceia o braço, para frente e para trás. <sup>12</sup>/ Solta. <sup>62</sup> solta o braço. Ficou atrás mais um pouquinho comigo. / <sup>62</sup> Dez, nove. oito, sete, seis e cinco. <sup>13</sup>/ solta. <sup>62</sup> Relaxa, relaxou. E ficou mais um pouquinho lá atrás. Fica. Alonga. Abre o ombro. <sup>14</sup>/ abre <sup>62</sup> o peito. Fica cinco, quatro, três, dois e um. Solta balançando, solta balançando. / <sup>62</sup>Isso! <sup>15</sup>/ <sup>62</sup> Junta um pouco os pés. Junta os pés. e um. Solta balançando, solta balançando. / \*Isso! \*/ \*Junta um pouco os pes. Junta os pes. Um pé pertinho do outro. Vamos alternar elevação do calcanhar, \*Iso direito, esquerdo. Fica. \*Iso eleva o calcanhar direito, esquerdo. / \*Isso! / e depois chuta la na frente. \*/ \*\* On, / \*\* flexiona o joelho, depois estica a pema toda. Fica e cinco, quatro, três, dois e um. Apoiou as duas pemas novamente. Vamos dar um passão com a perna direita para a frente. Flexiona o joelho da pema que tá a frente. Está a frente. E fica \*\* fi Precisa dobrar o joelho. / <sup>©3</sup> A gente dobra o joelho para alongarmos bem a nossa panturrilha <sup>27</sup>/ e a <sup>©3</sup>articulação da coxa. / <sup>©2</sup> Fica. / <sup>©3</sup> Quanto a gente ficar com a pema uma afastada da outra, mais vai alongar./ <sup>©2</sup> E agora a gente vai elevar o calcanhar da pema que está atrás. <sup>28</sup>/ Eleva um e pisa, C2 e dois e pisa, e três e pisa, e quatro e pisa, e cinco pisou, e seis pisou. 29/ E volta as duas normalmente. Chuta. E chuta mais um pouquinho pra soltar. Or Chuta, chuta, chuta, São pequenos chutinhos para a frente. 30/ Fica. Cr E apoiou novamente as duas permas lateralmente, uma do lado da outra. Afasta um pouquinho,/ São pra ficar com uma boa base. / <sup>O7</sup>Tá suando P.?/

(alunos respondendo)

 $<sup>^{-32}</sup>$  Todo mundo, vamos /  $^{\circ7}$ a, /  $^{\circ2}$  soltar as mãos. Soltem bem as mãos. Sacode um pouquinho o braço ao longo do corpo.  $^{31}$ / Deixa  $^{\circ2}$  o braço pesado ao longo do corpo. Vamos somente abrir e fechar o ombro. Abre o ombro e fecha, abre o ombro grande e fecha. Apoia a mão na coxa.  $^{32}$ /  $^{\circ2}$  Isso! /  $^{\circ7}$  Ab /  $^{\circ2}$  abre o ombro e fecha, e abriu. /  $^{\circ2}$  Não. não! /  $^{\circ6}$  Só o ombro./  $^{\circ7}$  Oh, /  $^{\circ2}$ 

abre, abre o ombro, fecha o ombro, abre e fecha <sup>33</sup>/ e abriu, fechou, <sup>O2</sup> e abriu e fechou. E só rodando o ombro direito. Roda o ombro direito para trás. <sup>34</sup>/ E o esquerdo. <sup>O2</sup> E um e outro. Alternadamente, / <sup>O7</sup> oh: / <sup>O2</sup> vai direito, <sup>35</sup>/ vai <sup>O2</sup> esquerdo, / <sup>O7</sup> Oh, / faz assim, <sup>O2</sup> olha: balança a perna, junta a direita com a esquerda e esquerda com a direita. <sup>36</sup>/ <sup>O7</sup> Oh, assim, Oh. / <sup>M5</sup> Calma! / As pernas <sup>O2</sup> estão afastadas. / <sup>O5</sup> Vou explicar de novo: as pernas estão afastadas. A gente juntar a perna esquerda, junto com a direita e abrir novamente, <sup>37</sup>/ junta a <sup>O6</sup> direita com a esquerda e abre novamente. / <sup>O3</sup>Só pra gente fazer um passinho. / <sup>C2</sup> Isso! Bom! / A <sup>O1</sup> vontade. Cada um no seu ritmo. / <sup>O7</sup> Oh, / <sup>O2</sup> afasta e junta as pernas. Direita afasta <sup>58</sup>/ e junta, esquerda afasta e junta <sup>O2</sup> E fica. / <sup>O2</sup> Isso! <sup>39</sup>/ E parou, parou. <sup>O2</sup> Só braço direito vai rodar bem grande. Devagarzinho vai subindo por cima, por cima da cabeça. <sup>40</sup>/ A frente do corpo, a frente do corpo. Vai subindo. <sup>O2</sup> E foi atrás. O braço totalmente esticado. / <sup>C2</sup> Isso! / <sup>O2</sup> Vai atrás. (aluna perguntando)

C2 Não! / Os Até aonde você puder e 41/ Os volta. / O esquerdo agora vai a frente do corpo. Daraço esticado. Foi! Foi lá pra cima o braço. Passa para trás esticado e volta. 42/ E direito, nadando de costas. Da E foi esquerdo. E direito. 43/ Esquerdo. E solta os dois. Deixa os dois braços soltos do lado corpo. Balança um pouquinho pra frente e pra trás. Deixa o braço pesado. 44/ C2 Isso! / E a cabeça agora. Vamos encostar a orelha lá no ombro direito. Da Encosta a orelha lá no ombro direito, como se 45/ a gente fosse encostar. Da E encosta no ombro esquerdo. E lá no ombro direito novamente. 46/ E no ombro esquerdo. E foi ao meio. Fica com o queixo colado lá peito um pouquinho. Fica. Sacode a perma. Deixa os pés apoiados no chão. 47/ A gente só vai balançar o joelho. Da Balança o joelho! E balança o quadril. Solta o quadril. Levanta a cabeça. Solta um pouquinho. / Dr Oh, / joelho pra frente 45/ e pra trás, os dois. C2 Isso P.! Isso N.! Muito bom! / Solta o quadril agora. Direita, esquerda. Curtinho e rápido. 49/ E parou. Vamos elevar os braços pela frente. Eleva os braços pela frente. Entrelaça os dedos e 50/ vira a palma da mão para cima. C2 Cima da cabeça. Fica. Estica o corpo, como se alguma coisa tivesse puxando nosso corpo 51/ para cima. Inspira fundo e deixa os braços descerem. / C2 Isso! / Pela frente. C3 pela frente. E solta 52/ o corpo mais um pouquinho. C3 Solta. / Cada um vai pegar 55 o colchão 53/ e vamos 55 deitar no colchão./ (cadeira arrastando)

Detalhe, detalhe! C7 A gente vai. / Para nós deitarmos no colchão, C2 devemos flexionar o

-Detalhe, detalhe! O/A gente vai. / Para nós deitamos no colchão, O/A devemos flexionar o joelho o/P e não flexionar o tronco. A gente deita flexionando o joelho. O/A Apoia devagarzinho o joelho, coloca a mão e senta. Vamos deitar no colchão, de modo que nossa o/A coluna. Que nossa cabeça o/A no colchão. Mantém as pemas flexionadas, mantém as pemas. Joelho dobrado. / Chega mais o/P par frente P.! Chega o/P mais pra o/A frente V.! / O/A spoia o/A poia devagarzinho o/O/A da, da, / da o/A p. / O/A (h. / encosta a cabeça e chega mais pra frente. Bota o bumbum aqui na. o/A lsos) (C/A lsos) / Vamos deitar com o/A o joelho flexionado, dobrado. Os pés apoiados no o/A / Chão. Vamos botar a mão em cima do abdome. O/A coloca a mão em cima barriga. As duas mãos. / Só pra gente trabalhar um pouquinho o/A a respiração. Inspira fundo o/A e solta o ar. Solta bastante o ar. O/A vamos procurar eliminar bastante o ar que tá dentro do nosso corpo. Inspira fundo e solta. O/A laspirou e soltou. O/A gora vamos apoiar / O/A nossas, / nossa mão e o braço do lado nosso corpo. O/A Do lado do nosso corpo / O/A papa a guidar, / O/A ajudarmos a elevar o bumbum. / Com a mão e o spés apoiados, O/A vamos subir o quadril. Tira o quadril do chão. O/A (c/A lsos) / Mantém essa posição. O/A Tira. tira bem. / O/A opoia. Usa a força do braço e da pema. O/A fica cinco, quatro, três O/A dois e um. Desceu. O/A agora a gente vai subir e descer sem ficar em cima, / O/A fic?! / Vamos lá! / Sobe um. O/A desceu e dois, O/A desceu e três, O/A desceu e quatro, desceu e cinco, desceu e seis, o/A desceu e seic, o/A desceu e oito, desceu. O/A poia o/A poia

pema despencar não. E cinco, foi e seis. desceu e sete, desceu <sup>74</sup> / e oito, desceu e nove, desceu e dez, desceu. O Agora a gente vai fazer o mesmo movimento, O Joelho aí até o peito e vai empurrar na frente, / O O Joelho aí até o peito e vai empurrar na frente, / O O Joelho no peito e empurrar na frente, / O O Joelho no peito e empurrar na frente, / O O Joelho no Peito e empurrar na frente, / O O Joelho no Peito e empurrar na frente. / Traz o Joelho O E empurra. / Deixa E eu contar, / O O Não! / Sem O Apoiar. / C Isso! / Traz no peito e estica O I A na frente, O O Tomo se tivesse empurrando. / O Não! / Pra cima não, O Pra frente, / O Tale! / O Isso N.! Muito bom! / D Deixa eu contar. / Fica na posição inicial. O Somente a pema direita, / O Tale! / Vamos I Iá! / Prepara e foi. O Traz um N e estica na frente e dois. Empurra lá na frente o pé e três, O empurra e quatro, empurra. / D Joelho no peito. / Empurra N e cinco, empurra e seis, empurra e sete, empurra e oito, empurra e nove. O empurra e dez. O empurrou e relaxou. Apoia lá na frente O as duas pemas. / Tá bem tranquilo hoje, O não tá? / Relaxa um pouquinho. Dobra sempre O joelho. / Nós não O devemos I ficar com as O duas pemas totalmente esticadas, porque força muito a lombar. Quando a gente tiver se exercitando. a totalmente esticadas, porque força muito a lombar. Quando a gente tiver se exercitando, a gente deve manter sempre. Nessa posição. Manter sempre o joelho flexionado, dobrado, / 5 tá?! 82/ Inspira um pouquinho fundo. Di Inspira e solta o ar, inspira e solta o ar, inspira novamente e solta o ar. 33/ Prepara agora para nós di fazermos a perna esquerda, / di tá?! / Vai trazer o joelho <sup>02</sup> no peito e empurrar para frente a perna, sem apoiar no chão. E prepara. E foi esquerda, 84/ traz no peito um, empurra e dois, empurra e três. 52 empurra e quatro, empurra e cinco, empurrou 85/ e seis, empurrou. / Sem ajudar O5 com a mão! / Sete. empurra e oito, empurra e nove, empurra e dez, empurrou <sup>86</sup>/ e apoiou. Fica. Inspira fundo. Solta o ar. Mais uma vez, <sup>O2</sup> inspira fundo, solta <sup>87</sup>/ todo o ar. E mais uma. <sup>O2</sup> E agora nós vamos fazer. <sup>S3</sup>/ <sup>O2</sup> Mantém, / <sup>O7</sup> oh, / dobrado. Flexiona normal./ <sup>O7</sup> Olha só! / Agora dobra o joelho. <sup>O2</sup> Dobra os dois. Agora a gente vai trazer, / O7 os do, / os C2 joelhos unidos. 89/ O joelho vai ficar unido. gente vai trazer os dois para o peito, subir, traz novamente pro peito e apoia. 90/ São quatro ceu. Traz de novo dobrado e apoia, 10/7 tá?! / Primeiro trouxe pro peito. Segundo estica as duas pernas lá pro teto, lá pro ceu. Traz de novo dobrado e apoia, 10/7 tá?! / Vamos fazer isso ceu vezes também, 10/7 tá bom? / Traz o joelho ceu. Traz o joelho ceu. Traz o joelho ceu. Traz o joelho ceu. Segundo estica as duas pernas lá pro teto, lá pro ceu. Traz o joelho ceu. Traz o joelho ceu. Traz o joelho ceu. Segundo estica as duas pernas lá pro teto, lá pro ceu. Traz o joelho ceu no peito. Segundo estica as duas pernas lá pro teto, lá pro ceu. Traz o joelho ceu no peito. Segundo estica as duas pernas lá pro teto, lá pro ceu. Traz o joelho ceu no peito. Segundo estica as duas pernas lá pro teto, lá pro ceu. Traz o joelho ceu no peito. Segundo estica as duas pernas lá pro teto, lá pro ceu. Traz o joelho ceu no peito. Segundo estica as duas pernas lá pro teto, lá pro ceu. Traz o joelho ceu no peito. Segundo estica as duas pernas lá pro teto, lá pro ceu. Traz o joelho ceu no peito. Segundo estica as duas pernas lá pro teto, lá pro ceu. Traz o joelho ceu no peito. Segundo estica as duas pernas lá pro teto, lá pro ceu. Traz o joelho ceu no peito. Segundo estica as duas pernas lá pro teto, lá pro ceu. Traz o joelho ceu no peito. Segundo estica as duas pernas lá pro teto, lá pro ceu no ceu peito, subiu, desceu e apoiou. / <sup>C2</sup> Isso! / De novo. Três, subiu, <sup>O2</sup> apoiou, desceu./ <sup>C2</sup> Isso! <sup>93</sup>/ peito, subiu, desceu e apoiou. / <sup>C2</sup> Isso! / De novo. Três, subiu, <sup>C2</sup> apoiou, desceu. / <sup>C2</sup> Isso! <sup>93</sup>/ Desce, desce là no chão. Traz os dois joelhos lá no peito. Foi. <sup>C2</sup> Trouxe no peito. Sobe Mantém o joelho unido. A perna unida. <sup>C2</sup> Dobra e desce. <sup>94</sup>/ Foi novamente. Dobrou subiu, <sup>C2</sup> dobrou e desceu, foi dobrou, subiu, dobrou <sup>95</sup>/ e desceu. E foi dobrou. <sup>C2</sup> Subiu e traz no peito e desce. <sup>7</sup>/ E mais um caprichado! / Devagarzinho, <sup>C2</sup> sem despencar. <sup>96</sup>/ Dobrou, subiu, dobrou e desceu. <sup>7</sup>/ E mais uma e dobrou. / Vai, <sup>71</sup> vai! / Subiu, <sup>C2</sup> dobrou e desceu. <sup>97</sup>/ A <sup>71</sup> última! / Dobrou, traz no peito. subiu, dobrou e desceu. <sup>C2</sup> Apoia e relaxa. Bota o quadril là em cima. Descola <sup>98</sup>/ o bumbum do chão, descola o bumbum <sup>C2</sup> do chão. / Nós estamos <sup>C2</sup> trabalhando o abdome, / <sup>C7</sup> tá?! / Que é um músculo muito forte do nosso corpo e <sup>C3</sup> que ajuda a gente se manter equilibrado, / <sup>C7</sup> tá?! / Nós quase não trabalhamos <sup>C2</sup> essa musculatura. / E é muito importante <sup>C3</sup> para ajudarmos a / <sup>C7</sup> su. / levantar <sup>C3</sup> da cama, <sup>96</sup>/ a se manter equilibrado <sup>C3</sup> em pé, / <sup>C7</sup> tá?! / E a gente fazendo / <sup>C7</sup> esse. / esse <sup>C3</sup> exercício sempre ajuda muito. / Agora eu vou para <sup>75</sup> vocês uma espuminha. <sup>100</sup>/ Cada um vai receber <sup>75</sup> uma espuminha le vai colocar presa <sup>C3</sup> entre os joelhos. / <sup>C3</sup> Tá bom? / Cada um vai receber <sup>75</sup> uma espuminha le vai colocar presa <sup>C3</sup> entre os joelhos. / <sup>C3</sup> Tá bom? / Cada um vai receber <sup>55</sup> uma espuminha loi/ e colocar presa <sup>C3</sup> entre os joelhos. / <sup>C3</sup> Tá bom? / Cada um vai receber <sup>55</sup> uma espuminha loi/ e colocar com a espuma entre os joelhos, a gente vai apertar e softar a espuma, / <sup>C7</sup> tá?! / Vamos <sup>51</sup> lá, / <sup>C7</sup> hein! / <sup>C3</sup> Foi loi/ e dez solta, <sup>C3</sup> nove, solta e oito, soltou e nove soltou. Força a espuma contra o joelho. E sete. <sup>104</sup>/ soltou e oito e nove, relaxa e dez. <sup>C3</sup> Relaxou. / <sup>C3</sup> Isso! Muito bom! <sup>105</sup>/ Vamos colocar a espuminha em baixo do quadril. <sup>C3</sup> Bota a espuma em baixo do quadril. <sup>C3</sup> here o docicix. / Perto docicar embaixo. <sup>C3</sup> ent a espurinna em baixo do quadril. "Bota a espuria em baixo do quadril. / "(sso! / Perio do cóccix./ perio desse ossinho aqui que a cóccix e o bumbum./ "Isso! / Abraça os dois joelhos. Compos Abraça o joelho cóccix e o bumbum./ "Isso! / Abraça os dois joelhos. Compos Abraça o joelho compos entre o dois joelhos. Compos Abraça o joelho compos entre o dois joelhos. Compos Abraça o joelho compos entre o joelho compos entre o dois joelhos. Compos Abraça o joelho compos entre o joelho co Tomba pra um lado, O2 tomba pro outro. / C2 Isso! / E fica. O2 Apoiou novamente os pés 109/ flexionados. Or Flexiona o joelho. A gente vai subir em dez tempos novamente. Subir dez vezes, subir dez vezes. Amassando a espuminha em baixo do quadni, 110/107 tá?! / E vamos subir dez. Or Sobe o quadni. / Não! / Apoia os pé. Deixa os pés apoiados, deixa os pés apoiados. Sobe só o quadril 111/ Sobe um, desceu e dois, desceu e três, desceu e quatro, 02 desceu e

cinco, desceu <sup>112</sup>/ e seis, desceu e sete, desceu e cinco, desceu e quatro, <sup>C2</sup> desce, três, <sup>113</sup>/ desceu e dois, desceu e um, <sup>C2</sup> desceu. Relaxou. Tira a espuminha debaixo do <sup>114</sup>/ do quadril. <sup>C2</sup> E vamos deixar a espuma no peito, em cima do nosso peito. E vamos amassando a espuma. Amassa como se tivesse espremendo a espuma. Espreme todos <sup>115</sup>/ os sentidos da espuma. <sup>C2</sup> Todos os lados da espuma a gente vai amassando, vai amassando. <sup>C2</sup> Isso! / <sup>C2</sup> Amassa. Vai amassando e subindo os braços. <sup>116</sup>/ <sup>C3</sup> Jun, / ao mesmo tempo que a gente tá amassando, <sup>C2</sup> a gente tá amassando e esticando o braço na frente do peito. Vai subindo e amassando. E agora vai descendo novamente e trás pro peito. <sup>117</sup>/ Amassando. Espreme a espuma, <sup>C2</sup> espreme! Espreme de lado. / <sup>C2</sup> Isso! <sup>118</sup>/ (fita foi interrompida)

- E <sup>O2</sup> fica. / <sup>C1</sup> Quem consegue? / Deixa eu ver, <sup>C2</sup> deixa eu ver. Tá certo, <sup>119</sup>/ tá <sup>C2</sup> certo! / Fica cinco, quatro, très, dois e um. <sup>C2</sup> E volta lá pra posição de borboleta. Deixa pé com pé, <sup>120</sup>/ deixa pé com pè. <sup>C2</sup> Senta lá no ísquío, lá no ossinho. / É muito importante <sup>C3</sup> a gente sentar nesse ossinho. <sup>121</sup>/

(alunos comentando)

- Aos poucos a gente vai tentar curva nossa coluna como. <sup>©2</sup> A gente vai tentar colocar <sup>122</sup>/ a cabeça lá no pé. <sup>©2</sup> Devagarzinho. / <sup>©1</sup> Mais um pouquinho./ Vai até aonde puder, <sup>©1</sup> até onde puder. / <sup>©2</sup> Vai aos pouquinhos./ (alunos comentando)
- Gente M5 concentra! 123/ A gente vai até O1 onde puder. / O2 Cola o queixo no peito, cola o queixo. E fica O2 Fica na posição. 124/ Aos pouquinhos a gente O2 vai desenrolando e a cabeça. Mantém. A cabeça é a última a chegar. Desenrola, desenrola. Vai voltando a coluna. 125/ Volta a cabeça devagar, devagar. Inspira fundo e solta. C2 inspira fundo e solta. 126/ Com a mão direita a gente vai puxar a cabeça pro lado direito. O2 Puxa a cabeça pro lado. 127/ E com as duas mãos apoiadas na nuca, a gente vai deixar O2 o queixo lá no peito. 125/ E puxou pro lado esquerdo. Com a mão esquerda. O2 a gente puxa a cabeça pro lado esquerdo para alongar o pescoço. 129/ E relaxou as mãos. Solta as mãos. O2 Inspira fundo novamente 130/ e O2 solta. / Mais uma F1 vez! / Estica as O2 pemas e relaxou. 131/ (alunos conversando)
- Agora aos pouquinhos a gente vai virar o corpo. Apoia o joelho. <sup>O2</sup> Vira o corpo de lado. Apoia o joelho <sup>132</sup>/ pra <sup>O3</sup> gente subir. / <sup>O2</sup> Apoia o joelho. Fica na posição de cócoras, como se tivesse agachado. Fica agachado. <sup>133</sup>/ Vamos ficar agachado. <sup>O2</sup> Faz um pouquinho essa posi. (aluna perguntando)

- <sup>C2</sup> É! / <sup>O2</sup> Apoia os pés. Fica de cócoras. Mantém a mão a ajudando a gente. E subiu devagarzinho <sup>134</sup>,/ subiu devagarzinho. <sup>O2</sup> Mantém./ <sup>C2</sup> A perna ficou mais forte. (aluna dizendo que ficou com a barriga doendo)

- Tá doendo a <sup>O7</sup> barriga? Ah! / <sup>C2</sup> Isso é bom sinal. <sup>135</sup>/ Gente, <sup>F1</sup>muito obrigado. Tudo de bom pra vocês. Bom final de semana. Figuem com Deus.

## Aula 7 - P2

- ¹/Gente, todo mundo deixa <sup>=5</sup> a cadeira livre, / pra gente fazer a aula, <sup>O3</sup> todo mundo a vontade. ²/ Vamos ficar de pé. <sup>F5</sup>Dando a mão. Vamos de ficar de pé. (P1 avisa que está gravando a aula) ²/ (alunos conversando) ³/
- Todo mundo <sup>65</sup> de mão dada em pê. <sup>4</sup>/ Uma coisa muito importante, <sup>03</sup> que é bom só pra gente, / <sup>07</sup> é..., / prestar <sup>03</sup> atenção. Eu tava lendo um livro sobre alguns cuidados que nós poderíamos ter pra evitar queda no nosso dia-a-dia. <sup>4</sup>/ E um deles é sempre prestar atenção numa boa base. <sup>03</sup> base que a gente apoia os pé. Se a gente anda com os pés muito juntinhos, é comum a gente perder o equilíbrio. Principalmente, durante a <sup>5</sup>/ aula se a gente tem uma boa base, <sup>03</sup> que são as pema levemente afastadas, a gente tem mais segurança para realizar os movimentos, / <sup>07</sup> tá?! / Com a postura e, <sup>03</sup> a gente manter nosso <sup>6</sup>/ abdome contraído <sup>03</sup> e o bumbum encaixado. / <sup>07</sup> Tá bom ?! / (P1 faz um comentário)
- <sup>C2</sup> Isso! Muito bom! Muito bom! / Vamos começar <sup>O2</sup> elevando <sup>7</sup>/ os braços e inspirando. <sup>O2</sup> Fica lá em cima com os braços. Inspira fundo. Solta as mãos lá no alto. Entrelaça seus próprios dedos. Vira a palma <sup>8</sup>/ da mão pro teto e estica. <sup>O2</sup> Cinco, quatro, três, dois e um. Volta a dar as mãos lá no alto <sup>9</sup>/ e desce, desce devagarzinho. <sup>O2</sup> Devagar, devagar. / <sup>C2</sup> Isso! / Vamos pôr as mãos esticadas, lá atrás do corpo. <sup>O2</sup> Abre o peito pra frente. <sup>O3</sup>/ Inspira fundo e solta o ar

trazendo /  $^{O7}$  a / a mão  $^{O2}$  à posição normal. /  $^{O2}$  Isso! / Agora a gente vai só  $^{O2}$  afastar um pouquinho a pema,  $^{11}$ / dobrar o joelho  $^{O2}$  direito. Só o joelho direito. E empurrar todo mundo lá pro lado direito. Puxa. Fica. E volta ao meio. /  $^{O7}$  Oh, / os pés todos no  $^{O2}$  chão, sem  $^{12}$ / levantar o  $^{O2}$  calcanhar, /  $^{O7}$  tá?! / Só dobrando o joelho pro lado esquerdo. Tomba o corpo lá pro lado esquerdo. Tomba o corpo, /  $^{O7}$  oh. / Olha  $^{O1}$  a base! / As pernas  $^{O2}$  afastadas.  $^{13}$ / Vai só dobrar o joelho esquerdo  $^{O2}$  e volta. E o /  $^{O7}$  esq./  $^{O2}$  direito. Agora, a gente tava no esquerdo,  $^{O3}$  vamos pro direito. /  $^{O7}$  Olha a base! /  $^{O7}$  Oh, / pé todo  $^{O2}$  apoiado no chão. /  $^{O7}$  Oh, / os  $^{O2}$  doís pés  $^{14}$ / apoiados no chão.  $^{O2}$  Só vai dobrar o joelho. E volta pro meio. E o esquerdo. /  $^{C1}$  Olha a base! /  $^{C2}$  Isso!  $^{15}$ /  $^{O7}$  Oh, / pema direita  $^{O2}$  vai ficar esticada e /  $^{O7}$  é di, / esquerda  $^{O2}$  dobrada. / Gente, uma outra coisa que aiuda muito é a gente tá com um calçado aprophado pra fazer as aulas.  $^{O3}$ uma outra coisa que ajuda muito é a gente tá com um calçado aprophado pra fazer as aulas. <sup>0</sup> Isso foi muito <sup>16</sup>/ dito no <sup>C3</sup> Semináno. E até mesmo porque a gente fica mais confortável e tem mais equilíbrio, / <sup>O7</sup> tá?! / Isso é muito importante. <sup>O3</sup> Sempre que a gente puder vamos dar preferência. / <sup>O2</sup> Fecha / <sup>O7</sup> a perna, / a <sup>O2</sup> perna um pouquinho. <sup>O7</sup>/ A gente vai só elevar o calcanhar da perna direita e da esquerda. <sup>O2</sup> Massageando a pontinha dos pés. / <sup>O2</sup> Isso! / Só o pé. O2 Direita, esquerda, direita, 18/ esquerda e direita, esquerda. O2 Uniu as duas pernas. A gente vai só elevar o calcanhar dos pés juntinhos. E foi um, desceu <sup>19</sup>/ e dois, desceu e três, desceu e quatro, desceu e cinco. <sup>22</sup> Fica um pouquinho. <sup>29</sup>/ Fica cinco, quatro, três, dois e um. O2 Pisou. Sacode um pouquinho a pema. Chuta a direita, chuta a esquerda. Sacudiu um pouquinho a pema. / C2 Isso! Muito bom! 21/ Muito c2 bom! / Agora a gente vai dar um passo bem grande, <sup>62</sup> com a pema direita lá na frente. Dá um passo bem grande. Vamos manter os dois pés apoiados no chão. Vamos só dobrar o joelho da frente. E fica. 22/ Sente alongar C2 a perna de trás. / <sup>C2</sup> Isso! Muito bom! / Além da gente tá alongando a pema atrás, <sup>O3</sup> a gente tá trabalhando flexibilidade, dessa articulação aqui, / <sup>O7</sup> oh, / da coxa e <sup>O2</sup> do períneo, / <sup>O7</sup> tá?! / <sup>O2</sup> Fica <sup>23</sup>/ cinco, quatro, três, dois e um. Transfere o peso pra trás. <sup>02</sup> Puxa a pontinha do pé da frente. Fica. Fica na posição com a pema la na frente. Puxa a pontinha do pé da frente. 24/ Fica um pouquinho. O2 Cinco, quatro, três, dois e um. Pisou normal. Une as duas pernas novamente. Voltou com passão. A <sup>25</sup>/ esquerda agora vai dar um passo bem grande pra frente. <sup>02</sup> E fica. Dobra o joelho da frente. / <sup>O3</sup> Quanto mais nos tivermos afastadas as pemas melhor, melhor <sup>26</sup>/ é o <sup>C3</sup> resultado. / <sup>O7</sup> tá?! / Fica cinco, quatro, três, dois e um. <sup>C2</sup> Transferiu o peso pra perna de trás e puxando a pontinha do pé da frente. Sem desfazer a posição. 27/ C2 Isso! / Fica. Levanta a ponta, <sup>O2</sup> levanta a pontinha pra frente. Cinco, quatro, três, dois e um. Pisou. Uniu as duas pemas novamente <sup>28</sup>./ Abre <sup>O2</sup> bem agora.

(cadeiras arrastando)
- Agora, Or oh, / nós Or vamos só 29/ pra colocar o nosso ombro Or esquerdo pra dentro da roda, mas mantendo a nossa postura pra frente, como a gente tá, / Or tá?! Oh, / deixa o umbigo direcionado pra dentro da roda. Or A gente / vai Or colocar, / só vai Or tirar 30/ o tronco. Or Vira a cabeça lá pra trás da roda. Olha pra trás. Fica. Ombro esquerdo pra dentro da roda Cinco e quatro, três. 31/ dois e um. Or Voltou. Virei. / Or lado agora. Or Ombro direito pra dentro do circulo. Mantém, mantém o umbigo lá pra frente. Vira a cabeça pra trás. 32/ Fica cinco, quatro, três, dois e um. Or Voltou ao meio. Vamos colocar o queixo aqui no Or or peito, / Or oh. / Fica um pouquinho. Or cinco, quatro, três, dois e um. Orelha lá no ombro direito. Fica cinco. Or quatro, três, dois e um. Orelha lá no ombro direito. Fica cinco. Or or orelha lá no ombro direito. Fica cinco, quatro, três, dois e um. Orelha lá no ombro direito. Fica cinco, quatro, três, dois e um. Orelha lá no ombro direito. Fica cinco, quatro, três, dois e um. Orelha lá no ombro direito. Fica cinco, quatro, três, dois e um. Orelha lá pro lado esquerdo. Orelha lá pro lado esquerdo. Orelha o apoio na pema, / Orelha lá pro lado esquerdo. Mão direita lá pro lado esquerdo. Fica. Olha o apoio na pema, / Orelha lá pro lado esquerdo. Mão direita lá pro lado esquerdo. Fica cinco apoio na pema, / Orelha lá pro lado esquerdo. Orelha lá pro lado esquerdo. Pema afastada. Orelha lá pro lado esquerdo. Pema en ma boa base. / Fica cinco, quatro, três, dois e um. Orelha lá pro lado esquerdo. Pema en ma boa base. / Fica cinco, quatro, três, dois e um. Orelha lá pro lado esquerdo. Orelha la praço lá pra trás, / Orelha la praço lá pra trás, / Orelha la praço lá pra trás, / Orelha la praço lá pra trás, / Orelha la praço lá pra trás, / Orelha la praço lá pra trás, / Orelha la prolado de costas. O obraço e foi lá trás. E três. E foi pela frente. Quatro la praço pra frente e foi lá atrás, / Orelha la prolado direito essa mão. Sente alongar nosso corpo. / Orelha la p

<sup>45</sup>/ E foi na frente. <sup>O2</sup> Bem grande. Faz movimento amplo, bem grande. <sup>O2</sup> Dois. Devagarzinho. E três <sup>46</sup>/ e quatro. / <sup>O7</sup> Oh, / sente o braço <sup>O2</sup> esticando o corpo todo. E o último bem grande, / <sup>O7</sup> oh. / F¹ Capricha! / Faz o movimento bem grande. <sup>C2</sup> E cinco. <sup>47</sup>/ Sacode o braço, sacode o braço. / <sup>C2</sup> Isso! / Vamos <sup>O2</sup> os dois, / <sup>O7</sup> oh. / bem <sup>O2</sup> grande, / <sup>O7</sup> oh. / Os dois braços vai lá na frente <sup>O2</sup> e vem <sup>48</sup>/ passando <sup>O2</sup> por trás / <sup>C2</sup> Isso./ <sup>O7</sup> oh! / Roda o braço bem grande. <sup>O2</sup> Vai lá atrás do corpo, como se tivesse desenhando dois círculos bem grandes aqui do lado do nosso corpo. / <sup>C2</sup> Isso! / <sup>O2</sup> Dois. E três. <sup>49</sup>/ Cresce, cresce. <sup>O2</sup> Três. Tenta não dobrar o braço. E quatro. E último bem grande. E cinco. <sup>50</sup>/ Sacode o <sup>O2</sup> braço novamente. / <sup>C2</sup> Isso! Muito bom! Muito

(aluno fazendo um comentário)

- O7 Ham?! /

(aluno fazendo um comentário)

- <sup>C2</sup> Não tem não. Não precisa não, não vai precisar não! <sup>51</sup>/ Vamos <sup>F5</sup> agora nos posicionarmos atrás da nossa cadeira, atrás da nossa cadeira. (cadeiras arrastando) <sup>52</sup>/

(cadeiras arrastando)

- Vamos lá agora alongar <sup>O2</sup> nossa coluna, / <sup>O7</sup> tá?! / Todo <sup>O2</sup> mundo <sup>53</sup>/ com a mão apoiada no encosto <sup>O2</sup> da cadeira. Devagarzinho / <sup>O7</sup> oh. / Caminhando com os dedos, a gente vai sentíndo nossa mão descendo até apoiar lá no centro da <sup>O2</sup> cadeira. <sup>54</sup>/ Mão toda. <sup>C2</sup> Palma da mão toda lá no centro da cadeira. / <sup>C2</sup> Isso! / Agora abaixa um pouquinho a cabeça. <sup>C2</sup> Colando o queixo lá no peito. Vamos sentir alongando a coluna <sup>55</sup>/ toda. <sup>C2</sup> Puxa um pouquinho, / <sup>C7</sup> oh, / a coluna lá pra trás. <sup>O2</sup> Faz uma forcinha la pra trás. Joga o corpo pra trás. Alongando os braços todos na frente. Estica o braço. <sup>56</sup>/ Fica cinco, quatro, três, dois e um. <sup>O2</sup> Volta ao normal. Fica. Fica. / <sup>O2</sup> Oh, / <sup>O2</sup> continua / <sup>O1</sup> com a mão, / com a mão <sup>O2</sup> apoiada no assento. <sup>57</sup>/ Continua e a gente <sup>O2</sup> tem que subir devagarzinho, / <sup>O7</sup> tá?! Agora, oh, / vamos só subir os dois calcanhares. <sup>O2</sup> Sobe e fica cinco, quatro, três, dois <sup>58</sup>/ e um. <sup>O2</sup> Novamente, desce o calcanhar e alonga os braços deixando o corpo um pouquinho pra trás. Deixa o corpo ir um pouquinho pra trás. 59/ Como se alguém tivesse puxando vocês pra tras. E ficou normal. O2 Devagarzinho a gente vai desenrolar nosso corpo. Vem tocando a mão devagar pelo encosto da cadeira. <sup>60</sup>/ Apoia uma mão, apoia a outra. Deixa <sup>02</sup> o queixo colado lá no peito e vem subindo devagar. Sobe devagarzinho. / <sup>02</sup> Isso! / Desenrola o corpo. <sup>02</sup> Inspira fundo. <sup>61</sup>/ <sup>02</sup> Isso! / <sup>02</sup> E volta./ (aluna dizendo que ficou tonta)

<sup>207</sup> Oi? / Quando abaixou <sup>C2</sup> a cabeça, / <sup>O7</sup>né?! /

(aluna respondendo)

- / É, <sup>©2</sup> é comum. / Olha <sup>O7</sup> só, <sup>62</sup>/ vamos. <sup>O7</sup> A gente. / Vamos encostar nossa coxa, <sup>O2</sup> nossa perna bem pertinho da do assento da cadeira. A perna bem / O7 per, / bem pertinho do assento da <sup>©2</sup> cadeira. / <sup>©2</sup> Isso! <sup>©3</sup> / Devagarinho, a gente vai apoiar a perna esquerda e a direita vai subir e a gente vai segurar o pe atrás do bumbum. <sup>©2</sup> Segura a perna atrás do bumbum. <sup>©4</sup> Fica. <sup>©2</sup> Tenta segurar com a mão assim. Puxa. <sup>©2</sup> Equilibrio, / <sup>©7</sup> hein! / <sup>©2</sup> Equilibrio, / <sup>©7</sup> oh. / Presta atenção: relaxa o abdome, <sup>©2</sup> relaxa aqui, / <sup>©7</sup> oh. / Não contrai ož ainda não. 65/ Relaxa o abdome. Ož Quando eu falar já, a gente vai encolher o abdome. Ož Vai apertar como se tivesse contraindo o períneo, / Oř tá?! / Encaixa bem o quadril, como se vocês trouxessem o quadril ož pra frente. E 66/ já! Vai! Aperta um pouquinho. Cinco. Ož Aperta essa trouxessem o quadril <sup>52</sup> pra frente. E <sup>67</sup>/ já! Vai! Aperta um pouquinho. Cinco. <sup>52</sup> Aperta essa região abdominal toda. Quatro, três, dois e um. Rela...xa. Solta a pema. Sacode um pouquinho essa pema, <sup>67</sup>/ <sup>57</sup> oh./ <sup>52</sup> Sacode. / Cês tão sentindo alguma diferença da pema direita <sup>51</sup> pra esquerda? / Ela fica <sup>52</sup> mais alongada. / <sup>57</sup> né?! / <sup>52</sup> Fica mais alongada / Agora a esquerda. <sup>52</sup> A <sup>53</sup>/ gente vai segurar a pema esquerda. <sup>52</sup> Faz uma boa base na outra pema, na direita que vai ficar no chão e segura lá o peito do pé. <sup>52</sup> Segura o peito do pé, parte de cima do pé. <sup>53</sup>/ Fica. Agora, <sup>57</sup> oh. / vamos fazer um pouquinho de contração do abdome. Encaixa o quadril. <sup>52</sup> Fica cinco, quatro, três, dois e um. <sup>53</sup>/ <sup>52</sup> Sol...ta. / <sup>52</sup> Muito bom! / Sacode essa pema, sacode, sacode a pema. <sup>52</sup> Sacode os pés. / <sup>52</sup> Isso! <sup>71</sup>/ Agora aqui, <sup>57</sup> oh, / <sup>53</sup> equilíbrio. / Vamos apoiar só <sup>52</sup> na mão esquerda, / na, <sup>51</sup> na, / no encosto <sup>52</sup> da cadeira. Vamos virar nosso corpo do lado esquerdo / esquerdo./

(aluna perguntando) - C2 É./ C6 lado esquerdo virado pra cadeira, 72/ lado esquerdo C6 virado pra cadeira. / C6 Dona A..., / C7 la / lado C6 esquerdo / C7 ví, / C8 voltado pra cadeira./ C7 Oh, / vamos C5 afastar um pouquinho a cadeira da parede, / C7 porque a gente vai afastar a pema pro lado, / C7 tá?! C7 Oh, / a gente vai subir C2 a pema pro lado e subir o braço também, / C7 oh. / Sobe a pema e sobe o braço. C7 E desce./ C2 Presta atenção: o braço vai ficar só / C7 até, 74/ até a altura C2 do

ombro. O braço não precisa ir lá em cima não. Comigo! Subiu a perna e o braço. Dois, desceu e três, desceu, 75/ e quatro, desceu e cinco, 62 desceu e seis, desceu 76/ e sete, desceu e oito, desceu. O2 Virou pro meio novamente. Relaxa um pouquinho que a gente já vai terminar, / C tá?! / <sup>©2</sup> Relaxa <sup>77</sup>/ um pouquinho, Relaxa, Sacode a pema. Pro outro lado agora, Lado direito voltado pra cadeira. O Lado direito encostado na cadeira. A costo de contro lado agora. Lado direito voltado pra cadeira. O Lado direito encostado na cadeira. A costo de contro lado agora. Lado direito encostado na cadeira. A costo de contro lado agora. Lado direito encostado na cadeira. A costo de pera esquerda pro o lado, / o lado direito encostado na cadeira. A costo de pera encosto lado agora. Lado direito voltado na cadeira. A costo de cadeira. A costo de contro lado agora. Lado direito voltado na cadeira. A costo de cadeira. A costo de cadeira. A costo de cadeira. A costo de cadeira. Bumbum no encosto da cadeira. A gente tá de costas pra cadeira. Apoia com a mão lá no encosto 82/ da cadeira. A gente vai dar dois passos grandes de modo que alongue nosso braço atrás, / O7 tá?! / Esticando o braço todo. O2 E foi e um e dois. / O1 Alongou o braço? / Abre o O2 peito 83/ um O2 pouquinho. / O2 Isso! / Inspira fundo O2 e relaxa voltando. Um e dois, voltou. / Mais F1 uma vez, S4/ mais F1 uma vez! / O7 Oh, / vamos dar dois passos até a gente sentir O2 que nosso braço esticou. E foi um e dois. Abre o peito lá na frente, 85/ alonga o braço. O2 Inspira fundo e solta. Voltou lá no centro. / P1 Mais 86/ uma F1 vez! / Muito lá na frente não. O6 No ritmo fundo e solta. Voltou lá no centro. / F1 Mais 86 / uma F1 vez! / Muito lá na frente não. 66 No ritmo da música, devagarzinho. / 62 E foi um e dois. Abriu o peito e volta. 67 / Afasta as pemas, novamente. Afasta os pés lateralmente. 62 E a gente vai agachar um pouquinho. 68 / 67 Oh, / mantém os pés 66 voltados pra fora. / 67 Oh, / 66 vou explicar! A gente está com as pernas nessa posição afastadas e o pé / 67 vol, / virado 68 pra fora. 85 / 67 tá?! / Encaixando o bumbum. 62 Apertando o bumbum. A gente vai descer afastando. / 67 oh. / Dobra o 62 joelho e desce. Mantém a mão apoiada lá no encosto. E subiu, dois. / 63 Esse exercicio 69 / é muito born pra fortalecer 63 nossas pemas. / 62 E dois. / 63 Olha a postura! / Mantém a 66 cabeça pra frente. O ombro aberto. / 62 Sobe e três. / 64 Devagarzinho! / 62 subiu 63 / 64 e quatro, 62 desceu, subiu e cinco, desceu. Fica um pouquinho ai em baixo. Cinco, quatro, três, dois e um. 62 Sacode um pouquinho a pema 63 sacode um pouquinho a pema 64 pema 64 pema 65 sacode um pouquinho a pema 65 sacode um pouquinho a pema 65 pema 6 Relaxa um pouquinho a pema. C2 Sacode um pouco a pema. Sacode um pouquinho a pema. / C2 Isso! Muito bom. / C7 heim, gente! 93/ Cês tão F1 ótimos! (alunos comentando)

- <sup>C2</sup> É. / Quando a gente faz esse <sup>O3</sup> tipo de exercício no início. Tá trabalhando um pouquinho de força hoje. Força. Tô dando ênfase na força, nosso equilibrio e nossa flexibilidade, <sup>94</sup>/ o <sup>O3</sup> alongamento, / Or ta'?! / Isso a gente or vai ver muito nos testes./ Or De novo,/ Or oh. / Aqui a gente vai só elevar a perna direita. O Dobrando o joelho, dobrando o joelho. Trás o joelho aqui no peito. / O7 oh. 95/ Quanto mais alto aqui, O3 melhor. / Agora vai lateralmente. O2 Leva o joelho no peito, / Of oh. 95/ Quanto mais alto aquí, Of melhor. / Agora vai lateralmente. Of Leva o joelho pro lado. Mantendo, / Of oh. cansados?

(alunos respondendo)

- Então<sup>©2</sup> dá pra gente fazer mais cinco agachamentos. / Só mais cinco, <sup>F1</sup> só mais cinco. Vamos lá! / Afasta a pema de novo. <sup>©2</sup> Afasta <sup>1©3</sup>/ os pés de <sup>©2</sup> novo. / <sup>©7</sup> Oh, / deixa a pema <sup>©6</sup> bem afastada. / Agora. O oh.

(aluna perguntando)

Oi?

(aluna perguntando)

- Não os dois. Os As duas pernas afastam. / Agora, Or oh, / lembra do Code detalhe do pé? / O2 A gente 104/ não vai deixar o pé voltado pra fora. O2 Vamos deixar o pé em direção ao nosso ombro. Deixa os pés. A pontínha do pé na direção do nosso ombro, / <sup>O7</sup> tá?! / E a gente vai agachar <sup>O2</sup> novamente, / <sup>O7</sup> oh. <sup>105</sup>/ Olha <sup>C1</sup> a postura! / Desce um. Mantém o calcanhar no chão. Não tira o pé do chão. <sup>O2</sup> Subiu./ <sup>O7</sup> Oh, o pé,/ a pontinha do pé voltada pra <sup>O2</sup> frente e não tira o calcanhar <sup>106</sup>/ do chão. <sup>O2</sup> Desceu dois, subiu, desceu três, subiu, desceu quatro, subiu  $^{107}$ / e desceu cinco.  $^{O2}$  Ficou um pouquinho. Cinco, quatro, três, dois e um. Subiu devagar. Sacode a pema, sacode a pema. / Vamos  $^{F5}$  sentar  $^{108}$ / de novo na  $^{F5}$  cadeira. / (cadeiras arrastando)

<sup>O2</sup> Relaxa. <sup>109</sup>/

(fita interrompida)
- Sacode a perma, O2 sacode um pouquinho. / C2 Isso! / Sacode um pouquinho a perma. O2 As duas agora, / O7 oh, / O2 as 110/ duas. O2 Bate os dois pés. / Parou, parou um pouquinho. O6 Afasta o braço da cadeira, / O7 oh, / afasta mais o braço O6 da cadeira 11 / (cadeiras arrastando)

Afasta o braço da cadeira, / <sup>Or</sup> oh, / afasta mais o braço <sup>©</sup> da cadeira <sup>117</sup> (cadeiras arrastando)

- <sup>OS</sup> Isso! / Afasta o braço <sup>OS</sup> da cadeira. / <sup>OS</sup> oh. / Vamos sentar <sup>FS</sup> de frente pro amigo. / <sup>OS</sup> A. I/ Afasta o braço <sup>OS</sup> da cadeira <sup>OS</sup> pro Iado, <sup>OS</sup> assim, oh. / Senta <sup>FS</sup> de frente. / <sup>OS</sup> Isso! / Afasta o braço <sup>OS</sup> da cadeira. <sup>OS</sup> pro Iado, <sup>OS</sup> assim, oh. / Senta <sup>FS</sup> de frente. / <sup>OS</sup> Isso! / Afasta o braço <sup>OS</sup> da cadeira. <sup>OS</sup> pro Iado, <sup>OS</sup> nein! / Vamos <sup>OS</sup> começar aqui, / <sup>OS</sup> oh. / Bate direita e esquerda. <sup>OS</sup> De novo. / Mais <sup>MS</sup> fajolot <sup>VI3</sup>/ Devagarzinho agora, <sup>OS</sup> devagar. E vai aumentando e devagar. <sup>OS</sup> Relaxa. / <sup>FI</sup> Mais duas agora. / As duas <sup>OS</sup> juntas. E bate. / <sup>OS</sup> Oh. / vamos fazer com o pé todo <sup>OS</sup> pertinho da cadeira e o calcanhar lá <sup>OS</sup> / na <sup>OS</sup> frente. / <sup>OS</sup> Oh. / Mis presta atenção, presta atenção! / As duas pemas juntas. <sup>OS</sup> as duas pemas juntas vão bater. <sup>OS</sup> pé todo, calcanhar na frente, meio, pé / <sup>OS</sup> to. / <sup>OS</sup> Isso! <sup>OS</sup> Isso! <sup>OS</sup> Vambora! / <sup>OS</sup> Oh. / opé vai bater perto da cadeira todo no chão e vai bater com o calcanhar. <sup>OS</sup> Esticando <sup>OS</sup> / pema frente. <sup>OS</sup> Sisso. <sup>OS</sup> Isso. <sup>OS</sup> Isso. <sup>OS</sup> Isso. <sup>OS</sup> Agora, oh. <sup>OS</sup> vamos subir. Joelho direito no peito. <sup>OS</sup> pode <sup>OS</sup> apoiar a mão. / <sup>OS</sup> Fica. / <sup>OS</sup> Agora, oh. <sup>OS</sup> vamos subir. Joelho direito no peito. pisou, <sup>OS</sup> 2 esquerdo. <sup>OS</sup> 2 isso! / <sup>OS</sup> Fica. / <sup>OS</sup> Agora, oh. <sup>OS</sup> vamos subir. Joelho direito no peito. <sup>OS</sup> pode <sup>OS</sup> apoiar a mão. / <sup>OS</sup> no. no. / na <sup>OS</sup> mesa. / <sup>OS</sup> na. na. na. / na <sup>OS</sup> cadeira <sup>OS</sup> / <sup>OS</sup> Oh. / não páral <sup>OS</sup> vamboral / <sup>OS</sup> Oh. / não páral <sup>OS</sup> vamboral / <sup>OS</sup> pro. / pode <sup>OS</sup> apoiar a mão. / <sup>OS</sup> no. no. / na <sup>OS</sup> mesa. / <sup>OS</sup> na. na. na. / na <sup>OS</sup> cadeira <sup>OS</sup> / <sup>OS</sup> / <sup>OS</sup> no. / <sup>OS</sup> no. / <sup>OS</sup> no. / <sup>OS</sup> no. / <sup>OS</sup> no. / <sup>OS</sup> no. / <sup>OS</sup> no. / <sup>OS</sup> no. / <sup>OS</sup> no. / <sup>OS</sup> pro. <sup>OS</sup> pro. <sup>OS</sup> pro. <sup>OS</sup> no. <sup>OS</sup> y dia cobra cobra de cobra de cobra de cobra de cobra de cobra de cobra de cobra de cobr pedala. <sup>C2</sup> Dez, nove. Encolhe a barriga, aperta a barriga. Sete, seis, cinco, quatro, três, dois e um. 130/ Relaxou. 02 Sacode a perna um pouquinho.

(P1 fazendo uma retificação sobre o movimento) - Não <sup>O3</sup> faz,/ <sup>O7</sup> tá?! / Mais olha só, <sup>O3</sup> a gente tem que perceber nossa <sup>131</sup>/ a posição. <sup>O2</sup> As dores muitas vezes vêm porque a gente tá numa posição errada. Se a gente fizer o exercício na posição certinha, além de não causar mais problema, ainda / é, <sup>O7</sup> ainda é, / é <sup>O3</sup> saudável, / <sup>O7</sup> né?! / <sup>O3</sup>Tá beneficiando. <sup>132</sup>/ Tá <sup>O7</sup> bom? / Relaxa um pouquinho. <sup>C2</sup> Inspira fundo. Apoia as mãos na coxa, apoia as mãos na coxa. / <sup>C2</sup> Isso! <sup>123</sup>/ <sup>C2</sup> Isso! / A gente só vai <sup>O2</sup> relaxar agora, / <sup>O3</sup> tá?! É..., / relaxando <sup>O6</sup> não. / <sup>O2</sup> Nós vamos fazer um trabalho calmo. Eu vou pedir pra vocês pra tirar o calçado, pra gente vai ficar descalço um pouquinho. (alunos comentando)

- <sup>C2</sup> É. Não tem problema não. <sup>134</sup>/ Tá tudo aberto, hoje tá calor. <sup>O7</sup> Ninguém vai sentir o chulé um do outro não.

(manifestação dos alunos para tirar os sapatos) - <sup>F5</sup> Cada vai vai ganhar <sup>135</sup>/ um <sup>F5</sup> bastãozinho.

(aluno fazendo comentários)

- F5 Cada um com bastão. / Tira a meia gente, C2 tira a meia gente, tira a meia, tira a meia. (alunos conversando) 136/ (alunos conversando)

```
- <sup>C2</sup> É ótimo. / Então, por isso mesmo. <sup>O7</sup> Pra galera que tá acordado desde cedo/
 (alunos conversando e rindo)
 - Se a gente O3 avisasse ninguém ia vim.
 (alunos conversando) 137/
 (alunos conversando)

 M5 Rapidinho! /

 (alunos conversando)
- <sup>O7</sup> Dois, <sup>138</sup>/ <sup>O7</sup> seis.
 (alunos conversando)
- Aqui <sup>07</sup> oh! <sup>139</sup>/ <sup>07</sup> Tá?! / Gente, vamos <sup>02</sup> trabalhar agora. / <sup>03</sup> Vamos ajudar a circulação dos
  pés. É muito importante, nossos pés é uma região muito sobrecarregada 140/ do corpo. <sup>C2</sup> É.
 Muito sobrecarregada do nosso corpo e a gente.
  (alunos conversando) 141/
 (a)unos conversando)
 - <sup>O7</sup> Oh, quase nos não damos <sup>C2</sup> atenção aos nossos pés. / <sup>O3</sup> Muitas das coisas também que a gente, / <sup>O7</sup> é..., / <sup>O3</sup> tem. <sup>142</sup>/ É que a gente tá com o pé contraído. <sup>O3</sup> Muitas vezes tá com dor e
 relaxa um pouquinho o pé. Botar o pé pro alto é ótimo. (alunos conversando) 143/
  (alunos conversando)
- Gente vamos M3 fazer silêncio, / O7 pra gente, / pra que vocês O3 possam escutar. / O7 Oh, / a gente só vai começar, rolando, O2 rolando o bastão no pe todo, / O7 oh. 144/ Do calcanhar O2 até a pontinha dos pés, O7 oh./ Coluna reta. O2 Massageia os pés./ C2 Isso! 145/ O2 Do calcanhar ao pé todo, / O7 à... / pontinha C2 dos pés./ C2 Isso! Muito bom! 146/ Fica. O2 Fica com / O7 o bum, com
 / o bastão <sup>02</sup> lá no calcanhar, lá no calcanhar. Vamos apertar um pouquinho o calcanhar aqui, /
obastao da no calcannar, la no calcannar. Vamos apertar um poudunno o calcannar aqui, 7 oh. / Aperta só essa região aqui, <sup>32</sup> posterior do pé. <sup>147</sup>/ Aperta mais no meio, no meio do calcanhar. <sup>32</sup> Vai a apertando agora, o pé faz uma pressão contra o bastão. O pé tá fazendo uma pressão, pisando <sup>148</sup>/ no bastão. <sup>32</sup> Pisa, pisa, / <sup>33</sup> oh, / pisa e relaxa, <sup>32</sup> pisa e relaxa. / <sup>33</sup> Agora, oh, / do meio pra frente, do meio pra frente, <sup>149</sup>/ oh. / A gente <sup>33</sup> tava trabalhando do <sup>33</sup>
 meio para trás,/ <sup>O2</sup> agora do meio para a frente dos pés. / <sup>O3</sup> Começamos <sup>150</sup>/ massageando <sup>O3</sup>
devagarzinho, levemente, o pé todo. Depois a gente fez forte, do meio pra trás, / Agora. Agora do meio pra frente. O Aperta, / O h, /aperta. O Faz uma, 151/ faz uma pressão dos P pés contra o bastão. / C Isso! Muito bom! Muito bom! / E relaxa o 152/ pé todo, P relaxa o pé todo. Faz
levinho, faz levinho. / <sup>O7</sup> Oh, / gente que também perceber quando a gente precisa fazer força. Quando a gente <sup>O3</sup> precisa relaxar. <sup>153</sup>/ Noção de a gente <sup>O3</sup> contrair e relaxar. / <sup>C7</sup> Agora, oh. / <sup>O2</sup> relaxa pé esquerdo. Só o pé direito. Vamos virar o bastão de frente. Vira o bastão. Deixa / <sup>O7</sup> no, na hori, / na <sup>O2</sup> vertical. <sup>154</sup>/ Bastão de frente. <sup>O2</sup> A gente vai pinçar dedo por dedo do pé no bastão,/ <sup>O7</sup> oh. / Olha o dedo, olha o dedo, <sup>O6</sup> o dedão do pé, nosso vizinho lá. <sup>155</sup>/ Pinça, pinça. <sup>O2</sup> Como se tivesse abrindo nosso dedo. Pinça!
Como se tivesse abrindo nosso dedo. Pinça!

(P1 faz um comentário)

- Por isso O3 mesmo M.! Por isso. / Agora, oh, O7 agora o ou, / o outro dedo O2 vai passando O5/
pro lado. O2 Pinça. / O7 Agora, oh, O8 abre entre / O7 o... / O2 bastão. / O2 lsso! Muito bom! /
Passa. O2 Vai, vai escorregando, / O7 oh. O5/
o bastão e vai passando pro outro dedo. O2 Aqui a
gente vai abrir dedo por dedo, / O7 dentro, é..., / pinçando O7 o bastão. E vai escorregando pro
outro dedo até chegar lá no mindinho. / O7 Mindinho que é brabo, hein! O7/
bastão e vai escorregando pro
outro dedo até chegar lá no mindinho. / O7/
bastão e vai passando pro outro dedo. O7/
control o bastão. E vai escorregando pro
outro dedo até chegar lá no mindinho. / O7/
bastão e vai passando pro
outro dedo até chegar lá no mindinho. / O7/
bastão e vai passando pro
outro dedo. O7/
bastão e vai passando pro
outro dedo. O7/
bastão e vai passando pro
outro dedo. O7/
bastão e vai passando pro
outro dedo. O7/
bastão e vai passando pro
outro dedo. O7/
bastão e vai passando pro
outro dedo. O7/
bastão e vai passando pro
outro dedo. O7/
bastão e vai passando pro
outro dedo. O7/
bastão e vai passando pro
outro dedo. O7/
bastão e vai passando pro
outro dedo. O7/
bastão e vai passando pro
outro dedo. O7/
bastão e vai passando pro
outro dedo. O7/
bastão e vai passando pro
outro dedo. O7/
bastão e vai passando pro
outro dedo. O7/
bastão e vai passando pro
outro dedo. O7/
bastão e vai passando pro
outro dedo. O7/
bastão e vai passando pro
outro dedo. O7/
bastão e vai passando pro
outro dedo. O7/
bastão e vai passando pro
outro dedo. O7/
bastão e vai passando pro
outro dedo. O7/
bastão e vai passando pro
outro dedo. O7/
bastão e vai passando pro
outro dedo. O7/
bastão e vai passando pro
outro dedo. O7/
bastão e vai passando pro
outro dedo. O7/
bastão e vai passando pro
outro dedo. O7/
bastão e vai passando pro
outro dedo. O7/
bastão e vai passando pro
outro dedo. O7/
bastão e vai passando pro
outro dedo. O7/
bastão e vai passando pro
outro dedo. O7/
bastão e vai passando pro
o
 segurando 160/ o O2 dedão.
 (bastões caindo no chão) 161/
 (bastões caindo no chão e alunos comentando)

- <sup>C2</sup> Muito bom, / <sup>C2</sup> hein! <sup>162</sup>/ Muito <sup>C2</sup> bom! / <sup>C2</sup> Volta./ <sup>C2</sup> Beleza! / Oh, <sup>C2</sup> quem, / quem não conseguir dessa vez, <sup>C3</sup> na próxima já vai conseguír./ <sup>C2</sup> Muito bom, / <sup>C3</sup> heim, / <sup>C2</sup> seu C.! <sup>163</sup>/
  (aluno perguntando)
  - <sup>C2</sup> Muito bom, / <sup>C7</sup> heiл! / <sup>C2</sup> Muito bom!
  (aluno comentando) 164/
  (aluno comentando)
- <sup>o7</sup> Agora, oh, oh! / <sup>M3</sup> Xi...! <sup>M5</sup>R apidinho, / <sup>o7</sup> oh. / Parou um pouguinho. / <sup>o7</sup>Deixa, / deixa os
  dois pés no chão. Os dois pés do chão fora. Fora do bastão. / Cês tão notando alguma
 diferença do pé direito 165/ pro C1 esquerdo?
```

(P1 e alunos respondendo)

- C<sup>2</sup> Tá mais aberto, / O<sup>7</sup> né?! Olha lá, é.... assim. / Sente o pé, sente o pé./ Cês tão como é, O<sup>7</sup> / como C<sup>1</sup> é que o pé tá? 166/ Tá mais C<sup>2</sup> relaxado que o outro?

(P1 e aluno comentando)

(P1 e aluno comentando)

- Varnos começar agora com o O2 esquerdo. / O7 oh. / C2 Vai pinça do dedão, / O7 do dedão, a, é, é. / Faz uma pressão do dedão com o outro O2 dedo pra abrir. O67 / Não varnos levantar M5 ainda não! Não levanta não! / Varnos trabalhar os dedinhos O3 pra gente levantar depois. Primeiro varnos aquecer as dedos. / O2 Vai escorregar. Empurrar o bastão, O4 vai pro outro O2 dedo. / F1 Varnos lá, / O7 hein! / Vai escorregando. Vai passando pros dedinhos O2 vizinhos. O7 Oh. / O2 a 169 / gente escorrega e depois vai encaixando o O2 dedo lá no bastão, / O7 tá?! / Vai fazendo força pra O2 encaixar o dedo lá dentro do bastão.

(rsos)
- C2 Isso! / Pode ajudar com a mão. C2 Pode ajudar com a mão. C3 Ajuda com a C2 mão. / C3 Isso! Muito bom! / C2 Agora vamos voltar. / C3 Oh. / C3 Volta. Volta com o dedinho em direção ao dedão. Continua C3 trabalhando, / C3 Oh. / Encaixando os dedos. C3 Abrindo cada dedo. / C3 Isso! / Parou lá C4 no dedão. / Agora C5 sim, / a gente vai C4 tentar levantar. / Esse C4 aqui é o esquerdo 172/

(barulho de bastão e comentários dos alunos) 173/ (barulho de bastão e comentários dos alunos)

Oh, / Levanta só um pouquinho, Of não precisa levantar muito não. 174/

(aluno dando uma sugestão para realizar melhor o exercício)

-C2 Muito bom, / O7 hein! / Muito C2 bom! / Agora O7 oh, oh 175,/ virou lá na horizontal de novo o bastão. Vira C2 com / O7 o pró, com / os próprios C2 pés./ O3 Vamos trabalhar um pouquinho / O7 de, / de coordenação aqui. / O2 Virou na horizontal, 175/ virou na horizontal. O2 Massageia novamente. / O7 Oh, / agora a gente vai apertar o bastão mesmo. O2 Bota o bastão lá no meio do pé. 177/ Gente. M5 rapidinho! / Bota o bastão no meio do pé. O2 Na curvinha lá do pé, / O7 oh. / E a gente vai apertar. / O7 oh, / aperta e solta. aperta e solta. aperta. 178/ Muitas das vezes dói, O3 porque o nosso pé tá muito maltratado. / O7 Do, / aperta O2 no meio e relaxa. / Dá uma do cinha costosa. O3 mas foz hom. dorzinha gostosa, <sup>O3</sup> mas faz bem.

(comentários dos alunos) 179/ (comentários dos alunos)

- Dorzinha gostosa. C2 é. / C2 Aperta / C7 e sol, / C2 relaxa,/ C7 oh. / Apertar que eu falo é comprimir mesmo os pés C6 contra o bastão. Fazer uma massagem lá no meio / C7 do, / da curvinha do pé. 189/ Mais um F1 pouquinho, / C7 né?! / (alunos fazendo comentários)

- Aperta e solta, aperta, <sup>O2</sup> solta. / <sup>O7</sup> Agora, oh, / <sup>O2</sup> relaxa novamente, relaxa. Massageando <sup>181</sup>/ os pés./ <sup>C2</sup> Isso! Muito bom! Muito bom! / <sup>O7</sup> Agora, oh,/ pra terminar a gente vai passar <sup>O2</sup> o bastão por cima do pé,/ <sup>O7</sup> oh, oh./ A gente pode <sup>O2</sup> ajudar com a mão. <sup>182</sup>/ Ajuda com a mão. <sup>O2</sup> Tenta colocar o bastão lá em cima do pé. Apoia/ Deixa / <sup>O7</sup> o, deixa o, os, / os dedinhos pra cima. Apoia só o calcanhar. <sup>O2</sup> Agora vamos trabalhar o pé, / <sup>O7</sup> oh. <sup>183</sup>/ Vai descendo. <sup>O2</sup> Fazendo uma pontinha do pé e trabalhando bastão, rolando em cima do pé / <sup>O7</sup> oh. / Deixa o habita o sois <sup>O8</sup> do pé não / <sup>O2</sup> Bois cuando ele choque lá pos dedinhos soba de novo. <sup>184</sup>/ A razendo uma pontinha do pe e trabalhando bastao, rolando em cima do pé / ° oh. / Deixa o bastão sair <sup>OS</sup> do pé não. / <sup>O2</sup> Rola, quando ele chegar lá nos dedinhos sobe de novo. <sup>184</sup>/ A gente está <sup>O3</sup> trabalhando / <sup>O7</sup> a./ essa parte <sup>O2</sup> toda dos tendões do pé. / E desce e <sup>O2</sup> quando ele tiver, / <sup>O7</sup> oh. / escorregando. <sup>O2</sup> Quase saindo do pé agente puxa de novo. <sup>185</sup>/ Faz <sup>M5</sup> rapidinho, / <sup>O7</sup> oh. / <sup>O2</sup> Como se tivesse / <sup>O7</sup> acele, é, / é acelerando rumo a ponta dos <sup>O2</sup> pés. / <sup>O7</sup> Assim. oh./ <sup>O2</sup> Faz./ Olha a postura <sup>C1</sup> gente. / <sup>O3</sup> Não adianta a gente tá trabalhando uma coisa e a outra tá assim, / <sup>O7</sup> oh. oh. /

(comentários de P1 e do aluno)

- Vai. Oz Rola o bastão em cima do pé. Os Agora, Oz oh, / apoia os braços na cadeira. Oz Vamos tirar os pés do chão. Sobe, sobe o bastão. Segura um pouquinho. Cinco, quatro, Oz res, dois, um. Desceu. Oz Rola mais um pouquinho. / Oz relaxa. Oz Deixa o bastão de novo no chão, que a gente vai relaxar um pouquinho. / Oz Mas to, / o tempo todo que a gente tiver fazendo o trabalho de relaxamento, Oz a gente vai Oz tá com os pés / Oz no... / Oz bastão, / Oz tá?! / Só <sup>F5</sup> vou mudar a música.

(alunos conversando) 190/ (alunos conversando) 191/ (alunos conversando)

- <sup>M3</sup> Xí..! Silêncio, silêncio! / <sup>O7</sup> Oh, / não precisa <sup>O6</sup> mexer o bastão, sem. <sup>192</sup>/ Deixa só o pé apoiado <sup>O6</sup> nele. / <sup>C1</sup> Olha a postura! / <sup>O2</sup> Fecha os olhos, apoia a mão na coxa. E vamos, / <sup>C7</sup>

- oh, / apertando cada banda e rolando o corpo <sup>C2</sup> pro lado direito <sup>193</sup>/ e esquerdo. <sup>C2</sup> Mexe o corpo, / <sup>C7</sup> massa, massageia <sup>C2</sup> lá as bandas do bumbum. / (P1 fazendo uma retificação)
- As bochechas <sup>OE</sup> do bumbum. / <sup>OE</sup> Isso! / Obrigado <sup>OF</sup> M.! <sup>194</sup>/ Escuta a música. <sup>OE</sup> solta o corpo. Bota a mão lá no céu e sacode o braço lá em cima, bem leve. <sup>195</sup>/ Sem fazer nenhum <sup>OE</sup> movimento, / <sup>OF</sup> é...,/ com força. <sup>OE</sup> E desce os braços, <sup>196</sup>/ deixa os braços livres. <sup>OE</sup> Todo mundo de olhos fechados. Inspira e bota a mão lá pro céu. <sup>OE</sup> E fica, balança mais um pouquinho os <sup>197</sup>/ braços lá em cima. <sup>OE</sup> E vem descendo os braços devagar. Deixa os braços livres. Solta <sup>198</sup>/ Continua massageando <sup>OE</sup> as bochechas do bumbum. Ritmo da música. <sup>OE</sup> Mão na coxa e roda o ombro lá pra trás, <sup>199</sup>/ devagar, massageando o ombro. <sup>OE</sup> Roda pra frente <sup>200</sup>./ E solta a cabeça. Passa a cabeça lá no peito. Na orelha. <sup>OE</sup> Sem ir pra trás, devagarzinho. <sup>201</sup>/
- devagarzinno. / (executando em silêncio)
   <sup>O2</sup> Abraça <sup>202</sup>/ um pouquinho o joelho direito. <sup>O2</sup> Abraça Deixa o outro pé lá no bastão e roda o pé um pouquinho. <sup>203</sup>/ Segura a perna. <sup>O2</sup> Abraça ,/ <sup>O7</sup> oh. / Abraça o joelho pela frente. <sup>C2</sup> Relaxado. Sem fazer força. Relaxa. <sup>O2</sup> E roda o pé, roda pro outro lado <sup>204</sup>/ Relaxa a outra perna. <sup>O2</sup> Perna esquerda. Abraça um pouquinho. <sup>205</sup>/ Roda o pé. <sup>O2</sup> Todos os movimentos leves sem força, sem machucar. E apoia, <sup>206</sup>/ apoia os dois pés lá no bastão. <sup>O2</sup> Apoia. Dá um abraço na gente mesmo. Anda com os dedinhos lá nas costas <sup>207</sup>/ e balança mais um pouco o ombro, <sup>O2</sup> pro lado e pro outro. Varnos fazer assim, / <sup>O7</sup> oh: / faz o movimento circular. <sup>O2</sup> Devagar <sup>208</sup>./ Em sentido <sup>O7</sup> contrário, <sup>209</sup>/ Inspira fundo e <sup>O2</sup> solta com um suspiro. Ah...! De novo, <sup>O2</sup> abraça forte, <sup>210</sup>/ <sup>O2</sup> inspira fundo e ah...! / <sup>F1</sup>Gente, tudo de bom pra vocês. Muito obrigada! (agradecimentos dos alunos e palmas)

## Aula 8 - P2

- ¹/Antes de começar O² nossa aula, / O² é..., / gostaria de fazer O³ um comentário sobre as ²/ / O² para, / O³ paraolimpíadas que é acabou semana passada, acabou. / O² né?! O³ Semana O³ passada e foi continuação das olimpíadas./ O² É..., / a cada O³ olimpíada / é uma, é uma, O² é uma, /faz parte das olimpíadas, O³ mas é especificamente para pessoas com deficiência. O³ E o Brasil ganhou O³ seis medalhas. Ganhou seis medalhas de ouro das / O² para, / O³ paraolimpíadas / O² e... / e parece que uma, uma delas, uma dessas O³ medalhas de ouro. O³ Eu não tenho certeza agora. O³ Foi de uma deficiente visual. O² (alunos comentando)
- Àdria, Àdria Costa Santos, Em Sydney, é. / OT E... isso, / isso è bom DS porque, / CT é..., além de. / além de DS começar / OT a. a T/a conviver com a deficiência, em geral, DS com uma outra maneira, com um outro olhar, / OT né?! / Não é um olhar de exclusão, DS olhar de achar que ele / não, DT não, B/ não podem, que assim, não podem fazer mais nada. DS Muito pelo contrário, aqui foi provado. / DE Aqui não! Lá em Sydney, / DS que, / DE e..., / apesar da deficiência eles trouxeram DS seis medalhas de ouro para o Brasil. S/ (P1 fazendo um comentário)
- P1 fazendo um comentario)

   Do que OS os normais. E isso sem dizer que / OS os, os, / as OS pessoas, / OS né?! / Que não tem nenhuma deficiência, OS tem muito patrocínio. OS Muito pelo contrário. OS Eles têm muitos patrocínios e as pessoas da paraolimpíada não têm, nem assim, metade, talvez não tem nem, tem nenhum patrocínio aínda. / OS E, e, e se, / e esse resultado foi muito OS bom porque daqui em diante, OS de el patrocínio aínda. / OS E, e, e se, / e esse resultado foi muito OS bom porque daqui em diante, OS de el patrocínio aínda. / OS E, e, e se, / e esse resultado foi muito OS bom porque daqui em diante, OS de el patrocínio aínda. / OS E tenám muito mais orgulho de mostrar, em ir mostrar para os patrocíniadores bons resultados. OS Visto que diante desse resultados de seis medalhas de ouro, sem nenhum patrocínio, OS Visto que diante desse resultados de seis medalhas de ouro, sem nenhum patrocínio, OS QUI quase OS normais, / OS normais, / OS trouxeram tão bons resultados. Em relação às pessoas, / OS e..., / ditas OS normais, / OS né?! / Quer dizer, OS que tiveram tantos patrocínios: Nike. Patrocínios OS esse comentário porque, / OS esse de el patrocínios os fortalecer, / OS até / OS pra, / pra OS fortalecer, / OS nesso trabalho OS esse comentário porque, / OS et e..., / OS até / OS pra, / pra OS fortalecer, / OS nessoas com deficiência visualmente, com deficiência visual que foi / OS das, das, / das medalhas obtidas OS com deficiência visual. OS esse nenhuma deficiência não trouxeram. OS que, / que as pessoas OS podem fazer muitas coisas boas, inclusíve trazer uma medalha de ouro pro Brasil. Coisa que as pessoas normais, os atletas sem nenhuma deficiência não trouxeram.

detalhe, com grandes <sup>O3</sup> patrocínios, / <sup>O7</sup> tá?! / Então <sup>O7</sup>gente só isso. / Vamos começar <sup>O3</sup> nossa aula. / Pode ficar <sup>F5</sup> sentado,/ a gente vai <sup>O3</sup> fazer um alongamento <sup>18</sup>/ (alunos conversando) <sup>19</sup>/

- Vamos <sup>F1</sup>começar! (alunos conversando) <sup>20</sup>/
- Afasta um <sup>O2</sup> pouquinho./ <sup>O7</sup> Olha, / eu vou bater um palma, <sup>O2</sup> vamos bater uma palma, afastar joelho e pé, bate outra e pé. / <sup>O7</sup> Tá bom? / Só pra gente alongar <sup>O3</sup> um pouco da articulação da <sup>45</sup>/ <sup>O3</sup>coxa, / <sup>O7</sup> tá?! / <sup>E1</sup>Vamos lá, / <sup>O7</sup> hein! / Uma palma, abriu, uma palma, <sup>O2</sup> fechou. / <sup>O7</sup> Oh, / fecha a perna e joelho, aproxima joelho e pé. <sup>O2</sup> Os dois juntos, / <sup>O7</sup> tá?! / A gente vai <sup>O2</sup> colocar <sup>46</sup>/ joelho e pé para fora, joelho e pé para dentro. <sup>O2</sup> E foi abriu, / <sup>O7</sup> Oh, / sentado na pontinha da cadeira. F<sup>O</sup> sentado na pontinha da cadeira. / Com o pé apoiado <sup>O2</sup> no chāo, <sup>47</sup>/ <sup>O7</sup> tá?! / Abre, bate palma, fechou. <sup>O2</sup> Repete! Bate palma, abriu, palma, fechou, palma, abriu, palma fechou. <sup>48</sup>/ Mais <sup>E1</sup> uma vez! / Palma. <sup>O2</sup> abriu e fechou. Relaxa um pouquinho, relaxa um pouquinho. / <sup>O7</sup> Oh. / agora <sup>O3</sup> uma palma. <sup>49</sup>/ vai abrir só a perna direita. Uma. <sup>O2</sup> Outra palma, fechou a perna direita. Aí depois a gente faz o lado esquerdo, / <sup>O7</sup> tá?! / Vamos <sup>E1</sup> lá! / Uma palma, abriu o <sup>O2</sup> lado direito, outro, <sup>50</sup>/ fechou. <sup>O2</sup>Esquerdo agora, abriu esquerdo, fechou, direito, fechou, esquerdo, fechou, Relaxou, relaxou, <sup>51</sup>/ Vamos ficar de pé. <sup>E5</sup> Afasta bem a cadeira. (cadeiras arrastando)
- Afasta a cadeira

(cadeiras arrastando)

- Cada um vai receber um bastão, <sup>52</sup>/ cada um vai receber um bastão <sup>55</sup> e vamos ficar em dupla. / <sup>O7</sup> Oh, / Segura aqui <sup>C2</sup> o bastãozinho! <sup>53</sup>/ (cadeiras arrastando)
- (cadeiras arrastando) - A.., oh, um pra você, <sup>O7</sup> um bastão tá aqui, <sup>54</sup>/ Vamos ficar <sup>F5</sup> em duplas. (alunos conversando) <sup>55</sup>/
- Tá todo mundo <sup>C1</sup> com bastão?
   (alunos conversando) <sup>56</sup>/
- Vamos ficar em duplas <sup>F5</sup> e manter essa formação em círculo, / <sup>O7</sup>tá?! / Vamos <sup>F1</sup> lá! / Deixa eu ficar <sup>O7</sup> com dona A.. Oh, / vamos ficar <sup>F5</sup> em duplas, / <sup>O7</sup> dá, / dá <sup>O2</sup> a mão / <sup>O7</sup> pra nossa, / pra nossa <sup>O2</sup> dupla e <sup>S7</sup>/ apoiar o bastão com a <sup>O2</sup> mão de fora. /

- On, / com ME cuidado! / Vamos Of ficar um, / vamos ficar O2 um pra dentro. S8/ Um do lado, um do lado do outro, O2 formando um circulo, círculo, 1 O7Nós vamos, / nós vamos caminhar pela sala <sup>02</sup> nessa formação. <sup>59</sup>/ Vamos dar quatro passos <sup>02</sup> começando com a perna de dentro, / <sup>O7</sup> tá?! / Começando com a pema de dentro. <sup>O2</sup> Após os quatro passos, vamos bater com o bastão <sup>60</sup>/ quatro <sup>C2</sup> vezes. / <sup>O7</sup> Tá bom? / Eu vou <sup>C2</sup> falando. / Então <sup>F1</sup> vamos lá, / <sup>C7</sup> hein! / Foi um, dois, três e quatro. <sup>∞</sup> Parou, bate.

(batendo com o bastão no chão)

- Um dois, <sup>61</sup>/ três, quatro, Vamos lá novamente. <sup>O2</sup> Um, dois, três, quatro. Abre a roda.

(batendo com o bastão no chão) - Um, dois, três, quatro, / F1 Mais 62/ um F1 vez! / C2 Passos Ograndes, / Perai, C7 é..., espera um pouquinho, espera um pouquinho. Olha, / quando nós formos dar os passos. Os vamos procurar., / Os já que a gente tem espaço aqui. / dar passos os bem grandes, os / Or tá bom? / Alonga bem os a passada. / Vamos lá, / Or hein! / Prepara. Os E foi um, dois, três e quatro. E

(batendo com o bastão no chão)

Um, dois, três, quatro. 64/

- F1 Mais uma vez! / Foi um, O2 dois, três e quatro. 65/

(batendo com o bastão no chão) -  $^{\rm O7}$  Tá bom? / Vamos  $^{\rm F1}$  tá de novo. /  $^{\rm O7}$  hein! / Um, dois, três, e quatro.  $^{\rm C2}$  Bate.

(batendo com o bastão no chão)

- Um, dois, três, quatro. Parou, parou. 66/ Vamos dar agora a mão que está do lado de fora. 02 A gente vai trocar. Vai virar de posição. Vai passar o bastão pra outra mão. / <sup>C2</sup> Isso! / E mudou a <sup>C2</sup> posição, <sup>57</sup> / <sup>C7</sup> tá?! / Novamente nos vamos dar quatro passos com a pema. <sup>C2</sup> Começando com a pema direita. E foi um. dois, três e quatro. <sup>68</sup> / Bate. (batendo com o bastão no chão)
- Um dois, <sup>©2</sup> três e quatro, / Não pode bater <sup>©2</sup> muito forte não, / se não <sup>©3</sup> afunda o chão. / Vamos lá <sup>F1</sup>de novo, / <sup>©7</sup> heìn! / Um dois, <sup>©2</sup> três e quatro. Bate.

(batendo com o bastão no chão)

- Um, dois, <sup>69</sup>/ três, <sup>C2</sup> quatro. / Gente, <sup>C6</sup> vamos abrir a roda. Fica todo mundo. Não fecha não, / <sup>C7</sup> tá?! / Vamos <sup>F1</sup>lá, / <sup>C7</sup> hein! / E foi um, <sup>C2</sup> dois, <sup>70</sup>/ três e quatro. <sup>C2</sup> Bate.

(batendo com o bastão no chão)

- Um, dois, <sup>O2</sup> três e quatro. / Mais <sup>F1</sup> uma vez! / Com a pema de dentro. Primeiro passo. <sup>O2</sup> Um, dois, três <sup>7</sup> / e quatro. <sup>O2</sup> Bate.

(batendo com o bastão no chão)

- Um, dois, três e quatro. C2 E foi um, dois, três e quatro. Bate.

(batendo com o bastão no chão)
- Um dois, três e quatro. O último! / Foi um, O dois, três e quatro. Bate.

- (batendo com o bastão no chão) Um, <sup>O2</sup> dois, <sup>72</sup>/ três e quatro. <sup>O2</sup> Virou novamente de posição, Mudou o sentido. Agora nós vamos dar quatro passos pequenininhos na ponta do pé. / tá?! <sup>O7</sup> Oh, / Vou explicar: quatro <sup>O2</sup> passos <sup>73</sup>/ curtinhos na pontinha <sup>O2</sup> do pé, / <sup>O7</sup> tá?! / Vai. <sup>O2</sup> Depois.
- passos <sup>17</sup>/ curtinhos na pontinha <sup>17</sup>/ do pé, / <sup>18</sup>/ tá?! / Vai. <sup>18</sup>/ Depois. (aluna perguntando)

   É na ponta do pé, <sup>18</sup>/ levantando o calcanhar. / Os dois calcanhares levantados, <sup>18</sup>/ nós vamos caminhar na ponta <sup>18</sup>/ do <sup>18</sup>/ pé, / <sup>18</sup>/ tá?! / Após os quatro passos, <sup>18</sup>/ a gente apoia e vai bater o bastão lá em cima com do, do companheiro, / <sup>18</sup>/ tá?! <sup>18</sup>/ Vai bater <sup>18</sup>/ aqui, / <sup>18</sup>/ oh. / Bastão no alto vai bater um, dois, três e quatro. <sup>18</sup>/ Apoia o bastão novamente no chão. Vai apoiar o bastão novamente no chão e dar <sup>18</sup>/ quatro passos na ponta do pé. <sup>18</sup>/ Devagarinho e com calma, / <sup>18</sup>/ tá?! Oh, / Depois, após os quatro passos, <sup>18</sup>/ a gente segura o bastão. Suspende na altura da cabeça e vai bater de lado <sup>18</sup>/ em cima da cabeça do companheiro, quatro batidas; <sup>18</sup>/ um, dois, três, quatro. / Vamos <sup>18</sup>/ lá! / <sup>18</sup>/ Entendeu? / Prepara. <sup>19</sup>/ Levantou o calcanhar e deu quatro passos curtos. Um, dois, três <sup>18</sup>/ e quatro. Pisou. <sup>19</sup>/ Levantou o bastão. / <sup>18</sup>/ Levanta dona A.! / O2 Bate.

(batendo com o bastão no alto)

- Um, dois, três e quatro. Apoia o bastão e foi quatro passinhos pequenininhos. 79/ Um, dois, três e quatro. <sup>C2</sup> Apoiou, Bateu, / (batendo com o bastão no chão)

- $_{\circ}^{\circ}$  Oh, / quero ver o barulho  $_{\circ}^{\circ}$  da batida, /  $_{\circ}^{\circ}$  hein! / Vamos  $_{\circ}^{\circ}$  dona A.! /  $_{\circ}^{\circ}$  Isso! /  $_{\circ}^{\circ}$  De novo,  $_{\circ}^{\circ}$  heim. / Quatro. Um, dois, três e quatro.  $_{\circ}^{\circ}$  Pisou e bateu. /  $_{\circ}^{\circ}$  Aqui dona A.! (batendo com o bastão no chão)
- Um, dois, três. quatro. Apoia. <sup>81</sup>/ Olha <sup>O7</sup>só. / só um instantinho: <sup>O6</sup> quando nós formos caminhar, olha a postura, caminha grande, caminha, abre o ombro. / <sup>C1</sup> Entendeu? / Abre o peito. <sup>O6</sup> Não fica caminhando todo murchinho. Curvado não, / <sup>O7</sup> tá?! <sup>82</sup>/ <sup>O7</sup> Oh, / já que a gente está caminhando na pontinha do pé, cresce, <sup>O6</sup> olha postura, como se tivesse caminhando de salto alto. / Vamos <sup>F1</sup> lá, / <sup>O7</sup> hein! / E cresceu. <sup>O2</sup> Caminha um, dois, três, e quatro. Apoíou. <sup>83</sup>/ <sup>O2</sup> Bateu.

(batendo com o bastão no chão)

- Um dois, três e quatro. / A última  $^{\rm F1}$  pra esse lado! / Ficou na ponta do pé.  $^{\rm O2}$  E foi um, dois, três e quatro.  $^{\rm B4}$ / Apoiou  $^{\rm O2}$  e bateu.
- (batendo com o bastão no chão)
   Um, dois, três, quatro. Apoia. O Muda, muda o sentido pro outro lado. / F1 Vamos lá, / O hein! / Levantou O o calcanhar, S / deu quatro passos O pequenininhos. Um, dois, três e quatro. E parou. Bateu lá em cima da cabeca.

- (batendo com o bastão no chão)
   Um, dois, três e quatro. Apoia, <sup>86</sup>/ Ai, minha <sup>O7</sup> cabeça! / Do outro lado. <sup>O2</sup> Levanta o calcanhar. E foi. Um. / <sup>O6</sup> Passo curtinho. / Dois, três e quatro. <sup>O2</sup> Apoia e bate. <sup>87</sup>/
- (batendo com o bastão no chão) Um, dois, três e bate. <sup>C2</sup> Apoiou. / <sup>C1</sup>Vamos lá! Mais uma! / Um, dois, <sup>C2</sup> três e quatro. <sup>88</sup>/ Apoia

(batendo com o bastão no chão)

- Um dois, três e quatro. Virou de frente pro nosso companheiro. Cada <sup>89</sup>/ um vai <sup>02</sup> segurar com / uma, <sup>07</sup> cada, /um o bastão em cada mão, <sup>02</sup> um bastão em cada mão. Vamos segurar nas extremidades do bastão. Na ponta do bastão. <sup>90</sup>/ (P1 fazendo uma retificação)
- C2 E. / Afastando. C2 Dá bastante espaço um pro outro. / C2 Isso! / C3 Oh. / a gente vai fazer o seguinte: C2 vai afastar a pema direita C3 para o lado e vai abrir o braço para o lado, direito primeiro, / C4 Oh. / foi primeiro afasta C2 a perna e afasta C3 para o lado. / C4 Isso! / E volta. C4 Esquerdo agora afasta a perna, afasta o braço. E voltou. (P1 fazendo uma retificação) 93/
- (P1 fazendo uma retificação) <sup>93</sup>/
   <sup>07</sup> lh...! / <sup>C2</sup> Tem razão. Não tem problema não. / <sup>O7</sup> Olha só! / Então <sup>O6</sup> vamos afastar um lado, fechou. / o, <sup>O7</sup> oh, /afasta <sup>O6</sup> um lado <sup>94</sup> / com, <sup>O6</sup> afasta, / <sup>O7</sup> oh, / pra um lado, <sup>O6</sup> abriu, fechou, o outro, afastou, fechou. / <sup>O2</sup> Afasta <sup>95</sup> / e fecha, <sup>O2</sup> afasta e fecha, afasta e fecha, afastou, abriu, afastou, fechou, <sup>96</sup> / afasta e <sup>O2</sup> fecha / <sup>O7</sup> Tá bom?! / Relaxou. <sup>O2</sup> Solte os braços. Vamos manter as permas afastadas. / <sup>C2</sup> Isso! / Vai subir <sup>O2</sup> os braços. <sup>97</sup> / Peraí, peraí <sup>O7</sup> rapidinho. / A gente vai subir os braços <sup>C2</sup> pelo lado, / <sup>O7</sup> tá?! / Com bastão. Foi. <sup>O2</sup> Subiu. Os dois, os dois. Desceu. <sup>96</sup> / <sup>O7</sup> Oh, / quando a gente for afastar, <sup>O6</sup> a gente vai / afastar <sup>O7</sup> o la. / afastar <sup>O2</sup> o braço pelo lado, / <sup>O7</sup> tá?! / Abrindo o braço <sup>O2</sup> para o lado. / <sup>F1</sup> Vamos lá! / <sup>C2</sup> Subiu um, <sup>96</sup> / desceu e dois, desceu e três, <sup>O2</sup> desceu e quatro, desceu <sup>100</sup> / e cinco, desceu e seis, desceu e sete, <sup>O2</sup> desceu. / <sup>O7</sup> Oh, rapidinho! / Cada um tem <sup>O3</sup> um ritmo. <sup>101</sup> / <sup>C1</sup> Já repararam? / Quando nôs trabalhamos em dupla, <sup>O3</sup> nôs temos que perceber o ritmo do nosso companheiro. / <sup>C1</sup> Entendeu? / E tentar trabalhar <sup>O5</sup> numa sintonia. / <sup>O7</sup> tá?! / Vamos <sup>F1</sup> lá, / <sup>O7</sup> hein! <sup>O2</sup> / E foi oito, sobe, desce e nove subiu, <sup>O2</sup> desceu. / E <sup>F1</sup> último! / Dez. Desceu. <sup>O2</sup> Agora a gente vai alternar <sup>103</sup> / o bastão, pra frente e pra trás. <sup>O2</sup> Flexionando o cotovelo, pra frente e pra trás. Bem grande, bem amplo o movimento. <sup>104</sup> / (P1 fazendo uma retificação)

(P1 fazendo uma retificação)

- $_{-}^{O6}$  O quadril acompanha o movimento. /  $_{-}^{O2}$  Fica. /  $_{-}^{C2}$  Isso! / Como se fosse  $_{-}^{O2}$  um serrote. / Serra,  $_{-}^{O7}$  serrador  $_{-}^{C7}$  quantas.
- <sup>C2</sup> Isso! / E agora, <sup>O7</sup> oh, / os dois. <sup>O2</sup> A gente vai combinar. <sup>106</sup>/ Eu vou empurrar <sup>C2</sup> os dois juntos. / <sup>O7</sup> Oh, / eu puxo pra mim. <sup>O2</sup> flexiono meu cotovelo e o do meu companheiro. Estico o braço. Agora troca. Flexiona. / <sup>C2</sup> Isso dona A.! / E eu estico <sup>O2</sup> meu braço. <sup>107</sup>/ Flexiona. <sup>C2</sup> Estica. Um. Flexiona o cotovelo pra trás, abrindo bem o cotovelo pro lado e pra trás. O outro estica o braço. Outro. <sup>108</sup>/ <sup>C2</sup> Isso! / Continua. <sup>C2</sup> E relaxou. Agora <sup>109</sup>/ nós vamos <sup>C2</sup> imaginar que estamos desenhando. / Segura. <sup>C6</sup> Segura o bastão com a palma da mão virada pra baixo, palma da mão virada pra baixo. <sup>C2</sup> Isso! <sup>110</sup>/ Palma da mão virada pra baixo. <sup>C2</sup> Nós vamos

imaginar que estamos desenhando dois circulos para fora. / On, / O2 vamos. / On, / o bastão vai subir por O2 dentro. / O7 Jun, / une O2 o bastão, 111/ une O2 o bastão / Peraí, O7 peraí! / M5 Calma!. Escuta, escuta! / O6 Une o bastão. Bastão junto um com outro. Palma da mão virada pra baixo. Vamos subir 112/ o bastão juntinho O6 e afastou. / O7 Viu? A gente tá desen. / como se nós estivéssemos O6 desenhando dois círculos para fora. / E foi O2 um, desceu 1114/ e dois, desceu e três, desceu e quatro, O2 desceu e cinco, desceu 1114/ e seis. desceu e sete, O2 desceu e oito, desceu e nove. / E mais um! 115/ Dez. Relaxou. C2 Vamos mudar a pegada novamente. / O7 oh. / Palma da mão virada O2 pra cima. / O7 os ba, / braço totalmente esticado. O2 Braço esticado, braço 116/ O7 apoi, / braço esticado na O2 altura da coxa aqui, / O7 oh. / Afasta a pema. E nós vamos agachar. O2 Flexiona o joelho. / O7 Oh. / a O2 pema 117/ afastada. O2 Os pés voltados um pouquinho pra fora. Quadril encaixado. O2 Abdome contraído. E desceu um, subiu e dois, 118/ subiu e três. O2 subiu. / O7 Oh. / quadril encaixado, O6 abdome contraído e postura, / O7 hein! / E foi. O2 Desce/ quatro, subiu e cinco, subiu. / O6 Agacha dona A.! Flexiona o joelho! / O2 Seis. / Flexiona O6 o joelho! / O2 Sete, 118/ subiu e oito, subiu, e nove, O2 subiu e dez, subiu. 100 Agora, O7 O6. / a gente somente manter a pema esticada. O2 Vamos deixar uma pema esticada e a outra vai flexionar o joelho pro lado, 121/ O7 tá?! / Mantém o bastão. O2 Deíxa a perna afastada, afastada. Elexiona. / O7 O6. / perna afastada, afastada. Flexiona. / C7 Oh. / (aluna perguntando)

- Bastão normal. Bastão. <sup>96</sup> Deíxa o bastão / <sup>97</sup>só apo, / só pra <sup>96</sup> apoiar <sup>122</sup>/ a <sup>96</sup> gente. / <sup>97</sup> E so, / <sup>92</sup> desce. / <sup>97</sup> Oh, / cada um vai fazer no seu lado direito. <sup>92</sup> E foi um, voltou e dois, <sup>123</sup>/ <sup>92</sup> vottou. / Ob Dona A., flexiona o joelho! /

(aluna perguntando)
- Direito e esquerdo. O2 E três, Primeiro vamos o direito. E quatro, voltou 124/ e cinco, O2 voltou. / O7 A, é..., / O2 parou. Vamos esquerdo agora. Cada um pro seu lado esquerdo. Foi um, voltou e dois, 125/ O2 voltou. / Olha C1 a postura! / E três, voltou e quatro. O2 volta e cinco, voltou. (fita foi interrompida)

- <sup>126</sup>/ Agora o movimento do punho, <sup>O2</sup> acelerando uma moto, / <sup>O7</sup> tá?! Oh, / vamos <sup>O2</sup> começar. Punho pra cima. / <sup>O7</sup> Oh. / <sup>C1</sup> olha a posição! / Braços esticados <sup>O6</sup> na altura do peito. <sup>127</sup>/

- <sup>C2</sup> É. / Braços esticados na altura do <sup>O2</sup> peito. As mãos também vão ficar / <sup>O7</sup> na, / na direção do peito. Palma da mão virada pra baixo. Varnos. <sup>O2</sup> Varnos deixar agora, <sup>128</sup>/ <sup>O7</sup> oh, / trabalhar <sup>O2</sup> o punho. / <sup>C2</sup> Não! / O punho. <sup>O6</sup> Deixa o punho pra / <sup>O7</sup> ci. é..., / trabalha só <sup>O6</sup> a flexão do punho, pra cima e pra baixo com a mão. /

(aluna perguntando)
- C2 É. / C2 Cinco. 129 / quatro, três. dois e um. C2 Agora vamos fazer movimentos circular, / C3 Oh. / Movimento circular C4 e volta, / C3 Oh. / Na mesma posição C4 que a gente está, 130 / vamos com o bastão pra frente e C5 volta na altura do peito. Como se a gente tivesse remando. E fica cinco 131 / quatro, três, dois e um. C5 Muda o sentido agora, / C3 Oh. / De dentro para fora. C5 Fica cinco, quatro, 132 / três, dois e um. C5 Apoiou um pouquinho o bastão no chão, pra descansar. / C6 Oh, só 133 / com a mão direita, C5 a gente vai afastar. Afasta. / C6 Segu. / Apoia o bastão com a mão esquerda C5 e a mão direita. / C6 Oh, / afasta lateralmente C5 e volta. Segurou 134 / o bastão. Esquerda agora e volta, direita, voltou, esquerda, C5 voltou, direita, 135 / voltou, C6 esquerda voltou. / Agora, C7 Oh, / a gente estava fazendo esse movimento, C6 estava com a mão livre, / C7 né? I / Agora a gente C6 vai levar o bastão, / C7 oh. / C6 Só 136 / bastão. C6 Direita. / C7 segu, / segura o bastão com a C6 mão direita e volta. Deixa a outra mão lá em baixo. Foi direita, voltou. Devagar. Vamos fazer 137 / esse movimento lento. C6 E volta no meio, / C7 oh, oh. / Bate C6 mais. / C7 Oha só, / segura o bastão no meio do corpo. C6 Apoia o bastão, apoia. A gente vai fazer assim, / C7 oh. / Eu vou falar de novo. C6 Vou explicar melhor, 136 / Vamos bater o bastão uma (aluna perguntando) Olha só, / segura o bastão no meio do corpo. <sup>52</sup> Apoia o bastão, apoia. A gente vai fazer assim, / <sup>57</sup> oh. / Eu vou falar de novo. <sup>58</sup> Vou explicar melhor. <sup>138</sup>/ Vamos bater o bastão uma vez no meio do corpo, <sup>59</sup> afasta o braço direito. / <sup>52</sup> Isso! / A gente levanta o <sup>52</sup> bastão pro lado direito e volta, <sup>139</sup>/ volta e bate de novo, bateu abriu, voltou, bateu, <sup>52</sup> abriu, voltou. / <sup>58</sup> Só pro lado direito! / <sup>52</sup> Bateu, <sup>140</sup>/ abriu, voltou, aba, bateu, abriu, voltou. <sup>52</sup> Segura com as duas mão. Só pra cima agora. <sup>141</sup>/ Vamos agora. <sup>52</sup> Bateu com a mão direita. / <sup>53</sup> Eu só estou trabalhando o lado direito por enquanto. / Vai bater. <sup>52</sup> Pôs o bastão lá por cima da cabeça, braço esticado. / <sup>52</sup> Isso! / <sup>52</sup> Voltou, <sup>142</sup>/ bateu. Pôs o bastão lá em cima da cabeça. <sup>52</sup> Dois, voltou e bate, subiu, voltou, bateu, subiu quatro <sup>143</sup>/ e bateu, subiu, <sup>52</sup> cinco e volta. / A., segura agora <sup>56</sup> o bastão com a mão esquerda! / Palaxa um pouquipho a mão direita. <sup>52</sup> Sacode um pouco. / <sup>52</sup> Isso! <sup>144</sup>/ com a mão esquerda! / Relaxa um pouquinho a mão direita. <sup>C2</sup> Sacode um pouco. / <sup>C2</sup> Isso! 144/ Sacode um pouquinho. Oz Vamos fazer o movimento todo pro lado esquerdo, / Oz táz! / Bateu, abriu, Oz voltou 145/ e bate, abriu e voltou, bateu, três, Oz abriu e voltou e bate quatro, 145/ abriu, voltou e bate. Soz Foi cinco, voltou e relaxa um pouco. Segura um pouquinho, segura. Apoia o

bastão no meio. / <sup>©1</sup> Olha a posição da coluna! <sup>147</sup>/ Vamos manter a coluna ereta. <sup>©2</sup> Agora só pra cima. / <sup>©7</sup> tá?! / O braço totalmente esticado. <sup>©2</sup> A gente vai bater uma vez o bastão no chão e levantou o braço a cima da cabeça. Volta, <sup>148</sup>/ bate, subiu, <sup>©2</sup> voltou, bateu, subiu, voltou e bate, subiu, <sup>149</sup>/ voltou. / <sup>F1</sup> O último! / Bateu. <sup>©2</sup> subiu e voltou. / <sup>C2</sup> Isso! / Descansa um pouquinho, descansa um pouquinho o braço. <sup>©2</sup> Apoia <sup>150</sup>/ as duas mão no <sup>©2</sup> bastão. / <sup>©2</sup> Isso! / Agora novamente, vamos segurar o bastão agora nas extremidades. <sup>©2</sup> Acima, em cima <sup>151</sup>/ da cabera. Abre bem o peito. <sup>©2</sup> Vamos passas um pouquinho o bastão do sobaco. / do mado subsecutivo do sobaco. cabeça. Abre bem o peito. O basta agora nas externidades. Actina, en cina 7 da cabeça. Abre bem o peito. O basta agora nas externidades. Actina, en cina 7 da cabeça. Abre bem o peito. O basta agora nas externidades. Actina, en cina 7 da cabeça. Abre bem o peito. O basta agora nas externidades. Actina, en cina 7 da cabeça. Abre bem o peito. O basta agora nas externidades. Actina, en cina 7 da cabeça. Abre bem o peito. O basta agora nas externidades. Actina, en cina 7 da cabeça. Abre bem o peito. O basta agora nas externidades. Actina, en cina 7 da cabeça. Abre bem o peito. O basta o do cotovelo e cinco. O basta o do cotovelo e coloca o basta o do cotovelo e coloca o basta o do cotovelo e cinco. O basta o cotovelo e cincula. O cotovelo cabeça. Abre bem o peito. O2 Vamos passar um pouquinho o bastão da cabeça, / de modo que Flexiona C2 o braço, / C7 o, / os braços em cima. C2 Em cima do ombro. E foi um, voltou. / C2 Isso C., devagarzinho! / E dois, C2 volta 164 e três, voltou e quatro, voltou e cinco e volta. C3 Agora a gente vai flexionar / C7 o bra, / C2 a mão, 165 para o ombro. C3 E subiu. Sobe o braço. / C3 Isso! / C4 Voltou / C5 e, / e trás novamente o braço pra frente. C5 Flexiona. São três tempos 166 o movimento. Flexiona pro ombro, sobe o braço, C5 desce e volta a posição inicial. / Aliás são quatro C6 tempos. / C7 tá?! E, / e vem. C2 Flexiona. Sobe, 167 o flexio. / Dobra e volta. C5 E foi um, dois, três e quatro. Flexiona. Subiu o braço, 168 trás novamente o braço dobrado e estica, flexiona, subiu, flexiona novamente e volta. C5 Relaxou. relaxou. 169 o vamos / C7 para, para, / pra descansar o braço C5 um pouquinho, / rodar o ombro C5 para trás. / Recolhe F5 o bastão. M. vai pegar o bastão. / C7 Relaxa, relaxa 175 a mão em cima da coxa. C5 Vamos rodar um pouquinho / C7 o, / o ombro pra trás. C2 Dois, três e quatro. 171 Agora C2 gira / C7 o, / o C2 ombro pra frente. Um, dois, três e quatro. Sacode um pouco o braço. / C2 Isso! 172 Vamos F5 ficar em pé novamente de mãos dadas. pé novamente de mãos dadas. (cadeiras arrastando) 173/

(a)unos conversando)

- <sup>O7</sup> São dez pra as cínco? Cinco horas agora?

(alunos conversando) 174/ (alunos conversando) 175/ (alunos conversando)

- Vamos <sup>O2</sup> dançar <sup>176</sup>/ só um pouquinho. / <sup>O3</sup> pra gente relaxar. /

(alunos conversando)

- Vamos <sup>02</sup> dançar um pouquinho, / <sup>07</sup> oh, oh. <sup>177</sup>/ De mãos dadas, vamos só flexionar. <sup>02</sup> / <sup>06</sup> Flexionar não! / Olha, levanta o calcanhar direito, esquerdo. <sup>O2</sup> Mexendo o quadril. E balança os braços <sup>178</sup>/ pra frente <sup>O2</sup> e pra trás. / <sup>C2</sup> (Isso! / No ritmo da musica. <sup>O2</sup> Pára um pouquinho, <sup>175</sup>/ para pouquinho. / M5 Calma! / Vai começar, C2 vai começar, / C2 Isso! / O7 Oh, / balanca pro lado direito e esquerdo, 179/ balança direita e esquerda, direita, esquerda, direito e esquerdo. O2 Parou. Agora a gente vai cruzar 180/ perna esquerda O2 na frente da direita. / C2 Isso! / E afastou a perna direta. O2 Só isso, / O7 oh, / cruzando a perna O2 esquerda na frente da direita. 181/ (aluna perguntando)

- Of Oh, / Of a esquerda. / Of Perai. / A pema esquerda of vai cruzar na frente da direita. / Of E a, 152/ e a pema of esquerda, /a pema direita of abre pro lado direito, / Of tá?! / E cruzou, abriu e cruza e abre. Of cruzou, / abriu, cruzou, of abriu. Sem fechar agora. Cruzou. Afastou as duas pemas 183/ Of novamente. / Of Agora, oh. / pro outro lado. Of Pema direita cruza na frente da esquerda e abre, a esquerda. 184/ Vamos of andar / Of pro lado direi, / pro lado of esquerdo. E cruza e cruza e cruza.

(P1 fazendo um comentário) 185/

- <sup>O2</sup> E cruza. / <sup>O7</sup> Peraí. / Cruzou, abriu e cruza e abre. <sup>O2</sup> Afastou as duas pemas novamente. Abre bem a roda, <sup>156</sup>/ abre bem a roda. <sup>C2</sup> Vamos inspirar e levantar os braços. / <sup>C2</sup> Isso! / Nessa posição, <sup>O2</sup> vamos torcer <sup>167</sup>/ um pouquinho olhando o lado <sup>O2</sup> direito. / <sup>C2</sup> Isso! / E volta ao meio, esquerdo, voltou ao meio. <sup>O2</sup> Desceu os braços. <sup>186</sup>/ Foi com os braços para trás. Estica. <sup>O2</sup> Abre bem o peito e volta. Colocou o ombro esquerdo pra dentro da roda e a cabeça pro lado contrário, voltada para fora. <sup>C2</sup> E volta, voltou no meio um pouco. Sacode a, junta um pouquinho as duas <sup>189</sup>/ pemas e sacode. <sup>O2</sup> Pisa um pouquinho no ovo. / <sup>C2</sup> Isso! / Pisa um pouquinho no ovo. <sup>O2</sup> Sacode, <sup>190</sup>/ sacode. <sup>O2</sup> Afastou novamente a pema. Botou o ombro direito pra dentro da roda e a cabeça para trás. <sup>151</sup>/ E volta a posição normal. <sup>O2</sup> Só trabalhando agora ombro pra dentro e ombro pra fora. / <sup>O7</sup> oh, / pra dentro <sup>O2</sup> e pra fora. <sup>192</sup>/ Isso! <sup>C2</sup> Isso! / (executando os movimentos em silêncio) <sup>163</sup>/ - <sup>O7</sup> Solta os. / solta as mãos. <sup>O2</sup> Sacode um pouquinho o braço. / <sup>C2</sup> Isso! / Inspira fundo. <sup>O2</sup> Elevou o braço pela frente <sup>194</sup>/ e deixa <sup>O2</sup> cair. / <sup>C2</sup> Isso! / Inspirou. <sup>O2</sup> Elevou os braços. Sacode a mão lá em cima e deixa cair. / <sup>C2</sup> Isso! <sup>195</sup>/ Dē um abraço na <sup>O2</sup> gente mesmo. / <sup>C2</sup> Isso! / Mais apertado, mais apertado, aperta, aperta, <sup>O2</sup> aperta e so…lta. <sup>196</sup>/ Balança / o, <sup>O7</sup> a mã. / os braços pra frente e pra trás. <sup>O2</sup> Sacode a pema também. <sup>197</sup>/ <sup>C2</sup> Isso! / Gente, <sup>O7</sup> boa, / boa tarde pra vocês, <sup>F1</sup> bom final de tarde. Até quarta –feira. Tudo de bom.

pra vocês, F1 bom final de tarde. Até quarta -feira. Tudo de bom.

(palmas)

## **AGRADECIMENTOS**

Ao meu filho João Vitor, pelas horas em que não pude lhe dar a atenção merecida e pelos momentos de alegría que me enchem de forças para continuar lutando.

Ao meu companheiro Romildo pelo incentivo na luta pela educação pública, pela colaboração neste trabalho, pela paixão que vivemos e pelo amor que nos nutri.

Ao Prof. Dr. Alfredo Gomes de Faria Junior pela oportunidade de compartilhar minha experiência com um dos icones da educação física brasileira e pela dedicação constante aos seus mestrandos. Com o senhor aprendi muito em tão pouco tempo.

Aos meus pais Sônia e Acyr, pelo apoio nos momentos mais difíceis durante o mestrado.

Às Prof<sup>as</sup>, e amigas Marcia Vilela e Raquel Brunocilla pela colaboração direta na realização desta pesquisa.

Aos amigos sempre presentes no decorrer deste projeto, com os quais pude dividir meus êxitos e minhas angústias, durante um dos processos mais importantes da minha vida. Em especial: Marcia Vilela, Tânia Azevedo, Ronaldo, Marco Antônio, Marcelo, Liliana, Plínio (sem você este mestrado não seria o mesmo), Janaína e Lira.

À Profa, Dra. Leila Nunes por incentivar e acreditar neste projeto.

Às funcionárias da secretaria do mestrado Jorgete e Patrícia pela ajuda constante quando eram por mim solicitadas.

Ao Instituto Benjamin Constant pelo apoio durante a revisão da literatura sobre as pessoas portadoras de deficiência visual.

## **REFERÊNCIAS**

ADAMS, C. R. et. al. *Jogos, esportes e exercícios para deficientes físicos.* 3. ed., São Paulo: Manole, 1985.

ALVES JUNIOR, E. de D., La educación gerontologica y la educación física gerontologica: en busca de una educación física mas apropriada... *Revista Efedeportes*, [s. n.], [s.v.] Buenos Aires, 2001. Disponível em: < <a href="http://www.efedeportes.com/efd11/idososei.htmm">http://www.efedeportes.com/efd11/idososei.htmm</a> >, Acesso em: 31 mai. 2001. ISSN 1514 – 3465 RNPI 65640

ARAÚJO, C. G. S. de. Biologia do envelhecimento e exercício físico: algumas considerações. In: FARIA JUNIOR, A. G. de; DECARO, P.; SANCHES, J. III SEMINÁRIO SOBRE ATIVIDADES FÍSICAS PARA A TERCEIRA IDADE. *Anais...* Rio de Janeiro: UERJ, p.87-95, 2000. 147p.

ARIETA, C., Catarata, Brasil: Altavista, 2001. Disponível em: < <a href="http://www.hospvirt.org.br/oftalmologia/port/catarata.htm">http://www.hospvirt.org.br/oftalmologia/port/catarata.htm</a> >. Acesso em: 27 jun. 2001.

ARROYO, M. G., Ofício de mestre: imagens e auto- imagens, 2, ed., Petrópolis: Vozes, 2000.

ARRUE-AGUIRRE, A.; FONTECHA, C.; ROLDAN, M., La busqueda, una tecnica aplicada en la mejora de la autonomia motriz del anciano. CONGRESSO MUNDIAL [da] AIESEP. *Memórias...* Madrid: Ministerio de Educacion y Ciencia, 1988.

AS implicações que o conceito de zona de desenvolvimento proximal traz para a prática... *Multieducação*, Rio de Janeiro, 2001. Disponível em: < <a href="http://www.rio.rj.gov.br/multirio/cime/ME03\_009.html">http://www.rio.rj.gov.br/multirio/cime/ME03\_009.html</a> >. Acesso em: 28 jun. 2001.

BARBOSA, R. S., Retinopatia diabética: uma visão para o clínico. *Medstudents*, [s. l.], v. 1, n.2, p. 1-5, jun., 2001. Disponível em: < <a href="http://www.medstudents.com.br/residencia\_medica/vol01n02/barbosa.htm">http://www.medstudents.com.br/residencia\_medica/vol01n02/barbosa.htm</a>>. Acesso em: 21 jun. 2001.

BENTO, J. O. Apontamentos da janela da minha idade. In: FARIA JUNIOR, A. G. de; DECARO, P.; SANCHEZ, J.. III SEMINÁRIO INTERNACIONAL SOBRE ATIVIDADES PARA A TERCEIRA IDADE. *Anais...* Rio de Janeiro; UERJ, p. 1-22, 2000, 147 p.

BOUTIQUE, N. C.; SANTOS, R. L. A. de. Aspectos socioeconômicos do envelhecimento. In: PAPALEO NETO, M., *Gerontologia*. São Paulo: Atheneu, 1996. p. 82–91

BRASIL. Congresso Nacional. Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Lei 9.394. *Diário Oficial*, 28 dez.1996.

BRASIL. Congresso Nacional. Política Nacional do Idoso, Lei 8.842. *Diário Oficial*, 04 jan. 1994.

BRASIL. Ministério da Educação e Cultura. Atividade física para deficientes. Brasília: SEED/MEC, 1981.

BRASIL, Ministério da Educação e Cultura. *Política de educação especial*. Brasília: MEC/SEESP, 1994.

BRASIL. Ministério da Saúde. VII Conferência Nacional de Saúde. 1986, Brasília. Anais... Brasília: MS/ Centro de Documentação, 1987.

BRASIL. Ministério da Saúde. Resolução nº 213, 06 mar. 1997. Conselho Nacional de Saúde sobre o reconhecimento de categorias profissionais como profissionais de saúde de nível superior.

BRASIL. Prefeitura Municipal de Niterói. Niterói. Perfil de uma cidade. Niterói: Secretaria Municipal de Ciência e Tecnologias, 1999.

BRASIL. Síntese dos indicadores sociais 1999. Rio de Janeiro: IBGE, 2000.

BRASIL. Síntese dos Indicadores sociais 2000. Rio de Janeiro: IBGE, 2001. 369p. – (Estudos e pesquisas. Informação demográfica e socioeconômica) ISSN 1516-3296; n.5.

BRUNELLE, J. et al. *Utilization du Système de Joyce dans la formation de stagiaires (education physique)*. Dussalt et al. L'analyse de l'enseignement. Montreal, Presses de l'Université du Quebec, 1973.

BUTLER, R. N. et. al. Physical fitness: Exercise prescription for older adults. *Geriatrics*. Cleveland, v. 53, n.11, nov., p.45–56, 1998.

CANEJO, E.. A reintegração dos portadores de cegueira adquirída na idade adulta: uma abordagem psicosocial. Dissertação de Mestrado, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, jul., 1996.

CAPRA, F., O ponto de mutação. São Paulo: Cultriz, 1982.

CARVALHO, T. de et. al. Posição Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. *Revista Brasileira de Medicina Desportiva*, São Paulo, v.2, n. 4, out./dez., p. 69 – 92, 1996.

CASTEL, R., A nova questão social. In: \_\_\_\_\_\_. As metamorfoses da questão social: uma crônica do salário. Tradução Iraci D. Poleti. Petrópolis: Vozes, 1998.

CASTEL, R As transformações da questão social. Tradução Mariangela Belfiore-Wanderley. In: CASTEL, R.; WANDERLEY, L. E.; BELFIORE-WANDERLEY, M., Desigualdade e a questão social. São Paulo: EDUC, 1997a.
As armadilhas da exclusão. Tradução Cleisa Moreno Maffei Rosa e Mariangela Belfiore-Wanderley. In: CASTEL, R.; WANDERLEY, L. E.; BELFIORE-WANDERLEY, M Desigualdade e a questão social. São Paulo: EDUC, 1997b.
CASTRO, J. A., População idosa com deficiência visual actividade física — orientação e mobilidade. In: FARIA JUNIOR, A. G. de; DECARO, P.; SANCHES, J., III SEMINÁRIO INTERNACIONAL SOBRE ATIVIDADES PARA A TERCEIRA IDADE. <i>Anais</i> Rio de Janeiro: UERJ, p. 23-31, 2000. 87 p., Seção Conferências.
CEREZO, C. R.; CAMACHO, M. M. O. del. Las decisiones interactivas del docente de educación física como un componente de su intervención didáctica. Revista Efdeportes, n. 37, [s. v.], jun., Buenos Aires, 2001. Disponível em: < <a href="http://www.efedeportes.com/efd37/interv.htm">http://www.efedeportes.com/efd37/interv.htm</a> > . Acesso em: 27 jun. 2001. (ISSN 1514 – 3465 RNPI 65640)
COELHO, C. W.; MELO, S. I. L Avaliação dos programas de atividades físicas para a terceira idade: um o enfoque fisiológico. In: CONGRESSO MUNDIAL [da] AIESEP. <i>Anais</i> Rio de Janeiro: Central da Universidade Gama Filho, 1997.
COLE, M.; SCRIBNER, S. Introdução. In: VYGOTSKY, L. S. A formação social da mente Tradução José Cipolla Neto; Luis Silveira Menna Barreto; Solange Castro Afeche. 4. ed., São Paulo: Martins Fontes, 1991.
COLETIVO de autores. <i>Metodologia do ensino de educação física</i> . São Paulo: Cortez, 1992. (ISBN 85-249-0459-3)
COMENIUS, J. A. S. <i>Didática magna</i> . Tradução Ivone Castilho Benedetti, São Paulo: Martins Fontes, 1997.(ISBN 85-336-0780-6)
COUTROT, T. Trabajo, empleo, actividad! Viento Sur, Buenos Aires, [s. n.], [s. v.], out. 1998.
CUNHA JUNIOR, C. F. F. da. Sociologia e educação física. In: FARIA JUNIOR, A. G. de, et al. <i>Uma Introdução à educação física</i> . Niterói: Corpus, 1999. p. 179-202, 486 p.
DEMO, P Charme da exclusão social. Campinas: Autores Associados, 1998. (Coleção polêmica do nosso tempo - 61) ISBN 85-85701-71-4

\_\_\_\_\_. Pobreza política. Campinas: Autores Associados, 1995.

DONATO, A. F.; CANÔAS, C. S., Idoso e cidadania: a lógica da exclusão. In: PAPALEO NETO, M., *Gerontologia*. São Paulo: Atheneu, 1996 p. 453 - 457

DRION, C. Analyse des Interactions verbales de cours d'education physique. Mémoire de Licence. Liège, Institut Supérieur d'Education Physique, Université de Liège, 1976.

FARIA JUNIOR, A. G. de. A cultura física na perspectiva do idoso. In: CONGRESSO MUNDIAL [da] AIESEP. Anais...Rio de Janeiro: Central da Universidade Gama Filho. 1997. . Análise de ensino e estágio supervisionado de educação física. Brasília: SEED/SUEFI/30.270, 1983. \_\_\_\_\_ . A necessidade de um 'esquema de aula' no trabalho com idosos. In: \_\_\_\_\_. Programa IMMA de treinamento de licenciandos de educação física: texto 1. Rio de Janeiro: CEPrIMMA, 2001. . Atividade física, saúde e ambiente. In: FARIA JUNIOR et al. Uma introdução à educação física. Niterói: Corpus, 1999b. p. 99-120, 486p. \_\_ (coord.). Ginástica, dança e desporto para a terceira idade, Brasília: SESI/DN: INDESP, 1999a. \_\_\_; CORRÊA, E. S. da; BRESSANE, R. S. da. Prática de ensino em educação física: estágio supervisionado. Rio de Janeiro: Guanabara, 1987. et al. Curso de aperfeiçoamento em didática de educação física: resumo de temas. São Paulo: DED/MEC, 1977. \_\_\_; FARIA, E. J. C. da. Didática de educação física. In: FARIA JUNIOR, A. G. de, et al. Uma Introdução à educação física. Niterói: Corpus, 1999. p. 341-384, 486 p. \_\_\_\_\_. Idosos e atividades físicas. Río de Janeiro: UERJ, 1991.

\_\_\_\_\_\_\_. Idosos em movimento - mantendo a autonomía: um projecto para promover a saúde e a qualidade de vida através das actividades físicas. In: MOTA, J.; CARVALHO, J. (ed.). SEMINÁRIO A QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO: O PAPEL DA ACTIVIDADE FÍSICA, 1999, Porto. Actas... Porto: Universidade do Porto, p. 36-49,1999b. ISBN 972-97358-5-9

. Idoso: um cidadão com necessidades educativas especiais. In: II SEMINÁRIO INTERNACIONAL SOBRE AS ATIVIDADES FÍSICAS PARA A TERCEIRA IDADE. <i>Anais</i> Rio de Janeiro: UERJ, p. 9-17 1998.
. O esquema IMMA de aula para idosos. In:  Programa IMMA de treinamento de licenciandos de educação física: texto 2. Rio de Janeiro: CEPrIMMA, 2001.
Por uma educação sobre o envelhecimento; aportes da educação física. In: FARIA JUNIOR, A. G. de; DECARO, P.; SANCHES, J. III SEMINÁRIO INTERNACIONAL SOBRE ATIVIDADES FÍSICAS PARA A TERCEIRA IDADE. <i>Anais</i> Rio de Janeiro: UERJ, p. 127-134, 2000. 147 p.
; RIBEIRO, M. das G. C Idosos em movimento: mantendo a autonomia - evolução e referencial teórico. Rio de Janeiro: EdUERJ, 1995.
. Une contribuition à l'etude du comportement verbal du professeur d'education physique. Proposition du système FaMOC d'analyse d'enseignement. Thèse do Doctorat. Bruxelles, Université Libre de Bruxelle, 1980

FARINATTI, P. de T. V.. Avaliação da autonomia do idoso: definição de critérios para uma abordagem positiva a partir de um modelo de interação saúde – autonomia. *Arquivos de Geriatria e Gerontologia*, v. 1, n. 1, mar., p. 31-37, 1997.

FERREIRA, A. B. de H.. *Novo dicionário da língua portuguesa.* 1. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1975.

FITOUSSI, J. P.; ROSANVALON, P.. La nueva era de las desigualdades. Buenos Aires: Manantial, 1997.

FONTE, S. S. D.; LOUREIRO, R. A ideologia da saúde e a educação física. Revista Brasileira de Ciência do Esporte, Florianópolis, v. 18, n.2, jan., p.126 - 132, 1997.

FRASNKS, A. S. T.; HEDEGARD, B. *Odontologia Geriátrica*. Rio de Janeiro: Labor do Brasil, 1977.

- GAIO, R.; GONÇALVES, R.; REBELLO, A. P.. O deficiente visual e a ginástica rítmica desportiva: uma parceria possível. In: VI CONGRESO EDUCACIÓN FÍSICA E CIENCIAS DO DEPORTE DOS PAISES DE LINGUA POTUGUESA, VII CONGRESO GALEGO DE EDUCACIÓN FÍSICA. *Actas...* A Coruña, 1998.
- GÂNDARA, M. A expressão corporal do deficiente visual. 2. ed. Brasília: MEC Secretaria de Desporto, 1994.
- GLAUCOMA. Olhoonline. [s. i.], 2001. Disponível em: <a href="http://www.olhoonline.com.br/glaucoma.html">http://www.olhoonline.com.br/glaucoma.html</a> >. Acesso em: 20 jun. 2001.
- GORENDER. J., Globalização, tecnologia e relação de trabalho. *Revista Estudos Avançados USP*, São Paulo, v.11, n.29, jan./abr., p. 311–361, 1997. 432 p.
- GUEDES, C., Buraco negro à vista. Cresce a incidência de degeneração macular relacionada à idade, doença que rouba visão do centro para fora. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 28 fev. 1999. Vida, p. 3.
- HUGONNIER-CLAYETTE, S. et. al. *Deficiências e readaptações:* as deficiências visuais. São Paulo: Manole, 1989.
- HOUGH, D. O.; BARRY, H.; EATHORNE, S. W. O atleta idoso. In: MELLION, M. B.. Segredos da medicina desportiva: respostas necessárias ao dia-a-dia... Porto Alegre: Artes Médicas, 1997. p.59–65
- JOHN-STEINER, V.; SOUBERMAN, E., Posfácio, In: VYGOTSKY, L. S. A formação social da mente. Tradução José Cipolla Neto; Luis Silveira Menna Barreto; Solange Castro Afeche. 4. ed., São Paulo, Martins Fontes, 1991.
- KAJIHARA, E. E.. Análise de um programa de conscientização dos movimentos corporais como forma de expressão e comunicação, junto a um grupo de cegos. Dissertação de Mestrado, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, mai., 1991.
- KANT, I. Sobre a pedagogía. Piracicaba: Unimep, 1992.
- KATO, S. et. al. Glycemic control and lens transparency in patients with type 1 diabetes mellituys. *American Journal of Ophthalmology*, v. 131, n.3, p. 301-304, mar. 2001. Disponível em: < http://www.ajo.com >. Acesso em: 27 jun. 2001.
- LABORINHA. L. O perfil coletivo de ensino de professores universitários de educação física, revelado através de análise de ensino um estudo exploratório. Dissertação de Mestrado. São Paulo: USP, 1983
- LEITE FILHO, L. A. M.. O deficiente visual do Instituto Benjamim Constant e suas reações emocionais face a perda da visão...Tese de Doutorado, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2000.

- LEITE, P. F.: Exercício, envelhecimento e promoção de saúde: fundamentos da prescrição de exercícios em idosos. Belo Horizonte: HEALTH, 1996.
- MARQUES, A. T..A actividade física na 3<sup>a</sup> idade. In: MOTA, J.; CARVALHO, J.. SEMINÁRIO A QUALIDADE DE VIDA NO IDOSO: O PAPEL ACTIVIDADE FÍSICA. Actas...Porto: Converge Artes Gráficas, p. 11-19, 1999. 217 p.
- MATTOS, L. C.. As implicações da surdez nos idosos para as atividades físicas e sociais. In: FARIA JUNIOR, A. G. de; DECARO, P., SANCHES, J. III SEMINÁRIO INTERNACIONAL SOBRE ATIVIDADES PARA A TERCEIRA IDADE. Anais... Rio de Janeiro: UERJ, p. 22-27, 2000. 87 p., Seção Temas livres.
- MAZZEO, R. S. et al. Exercício e atividade física para pessoas idosas: posicionamento oficial. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 3, n. 1, [s. d.], p. 48 78, 1998.
- MELO, R. B.; SANTOS, F. L. de A. Comportamento de força de pressão manual em idosos frequentando o projeto IMMA/AFAC. In:10° CONGRESSO DA UNIFOA, *Anais...*, Volta Redonda, 2001.
- MENESCAL, A.. A pessoa portadora de deficiência visual, seu corpo, seu movimento e seu mundo. In: PEDRENA, V. J. et al.. Educação física para pessoas portadoras de deficiência. Brasilia: MEC-SEDES, SESI-DN, 1994.
- MINAYO, M. C. de S. (org.), A saúde em estado de choque. Rio de Janeiro: Espaço e Tempo, 1992.
- NETTO, F. C.. Vantagens das atividades físicas na melhora da qualidade de vida do portador da deficiência. In: VI CONGRESO EDUCACIÓN FÍSICA E CIENCIAS DO DEPORTE DOS PAISES DE LINGUA POTUGUESA, VII CONGRESO GALEGO DE EDUCACIÓN FÍSICA. *Actas...* A Coruña, 1998.
- NOZAKI, H. T.; SANTOS, F. N. L. dos; LOPES, F. Z. D., Anatomia humana. In: FARIA JUNIOR, A. G. de et al. *Uma Introdução à educação física*. Niterói: Corpus, 1999. p. 21-46, 486 p.
- OKUMA, S. S.. Modelo teórico para a prática consciente de atividade física significativa, consciente e autônoma. São Paulo: DEDALUS, 1993.
- OLIVEIRA, A. C. T. de. Pessoa portadora de deficiência da visão. In: BAGATINI, V.. Educação física para deficientes. Porto Alegre: Sagra, p. 196 215, 1987.
- OSSOWSKI, S. Estrutura de classes na consciência social. Rio de Janeiro: Zahar, 1963.

- PASSARINHO, Y. I. y A. G.. Plano de aula de atividades de educação física para os deficitários da visão. In: MAZZEI, J. Cultura, educação, educação física, esportes e recreação. São Paulo: Fulgor, 1967. Coleção C.E.R., v. 4., 415 p., p. 207-209.
- PAUGAM, S., l'Exclusion l'état des savoirs. Paris. Édition la Découverte, 1996
- RIBEIRO, M. das G. C.; FARIA JUNIOR, A. G. de; VILELA, M. C. Dança e atividade física. In: FARIA JUNIOR et al. *Uma introdução à educação física*. Niterói: Corpus, 1999, p. 285-309, 486p.
- RÍOS, A.; FEBRE, A. de; VILA, Á. S.. Cuerpo, dinamismo y Vejez. Barcelona: INDE,1989.
- ROSAVALON, P.. La nueva cuestión social. Buenos Aires: Manantial, 1995. RUMMEL, F. J. Introdução aos procedimentos de pesquisa em educação. Porto Alegre: Globo, 1972.
- SANCHEZ, J. G. Oftamología: USA, punto de encuentro científico internacional. *Perfiles Especial*, n.152, enero, 2001. Punto de Vista.
- SANTOS, A.; BARROS, D. I. R. do. Representações de pessoas cegas sobre a organização espaço-temporal tomando como referência seu próprio corpo. In: CONGRESSO MUNDIAL [da] AIESEP. Anais... Rio de Janeiro: Central da Universidade Gama Filho. 1997.
- SENNA, L. G. A.. Aspectos cognitivos e culturais do processo de leiturização na escola fundamental. *Trabalhos em Linguística Aplicada*, Campinas, [s. v.], n.33, p.23-41, jan./jun,1999.
- SENNA, L. G. A.: Modelos mentais na lingüistica pré-chomskyana. *Biblioteca*, Rio de Janeiro. Disponível em:
- < http://www.senna.pro.br/biblioteca/delta94/text/i.htm >. Acesso em: 08 nov. 2000.
- SENNET, R.: A corrosão do caráter. Conseqüências pessoais do trabalho no novo capitalismo. Rio de Janeiro: RECORD, 1999.
- SIEGLER, E. L. Alterações sensoriais. In: FORCIEA, M. A.; LAVIZZO-MOUREY, R. Segredos em geriatria. Porto Alegre: Artmed, 1998. 328 p.
- SILVA, A. B., A lição de educação física. In: MAZZEI, J. H. P.; TEIXEIRA, M. S. Cultura, educação, educação física, esportes, recreação. São Paulo: Fulgor, 1967. 350 p. p. 220-226. V. 1.
- SINGER, R. Allgemeine gerontologischem grundlegung. In: SINGER, R. (org.). Alterssport, Beitrage zur Lehre und Forchung In Sport. Hofmann: Schorndof, p.14 21,1982.

SOARES, M., Linguagem e escola: uma perspectiva social, 7, ed. São Paulo: Ática, 1989.

SOBRAL, S. B. Proposta de ação pedagógica e prática de educação física centrada na pessoa idosa, com ênfase nas necessidades humanas básicas. São Paulo: DEDALUS, 1985.

SOLER, A.; FEBRE, A. de. Disyuntiva entre adaptación y tratamiento pedagogico en las actividades corporales para los ancianos. In: CONGRESSO MUNDIAL [da] AIESEP. *Memórias...* Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia, 1988.

TAVECCHIO, L.W. C. et al. Development and application of a physical education interaction analysis system. *International Journal of Physical Education*, Publishedand Edited by Verlag Karl Hofmann, v. XIV, issue 1, Spring Edition, 1977.

VALENÇA, D. S., Degeneração macular senil. IOR, [s. l.], set. 2001. Disponível em: <a href="http://www.ior.com.br/retina2.htm">http://www.ior.com.br/retina2.htm</a>. Acesso em: 25 set. 2001.

VARGAS, H. S., Psicologia do envelhecimento, São Paulo: BYK-PROCINEX, 1983,

VERA, A.: Metodologia da pesquisa científica. Porto Alegre: Globo, 1973.

VERAS, R. P., País jovem com cabelos brancos. A saúde do idoso no Brasil. Rio de Janeiro: Relume - Dumará, 1994.

VYGOTSKY, L. S. A formação social da mente. Tradução José Cipolla Neto; Luis Silveira Menna Barreto; Solange Castro Afeche. 4. ed., São Paulo: Martins Fontes, 1991.

WEINECK, J. Idade e esporte. In:	Biologia do esporte.	São Paulo:
Manole, 1991. p. 319 – 348		

ZUCHETTO, A. T.. A construção da dança nas aquisições de movimento e expressão dos deficientes visuais. In: VI CONGRESO EDUCACIÓN FÍSICA E CIENCIAS DO DEPORTE DOS PAISES DE LINGUA POTUGUESA, VII CONGRESO GALEGO DE EDUCACIÓN FÍSICA. Actas... A Coruña, 1998.