

BRUNO CUNHA FRANÇA

**A MÚSICA COMO FATOR MOTIVANTE NAS AULAS DE GINÁSTICA DE
ACADEMIA: UMA EXPERIÊNCIA NO *BODY JAM***

**Trabalho de conclusão de curso
apresentado à disciplina Seminário de
Monografia, Setor de Ciências
Biológicas, Departamento de Educação
Física, Universidade Federal do Paraná.
Prof. Iverson Ladewig. Turma: W.**

Orientadora: Prof^ª. Cristina Carta Cardoso de Medeiros

DEDICATÓRIA

Dedico esta monografia aos meus pais, Renato e Sylmara. Pai, sinta-se parte do que me tornei após essa graduação e, mãe, obrigado por toda ajuda e incentivo nesses anos. Amo vocês!

AGRADECIMENTOS

Agradeço a minha família por acreditarem no meu potencial desde o primeiro ano. (Gabi, sinte-se parte também...)

Meus melhores amigos, Tiago, Tiaguinho e Aurélio, que mesmo bagunçando juntos sempre quiseram minha realização profissional e me ajudaram emprestando seus computadores para a confecção da monografia. (tudo...).

Ao companheiro Johny Paul, que auxiliou-me na decisão do tema da mesma e que além de colocar-me no campo de trabalho é um dos meus referenciais dentro da profissão que escolhi. Valeu "Johny Bravo" !

Aos meus "patrões", colegas e acima de tudo amigos, Pedro e Denise que sem dúvida nenhuma me apoiam em tudo e até nas idéias de aulas malucas (quantos micos passei por sua causa, hein Dê ?!)

Aos colegas de curso, em especial Ana Paixão, Cris Veiga, Jú Adur, Ellen e Rafa. Foi difícil, deu vontade de desistir, mas chegamos lá. Adoro vocês!

Minha adorável orientadora, Cris, que mesmo querendo puxar minha orelha às vezes, me ajudou muito e por quem tenho uma imensa admiração desde o primeiro ano, em Ritmo e Música na Educação Física. Lembra Cris?

Um agradecimento especial a minha aluna e amiga Pati, a quem tornou-se muito importante em minha vida. Amiga, te considero muito.

Finalmente a Deus, que foi meu alicerce forte desde o princípio, quando ainda estava sendo gerado.

A todos vocês, valeu !!!

"Nunca desista de seus sonhos, pois, se eles se forem, você continuara vivendo, mas terá deixado de existir".

Charles Chaplin.

SUMÁRIO

RESUMO	vi
1.0 INTRODUÇÃO	1
1.1 PROBLEMA	1
1.2 JUSTIFICATIVA	2
1.3 OBJETIVOS	3
2.0 REVISÃO DE LITERATURA	4
2.1 DA MOTIVAÇÃO	4
2.2 ... À MÚSICA	7
2.3 ... À ATIVIDADE DE GINÁSTICA DE ACADEMIA	14
2.4 ... AO <i>BODY JAM</i>	15
2.4.1 O que vem a ser o <i>Body Jam</i>	16
2.5 ...AOS BENEFÍCIOS: UMA EXPERIÊNCIA PRÁTICA DE VIVÊNCIA.....	19
3.0 METODOLOGIA	21
4.0 CONCLUSÃO	22
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	24
ANEXOS	26

RESUMO

A finalidade deste estudo foi analisar por meio de pesquisa bibliográfica e a experiência de uma aula sistematizada de ginástica de academia a motivação que a música proporciona à alunos que praticam esta modalidade de atividade física, especialmente no *Body Jam* em que os estilos musicais encontrados, priorizam evolver os alunos para uma pratica mais eficiente e prazerosa. Para esta análise ocorrer foi necessário uma revisão de literatura sobre a motivação e suas classificações (extrínsecas e intrínsecas) com base em diversos autores. Após essa análise foi importante saber quais são os mecanismos atuantes no processo de captação do som e sua tradução no cérebro por meio de pesquisa em psicoacústica. Esclarece-se assim a influência e os benefícios que a música proporciona ao corpo que absorve e produz várias reações, sensibilizando o homem em uma atividade física com música. A partir de um histórico, percebeu-se como a música foi sendo incluída nas aulas de ginástica, criando assim um fator de motivação inegável para os praticantes desse tipo de atividade física, fato constatado em uma experiência prática em que se procurou atestar os reais fatores motivantes que fazem da ligação música e movimento uma realidade de aproveitamento e rendimento para a atividade corporal e seu praticante.

1.0 INTRODUÇÃO

1.1 PROBLEMA

Se pararmos para analisar as pessoas ao nosso redor e as atividades que as mesmas praticam, não é de se estranhar que a maioria esteja utilizando-se de algum tipo de música. Seja ela no escritório, em casa, no restaurante e até para descansar, a música é quase sempre bem vinda. Qual é a mágica da música que faz com que as atividades rotineiras se tornem mais motivantes?

No decorrer dos tempos a música acabou aliando-se, pode-se assim dizer, às atividades físicas, e isso não fica restrito só às atividades em academias. Vemos que as pessoas que caminham, pedalam, correm, têm como companheira a música e assim o estímulo e a motivação para essa mesma prática é maior. Há vários mecanismos cerebrais que fazem com que a música seja absorvida pelo nosso corpo proporcionando prazer a quem a escuta. Se ela possui esse poder, aliada à atividade física, nesse caso a ginástica de academia, ambas produzem motivação ao ser humano. A motivação faz com que a pessoa sinta-se competente e autodeterminada, vivenciando prazer e interesse. Em uma aula de ginástica de academia denominada *Body Jam*, em que a variedade de estilos musicais é grande, o aluno praticante adquire uma condição física e emocional mais satisfatória e a partir da atividade física, esquece de seus problemas, divertindo-se e obtendo simultaneamente qualidade de vida. Independente de qual seja a atividade, a música traz resultados agradáveis ao ser humano pois ela mexe com as emoções e sentimentos de cada um, podendo isso aparecer de modo visível ou de forma não evidente.

Analisando todos esses fatores surge então o(s) problema(s) da pesquisa em si, quais são os mecanismos psicológicos e cerebrais que fazem com que os alunos sejam impactados pela música durante a atividade física.

Qual seria a interferência da música como fator motivante nas aulas de ginástica de academia, mas especificamente na modalidade de *Body Jam*?

Essas são algumas das dúvidas que se pretende esclarecer com esta pesquisa, mesmo sem partir de conhecimentos musicais, teóricos e práticos aprofundados, mas buscando, responder a perguntas de várias pessoas que

gostariam de saber por que qualquer atividade quando realizada com música proporciona maior motivação.

1.2 JUSTIFICATIVA

A justificativa da presente pesquisa está fundamentada no fato de que uma aula de ginástica bem elaborada musicalmente, produz no aluno a “explosão” de alguns sentimentos como, disposição, alegria, ânimo, entre outros, dando-lhe assim, uma motivação maior para a realização da atividade física. Durante as minhas aulas de ginástica, os alunos demonstraram determinadas atitudes e/ou reações aliadas à música que estava tocando durante a mesma aula. Vivenciei reações de alegria, cansaço, desmotivação e até choro, percebendo que a música era o fator determinante para a sensibilização e expressão de um estado emocional-afetivo.

Sabe-se que a atividade física traz benefícios ao ser humano, pois há uma melhora de várias aptidões como resistência, força, coordenação motora, entre outros fatores. Então é possível concluir que se a música em questão produz uma motivação no praticante da atividade, seja ela qual for, é bem provável que melhore suas aptidões e, conseqüentemente atinja os objetivos e benefícios esperados mais rapidamente.

A motivação vem a ser uma ativadora do desempenho em uma atividade física. “A aprendizagem e a motivação combinam multiplicativamente para a determinar o rendimento” (KOBAL, 1996:24)

Se dentro dessa afirmação colocarmos a música como ponto determinante de uma aula, temos:

MÚSICA + MOTIVAÇÃO= RENDIMENTO/APROVEITAMENTO.

Crê-se que as pessoas que irão se beneficiar com esta pesquisa serão os professores de Educação Física, mais diretamente professores de academias, além daqueles que utilizam a música para trabalhar com pessoas.

1.3 OBJETIVO

- ✓ Esclarecer quais são os mecanismos físicos/motores/psicológicos envolvidos no momento em que ouvimos uma música;
- ✓ Saber por que a música e atividade física combinados, mais especificamente em uma aula de ginástica, são aspectos motivantes para o esforço físico e a sensibilização emocional;
- ✓ Mostrar como uma aula com diversidade de estilos musicais tem como objetivo atingido a motivação do aluno praticante.

2.0 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 DA MOTIVAÇÃO...

Para começar a monografia e o tema em questão, faz-se necessário definir motivação, palavra que provém de motivo e que de acordo com KOBAL (1996:12) vem a ser um “elemento do complexo total da atividade humana e que, se suficientemente estimulado dará lugar a um ato que tenha conseqüências específicas.”

A atividade física e seus resultados produzem, de uma certa forma, motivação aos vários indivíduos que praticam uma atividade de academia tanto, individual quanto em grupo.

A motivação é a razão que leva muitas pessoas à realização pessoal. Todo mundo que almeja algo, seja ele um bem, um lucro, sente-se motivado para ir em direção ao seu objetivo final.

LOGAN (1970:175) considera que “a motivação é necessária ao rendimento e afeta sua natureza”, portanto a motivação acaba tornando-se responsável por quase tudo que vivenciamos. Se o ser humano realiza algo, vivência isto, gosta e ainda pratica mais vezes acaba adquirindo uma aprendizagem que foi resultado de uma motivação. Dentro deste ponto de vista e inserindo a Educação Física, KOBAL (1996) afirma que as atividades físicas despertam um imenso interesse nos indivíduos e BETTI (1992:20) complementa dizendo que “a motivação vinda de propostas diversas torna mais prazerosa a aprendizagem. Assim podemos perceber um elo entre motivação e prazer”. KOBAL (1996:48) ainda afirma que as origens do prazer nas atividades físicas são diversas. Neste capítulo analisaremos apenas duas; a motivação como origem extrínseca e a de origem intrínseca.

O prazer, ou a motivação, tem sua origem intrínseca quando a própria atividade fornece uma recompensa. O indivíduo sente-se competente e autodeterminado vivenciando um estado de prazer e interesse, e esse prazer provém da realização do próprio indivíduo nas suas questões, onde há uma percepção de competência e de desafio.

Diferente disto, KOBAL (1996:49) deixa claro que a motivação com origem extrínseca é onde o prazer para realizar um determinado trabalho provém do

reconhecimento social e das relações interpessoais que o indivíduo motivado possui. Para o autor em questão, a “motivação extrínseca, provém da realização de uma atividade movida pelo objetivo externo a própria atividade” (1996:11), por isso extrínseca.

Analisando as duas origens, fica claro que para diversos indivíduos (lê-se aqui alunos de academias) o prazer pode ter conotações diversas, mas de qualquer forma, intrínseca como extrinsecamente, só se faz algo por livre e espontânea vontade e movido ainda pelo prazer. Reafirma-se aqui a importância do desenvolvimento da motivação intrínseca, pois como esta baseia-se na auto afirmação individual de um aluno que pratica uma atividade de academia, por exemplo. “A aprendizagem seja ela de qualquer atividade ginástica ou não, motivada intrinsecamente torna-se superior a extrínseca pois há presença de dois fatores valiosos como a importância dos materiais de estimulação da aprendizagem e o *feedback*¹ construtivo” (KOBAL, 1996:72).

Dentro desse pensamento de realização vale comentar e lembrar da Teoria de Maslow, que foi citado por MEDEIROS (1999:15), em que para um indivíduo sentir-se realizado e motivado, ele deve passar por todas as etapas de necessidades. Maslow “chama a atenção para a criatividade auto realizadora, enfatizando as forças motivacionais”.

Maslow definiu sua teorias através de uma pirâmide (Fig.01, pg. 06) a cada degrau alcançado ou suprido, o grau de motivação intrínseco aumenta e conseqüentemente a busca em atingir o topo da pirâmide também aumenta.

¹ Feedback: “É o efeito de saída que um sistema dinâmico tem de sua entrada. No processo de ensino-aprendizagem, o feedback é dado ao professor. Quando suas instruções são relatadas de volta em termos dos resultados da aprendizagem dos alunos. Do ponto de vista neurológico, é a informação aferente produzida pelos receptores sensoriais como resultado do movimento.” (BARBANTI, 1994:125)

FIGURA 01: PIRÂMIDE HIERARQUICA DA MOTIVAÇÃO HUMANA.



FONTE: MEDEIROS (1999:15)

Quando alguém quer atingir o topo, estética, muitos acabam recorrendo a academias de ginástica e assim os “futuros” alunos encontram-se envolvidos com elementos interessantes em uma aula de ginástica e KOBAL (1996:23) salienta que esses elementos podem aumentar seus controles psíquicos mantendo a motivação elevada.

Em uma aula de ginástica não é só a motivação que prende um aluno à aula, pois há presença de emoções e MURRAY (1978) citado por KOBAL, relaciona motivação e emoção como elementos somatórios em uma prática física.

A emoção acaba tendo como papel de exercer um efeito motivante sobre determinado comportamento. Claro que a emoção, como MURRAY diz, é definida num sentido motivacional, em que ela é igual a classes especiais de motivos. A emoção enfim é um motivo externamente despertado que pode ter em seu momento de explosão um determinado movimento corporal.

Em diversas aulas de Educação Física, o corpo dos alunos torna-se um complexo de emoções e das mais variadas possíveis.

...emoção é antes uma reação aguda, que envolve pronunciadas alterações somáticas, experimentadas como uma sensação mais ou menos agitada. A sensação e o comportamento que a expressam, bem como a resposta fisiológica interna a situação-estímulo, constituem um todo intimamente relacionado que é a emoção propriamente dita. Assim, a emoção tem ao mesmo tempo componentes fisiológicos, psicológicos e sociais desde que as outras pessoas constituam geralmente os maiores estímulos emotivos em nosso meio civilizado. MARINO (1975:04).

Cabe lembrar que em uma aula de ginástica de academia, o professor é a chave para que todas essas emoções venham à tona e assim assegurar que seus alunos irão sentir-se mais motivados tanto interna quanto externamente. KOBAL (1996:110), deixa claro que os professores devem utilizar estratégias que levem ao sentimento do prazer, pois assim constitui-se um alimento para a motivação, capaz de manter sua aula num nível alto e produtivo.

E por que não utilizar-se de boas músicas como fator motivante em uma aula de ginástica? A música possui pontos muito favoráveis a tudo isso que vimos acima. É essa força motivacional que a música produz em uma aula de ginástica de academia que veremos a seguir.

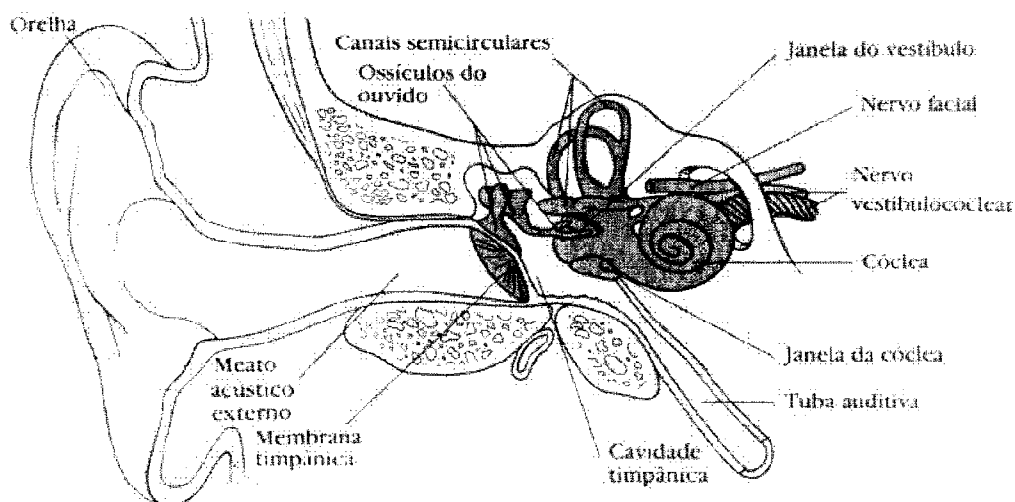
2.2 ...A MÚSICA...

Antes de sabermos como e por que a música é um fator motivante, é necessário explicar sucintamente quais órgãos são envolvidos e aonde a música é captada pelo nosso organismo para que após a isso proporcione o prazer em questão.

O ouvido é o órgão responsável pela absorção dos vários sons que ouvimos. De acordo com a anatomia do corpo humano e com as referências de MARTINS (1996) e GRAAFF & RHEES (1991), ele é dividido em três partes, ouvido externo, médio e interno (Fig.02, pg. 08).

Cada uma dessas estruturas, possui órgãos responsáveis por toda a transmissão do som por nosso corpo. São elas:

- ✓ Ouvido externo: formado pelo pavilhão auditivo (orelha), canal auditivo e tímpano.
- ✓ Ouvido médio (ou cavidade timpânica): composto por 3 ossos: martelo, bigorna e estribo
- ✓ Ouvido interno: dividido em canais semicirculares e cóclea.

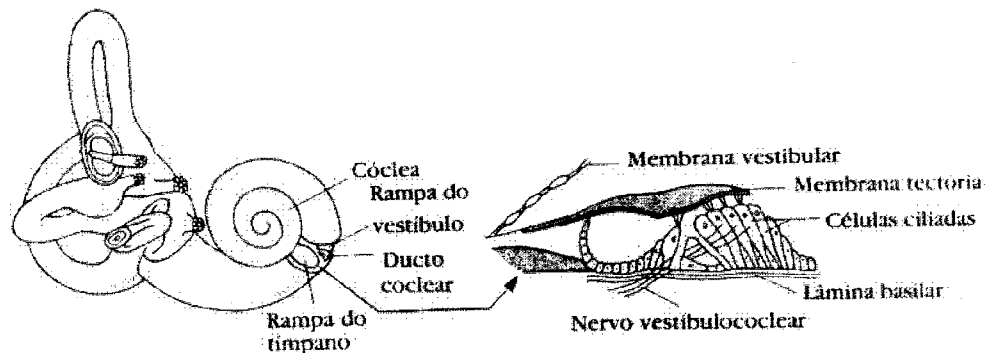
FIGURA 02: ESTRUTURA DO OUVIDO

FONTE: GRAAFF & RHEES (1991:256)

E como o som percorre todas essas estruturas?

MARTINS (1996) resume bem todo esse processo. É o pavilhão auditivo, a orelha, que capta todo o som em forma de ondas e é o tímpano que acaba sendo a porta de entrada para o mesmo no ouvido médio. “Ao vibrar, o tímpano transmite as ondas sonoras para os três ossos do ouvido médio. A vibração passa de um para outro, numa reação de cadeia. Esses ossículos amplificam o som que chega ao ouvido interno por intermédio da janela oval.” (1996:15).

No ouvido interno por sua vez, a cóclea - órgão da audição que possui estrutura parecida com um caracol - tem em sua cavidade um líquido chamado de perilinfa (GRAAFF & RHEES, 1991:259) que se agita pela vibração sonora, colocando em movimento as células ciliadas (Fig.03, pg. 09). Por fim estas mesmas células geram impulsos que serão captados pelo nervo auditivo, ou vestibulococlear, e conduzidos até o córtex cerebral (a “massa cinzenta” que processa todas as informações recebidas no cérebro) onde serão então decodificados.

FIGURA 03: ORGÃO ESPIRAL

FONTE: GRAAFF & RHEES (1991:259)

Com todo esse processo, o ouvido acaba sendo um microfone pois ele só transmite e amplifica o som para o cérebro.

De acordo com JOURDAIN (1998:35) a música após atingir a cóclea é despachada imediatamente para o cérebro através de fibras nervosas de alta velocidade. Essa longa jornada termina em uma pequena extensão do córtex, chamada de córtex auditivo básico, situado no lobo temporal em ambos os lados do cérebro, é esse córtex que irá decodificar as vibrações sonoras.

Como vimos acima, é o córtex que processa todas as informações que chegam ao cérebro. Esse córtex possui várias funções e cada parte dele corresponde a um determinado estímulo (JOURDAIN, 1998:420). Por exemplo, quando você realiza um movimento simples qualquer, o córtex usado é o motor (Fig. 04), já os movimentos mais complexos utilizamos o córtex pré-motor (Fig. 05, pg. 10). Enfim quando você dança ao ouvir uma música, vários mecanismos são utilizados e é um processo de caminho longo porém, de resposta imediata.

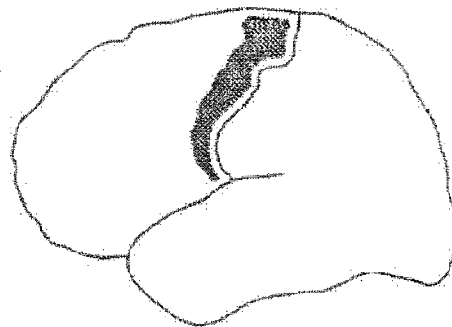
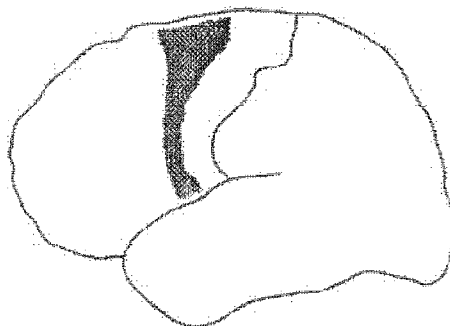
FIGURA 04: CÓRTEX MOTOR, LUGAR DOS MOVIMENTOS SIMPLES

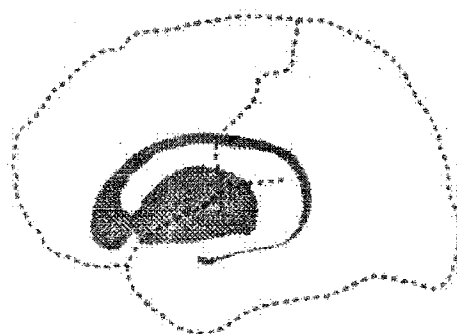
FIGURA 05: CÓRTEX PRÉ-MOTOR, LUGAR DOS MOVIMENTOS COMPLEXOS



FONTE: JOURDAIN (1998:269:273)

Para todas estas informações serem transmitidas ao córtex, JOURDAIN (1998:274), lembra que existe presença de gânglios basais que “são uma coleção de feixes nervosos com formas estranhas, que dão voltas através do cérebro, reunindo e redistribuindo informações entre muitas partes do córtex. Torna-se evidente que eles são um incentivo importante para o movimento²”. (Ver fig. 06).

FIGURA 06: GÂNGLIOS BASAIS, LUGAR DOS MOVIMENTOS POSTURAIIS



FONTE: JOURDAIN (1998:275)

Agora que sabemos como a música entra e é processada em nosso corpo, vamos ver quais são os vários benefícios que ela faz ao ouvido que a escutam.

O ritmo e a música acompanham o ser humano desde os primórdios dos tempos. Como diz MARTINS (1996:08), “a música está presente em todas as

² só por curiosidade, são os gânglios basais que não funcionam bem na doença de Parkinson. Um paciente com tal doença pode ficar em pé diante de uma porta e, simplesmente, não conseguir atravessá-la, embora seu corpo seja capaz disto. (JOURDAIN, 1998:274)

culturas humanas conhecidas”. Confúcio e outros filósofos afirmam que ritmo e melodias governam os estados de espírito, determinando efeitos morais e emocionais sobre os ouvintes, Confúcio citado por GARANDY (1980), diz “... diga-me como dança um povo e eu lhe direi se a sua civilização é doente ou se tem a boa saúde”.

JOURDAIN (1998:92), lembra que até um recém nascido tem algum tipo de vida musical, pois ao ouvir um som musical o bebê volta-se defensivamente em direção a ele.

Todos temos em nossa longa estrada da vida, determinadas músicas que levamos conosco e que possuem diversos significados. “A música idealiza tanto emoções negativas quanto positivas” (JOURDAIN,1998:405).

O significado que certa música traz a nossa memória não é o que está presente nela, mas sim na reação que temos ao ouvi-la, aperfeiçoando nossos sentimentos. Quando um bom ouvido acompanha uma boa música, até as relações mais profundas e abstratas, como estalar um dedo, bater com a ponta do pé etc., parecem encontrar expressão no corpo (JOURDAIN,1998:407).

Os amantes da música contam que sentem em seus músculos e seus ossos não apenas a batida pulsante, mas também os contornos melódicos, as transições harmônicas, as mudanças dinâmicas-fenômenos que, por todos os motivos deveriam ser inteiramente “mentais” e absolutamente não “corpóreos” (JOURDAIN, 1998:408).

Quando ouvimos música nosso cérebro libera grande quantidade de endorfina, hormônio responsável pelo bem estar e com estes hormônios liberados o prazer é logo percebido (JOURDAIN, 1998:411).

E quando juntamos a música e o movimento, que benefícios temos?

MEDEIROS (1999:15) afirma que a linguagem e os elementos nela envolvidos tem uma intrínseca relação com a linguagem corporal, ou seja, “música e movimento estão intimamente ligados”. Portanto a música constitui uma das possibilidades de interação humana.

Já que a música é considerada uma forma de comunicação, ela não pode ser vista separadamente da linguagem corporal, pois ambos só tem a somar na expressão genuína de um indivíduo (1999:15).

A música acaba provocando no indivíduo várias reações como comunicação, identificação, fantasia, expressão pessoal e portanto, o indivíduo vai aos poucos chegando ao auto-conhecimento. O homem pode vir a desenvolver-se,

tanto interna quanto externamente, através de experiências rítmicas. “O ritmo estimula o movimento de tal forma que não é possível pensar em movimento sem ritmo e vice versa” (1999:17).

“A música e o som, enquanto energia, estimulam o movimento interno e externo do homem: impulsionando-o à ação e promovendo nele uma multiplicidade de condutas de diferente qualidade e grau” (GAINZA, 1988:22:23). Além do que, um dos efeitos da música sobre o corpo é de sensibilização, pois ele responde concretamente um determinado estímulo musical e um aluno acaba se entregando quase que totalmente à uma aula como veremos mais além.

Em 1979, ANSHEL e MARISE estudaram em seu livro “O efeito da música e ritmo na performance física”, que a resistência física de um determinado indivíduo pode ser aumentada se o movimento exercido for ritmicamente coordenado com estímulo musical e MARTINS (1996) em sua monografia utilizou-se muito de ambos autores, pois é nesse livro que os mesmos citam duas teorias quanto ao estímulo musical. São elas: Teoria da Atenção Restritiva e Teoria da Percepção Seletiva que tem como autores Broadbent e Hernandez Peon. Resumidamente ambas teorias afirmam que: “...o sistema nervoso pode somente atender à estímulos ambientais limitando-os a qualquer momento enquanto omite outro estímulo desagradável e extrínseco. Assim, a habilidade de um indivíduo resistir a uma tarefa física baseada em um estímulo”.

Como a atenção foi aqui citada, cabe colocar uma definição interessante sobre a mesma por Stein e Flexner citados por LADEWIG, CIDADE e LADEWIG (2001:168) que afirmam que a atenção como um “processo que direciona, seleciona, alerta, delibera, contempla...”.

Utilizando-se dos autores citados acima e com a colaboração da teoria de Broadbent por MARTINS (1996) a audição atua como filtro de informações, tendo como base as alterações na intensidade, volume e significado do estímulo.

LADEWIG, CIDADE e LADEWIG (2001:169) utilizam-se de uma teoria de Broadbent que diz:

... o depósito sensorial recebe e processa toda informação em paralelo até que o filtro seletivo capture o estímulo mais importante e envie para o canal de capacidade limitada, para um processamento adicional. Uma vez que o canal de capacidade limitada processou a referida informação, o filtro permite que outra informação entre no canal para ser processada. Mensagens e estímulos que não são importantes para a tarefa que está sendo realizada desaparecem no depósito sensorial, e não avançam em direção ao canal de capacidade limitada.

Portanto a atenção, por ambos autores, passou a ser vista como um processo automático *versus* controlado, que unem a atenção à automatização da performance, ou aqui, ao desempenho em uma aula.

Pode-se entender a partir daí o fato de que em uma aula de ginástica, um tende a aluno bloquear um estímulo de cansaço que provém de seu sistema nervoso, pois ele está recebendo um estímulo prazeroso que a música proporciona, permanecendo assim mais tempo em determinado exercício (MARTINS,1996:12). Consequentemente o oposto pode vir a acontecer, se o aluno não gostar da música o tempo de execução de um determinado exercício é limitado.

MARTINS (1996:18) cita um trecho da teoria de Hernandez Peon (1961) que "a música tem o poder de anestesiá-lo o indivíduo, fazendo com que ele ignore estímulos desagradáveis que o exercício pode causar".

Segundo PAVLOVIC (1987:38) a música adequada:

...dá ritmo ao movimento, amplitude e leveza ao corpo. As vibrações musicais provocam vibrações corporais. A música tonifica, exalta, alivia. Num animado murmúrio geral libertam-se a timidez e as frustrações e, levado pela corrente musical, o participante deixa-se invadir por extraordinárias sensações corporais. A música faz com que se esqueça um pouco o corpo e suas fraquezas, com que se purifique pela beleza um gesto em particular, participando ao máximo da aula.

A música acaba auxiliando os alunos em uma aula de ginástica. As aulas tradicionais de ginástica em que predominam os movimentos retos de ação estritamente localizados (conhecidos como calistênicos) o acompanhamento rítmico estimula a ação motora e transportam a atenção às batidas mais fortes da música, geralmente aparelhos de percussão, que são utilizados para marcação rítmica (BARROS, 1983:25)

Professores de Educação Física tem utilizado movimentos com música de diversas formas, pois o movimento unido ao estímulo musical pode permitir uma compreensão total da música, deixando o corpo mais sensível a ela.

Na visão da psicomotricidade a expressão musical é "... uma ferramenta hábil para experimentação do corpo nas suas diversas possibilidades" (CAMARGO, 1999:24).

Com todos estes benefícios de música e de corpo-expressão, é que entraremos no capítulo seguinte para mostrar como surgiram as aulas de academia que tanto utilizam-se da música para trabalhar diversão, estética, qualidade de vida, entre outros benefícios e que tem atraído os alunos e também que possibilitam que os professores de Educação Física, vivenciem experiências agradáveis com seus alunos.

2.3 ... À ATIVIDADE DE GINÁSTICA DE ACADEMIA ...

Nos últimos anos tem sido cada vez maior o número de pessoas que procuram academias com o intuito de melhorar sua saúde e qualidade de vida. De acordo com MONTEIRO (1996), através de estudos realizados pelo Doutor Kenneth H. Cooper, doutor em medicina desde 1956, doutor em saúde pública em Harvard em 1962, e médico tenente-coronel do exército americano, comprovou-se que os exercícios aeróbicos diminuía o aparecimento de doenças cardiovasculares e eram eficientes no processo de emagrecimento. Em 1977, Cooper publica "The Aerobic Way", em que faz uma síntese de todos os seus trabalhos, colocando o método ao alcance de todos. Não é de se estranhar que após isso, vários americanos se utilizaram desse método de atividade aeróbica para criarem seus próprios métodos e, portanto, não demorou muito para que o ritmo musical acompanhasse as sessões *clássicas de ginásticas americanas*, termo utilizado no final da década de 70 e início da década de 80 para definir a atividade de Cooper, como mostra CEAS (1987:25).

Estudando os diversos autores utilizados nesta revisão de literatura, o surgimento das aulas aeróbicas com acompanhamento musical não possui um criador em comum e muito menos, uma data certa, mas o que aparecem são vários "criadores", pode-se assim dizer, da aeróbica em si.

De acordo com CEAS e colaboradores (1987), dentre as diversas pessoas que se basearam no trabalho de Cooper, destacam-se Sorensen, Fonda e Anderson, que deram à aula de ginástica um clima de festa utilizando o ritmo musical e atraindo mais adeptos para a prática de ginástica. Segundo CEAS e

colaboradores (1987), destacando este novo tipo de abordagem para a atividade física nas academias "... o que os seduz imediatamente é o impacto que essa abordagem nova da atividade física pode ter sobre uma população sedentária que abandonava, de bom grado, a ginástica tradicional..." (1987:25).

Já MONTEIRO (1996), nos mostra que outros métodos: "Aerobic Dance" proposto por Jacki Sorensen, e "Hooked on Aerobics" de Phyllis Jacobson, utilizavam a música de forma mais dinâmica combinando, portanto os exercícios calistênicos com passos de dança, surgindo então a Ginástica Aeróbica.

Ao descrever a relação entre música e movimento, BARROS (1993:15) em citação de Hinrich Medau, professor alemão, diz; "na ginástica o desenvolvimento do movimento deve ser estimulado, auxiliado e sustentado pelos sons" .

2.4 ... AO BODY JAM ...

A atividade física de academia destacada na monografia, faz parte de um dos sete mais revolucionários programas de ginástica já criados no mundo do *fitness*: a *Body Systems*. O programa *Body Jam* pertence a *Body Systems/ Les Mills* juntamente com outros sete programas (*Body Step, Body Pump, Body Attack, Body Balance, Body Combat, RPM* e o mais recente, *Power Pool*).

Para chegarmos ao programa que está em pesquisa, é necessário fazer um histórico da Les Mills World of Fitness. Através de BAKER e colaboradores (2001), a Les Mills World of Fitness é uma academia com sede em Auckland/Austrália que possui em torno de 11000 alunos e salas de ginástica com capacidade para mais ou menos 300 alunos.

A família Mills está no mercado do fitness – pode assim dizer-se - desde os anos 20 quando fundaram sua primeira academia, em 1928 com o nome Instituto Glengarry mas foi somente em 1968 que foi aberta a Les Mills World of Fitness tendo no comando Les, sua esposa Collen e os filhos Phillip e Donna.

A organização da Les Mills agora pertence a seu filho Phillip que fundou em 1980 a Les Mills Aerobics, ou seja, uma equipe (leia-se time) de professores de elite e alta qualidade que desenvolvem os exercícios com música, baseado em programas pré-coreografados e treinamentos combinados. De acordo com BAKER e colaboradores (2001) com orçamento operacional anual de mais de um milhão de

dólares, a organização produz todos os exercícios dos sete programas que são difundidos pelo mundo através da LMI Ltda. (Les Mills Internacional Ltda.), empresa responsável em licenciar e comercializar todos os programas da Body Training Systems.

Ambas as organizações, LMI e BTS, desenvolvem, administram e realizam o treinamento dos professores, juntamente com todo o auxílio de marketing e material de vendas, licenciando assim as diversas academias e clubes espalhados pelo mundo. O próprio treinamento, certificação e educação continuada, são realizadas nas próprias regiões de atuação. A cada três meses são realizados os workshops trimestrais em que os professores e academias licenciadas recebem todo o material e aulas novas que, antes de chegarem às mãos dos professores, já foram testadas na sede da empresa acima mencionada, com um grupo de aproximadamente mil alunos com as mais possíveis diferenças individuais, podendo assim, ministrarem suas aulas de modo seguro.

2.4.1 O que vem a ser então *Body Jam*?

Com o objetivo de atrair para uma sala de ginástica, alunos que queriam experimentar uma aula musical, foi criado então em 1996 o *Body Jam*. As populações alvo da modalidade acabaram resultando em alunos que procuravam por uma aula que trouxesse um “sabor de dança” e que proporcionasse resultados e prazer ao realizar a atividade física.

A dança consiste na repetição de certos movimentos rítmicos executados pelo corpo, especialmente pelas pernas. Simples ou mais complexos, esses movimentos ensejam as mesmas características no ritmo básico da música de dança, que é inspirada nos passos. Daí entender-se que da necessidade de dançar nasceu a música ou apenas, o ritmo de instrumentos percussivos. Em contrapartida, a audição de certos ritmos suscita-nos a vontade de movimentar o corpo, adequando ao ritmo sugerido (CAMARGO, 1994:30)

Como vimos anteriormente, a prática de atividade física com música aumenta a motivação para a realização da mesma, portanto nada melhor que uma aula de BJ, em que o aluno dança sem dificuldades, ouvindo ao mesmo tempo uma variedade de estilos musicais proporcionando assim, diversas reações. O próprio aluno acaba “treinando” e se divertindo.

O *Body Jam* acaba sendo uma verdadeira integração de música e movimento, pois em cada aula há uma mistura de ritmos latinos, funk, música caribenha, hip-hop, discoteca e jazz-brodway. Fisicamente o *Body Jam*, desenvolve coordenação motora, consciência corporal, qualidade de movimento, resistência cardiorespiratória entre outros benefícios.

No Brasil o lançamento oficial do *Body Jam* ocorreu em maio de 2001 em Itaparica/SP, e o primeiro treinamento para professores aconteceu em setembro do mesmo ano (olhar artigos em anexos). De acordo com o site da empresa, www.bodysystems.net, existe no Brasil cerca de 471 academias licenciadas com o programa, ou seja, tem crescido o número de alunos que querem trabalhar não só o físico, mas também o emocional e, é isso o que veremos no final, pois antes se faz necessário saber qual é a origem de alguns dos diversos estilos musicais incorporados na aula que faz com que determinados alunos se dediquem e sintam-se mais motivados a um do que a outro estilo musical. Os itens abaixo foram retirados de BAKER e colaboradores, (2001:81):

a) O hip-hop

A cultura hip-hop é formada pelo *rap*, o *graffiti* e o *breake*. Essas formas artísticas foram surgindo no ambiente urbano de Nova York, especificamente no sul do Bronx, na passagem dos anos 60 para os 70³. Esse estilo prosperou dentro da cultura de negros afro-americanos e comunidades porto-riquenhas de Nova Iorque. Em meados dos anos 80, o hip-hop era dançado pelos “b-boys” ou “breakers” que se utilizavam de movimentos rápidos, com giros e imitando robôs, chamando a atenção por serem também movimentos com giros de mão, cabeça e costas.

A criação do hip-hop foi envolvida por uma grande carga de positividade. Não havia a consciência das classes econômicas explícitas nas letras, não havia indústria, o dinheiro e a mídia.

³ Fonte: <http://www.realhiphop.com.br>

b) Ritmos latinos e salsa

Os ritmos latinos têm como objetivo ensinar a técnica de dança dos vários ritmos latinos, visa aperfeiçoar o ritmo, a interpretação musical e a expressão corporal de cada aluno.

Por volta de 1945, a comunidade hispânica crescia dentro dos EUA e com isso houve um aumento da música latina. Dentro desse contexto, alguns dos imigrantes hispânicos juntamente com músicos afro-americanos, desenvolveram a rumba, o mambo, e o cha cha cha. Todas essas danças representavam a junção das músicas africanas e latinas. Durante os anos 60 o rock britânico invadiu o mundo e portanto a dança latina começou a perder seu espaço, porém durante esse período surgiu um ritmo derivado da música cubana; a salsa, que resgatou a música latina, tornando-se ainda mais cativante. Pode-se dizer que ela é a responsável pela explosão da salsa mais romântica que teve seu auge nos anos 90.

Ao longo do tempo a salsa tem tido alterações. É diferente ouvir uma salsa mais antiga de uma salsa mais moderna. A salsa vai evoluindo enquanto música e, também, a sua maneira de dançar. Enquanto que Cuba e Porto Rico criaram estilos próprios de dançar salsa, Nova York por seu lado tem um estilo muito diferente dos outros, mas também muito característico e único⁴.

c) A discoteca

Em Paris, nos anos 60, o termo discoteca foi criado para ser o nome de uma casa noturna, fazendo uma sátira das bibliotecas, pois nesta nova casa o acervo seria de discos. A música acabou sendo moldada por DJs que combinavam as músicas com uma seqüência de ritmos dançantes que segurassem as pessoas por mais tempo nas pistas de dança. Dez anos mais tarde, as casas começaram a proliferar e a música disco tem sua "explosão", ganhando assim identidade firme até os dias de hoje.

⁴ Fonte: <http://www.sabortropical.net>

d) Jazz/Broadway

De acordo com PALOMINO (1999:101), Buddy Bolden foi o inventor do Jazz, surgiu na virada do século XIX para o XX a partir da mistura de basicamente duas correntes musicais: uma sacra (a dos gospels, spirituals, etc.) e outra profana (a do ragtime, blues e minstrels).

Esse período de dança está incluído na história dos ritmos em meados dos anos 60 e início dos anos 80. O coreógrafo Bob Josse (BAKER e colaboradores, 2001:82) inseriu em seus espetáculos dançarinos executando movimentos desconjuntados, tortuosos e em câmera lenta, parecendo “desmontar” o corpo humano, fazendo cada pedaço trabalhar separadamente. Já o coreógrafo Jerome Robbins atuava com beleza e graça juntamente com elementos suavemente cômicos. Por ter trabalhado para o balé da Broadway, Robbins tornou-se exigente e perfeccionista e insistia para que seus bailarinos produzissem um trabalho do mais alto padrão, resultando no espetáculo “West Side Story” em 1957.

Com tudo isso, a partir dos anos 70, os ritmos utilizados na Broadway ganharam várias versões em várias línguas, resultando na imensa diversidade de estilos em jazz.

2.5 ... AOS BENEFÍCIOS: UMA EXPERIÊNCIA PRÁTICA DE VIVÊNCIA.

Percebeu-se até aqui as abordagens teóricas que indicam a importância da música enquanto fator de motivação na atividade física. Atestou-se igualmente a proposta de uma modalidade de atividade física de academia, o *Body Jam*, que procura incluir, como um subsídio para agregar um maior número de praticantes, diversos estilos de música.

Entendeu-se como fundamental verificar uma experiência prática, de tal modalidade, que corroborasse com as afirmações acima. Assim, a partir de observações e entrevistas informais e não-estruturadas, compreendeu-se que a música é quase o fator decisivo para que uma aula de ginástica produza prazer ao aluno que a realiza, pois se a música for ruim a aula não produz rendimento, torna-se maçante.

A música facilita a interação com os alunos, foi o que disse uma aluna praticante de *Body Jam* desde 2002.

Os professores certificados em *BodyJam* em Curitiba, em sua grande maioria, afirmam que no programa em questão as músicas são muito contagiantes, mexem com as emoções dos alunos.

De acordo com BAKER & colaboradores (2001:05) uma das características do *Body Jam* é reunir influências de danças de todas as partes do globo, com isso o aluno torna-se familiarizado com o estilo dado ênfase na aula, seja um hip hop ou uma salsa. Trata-se de uma aula, que de tão alegre, pode ser definida como teatro do *fitness*.

Com a música tão contagiante, dá vontade de sair para dançar, pois o contato com a energia é quase que palpável. Pode-se dizer que nesta atividade de academia o grande destaque é a música, não adianta a coreografia ser perfeita se a música é chata, ambas caminham junto para que não haja bloqueio do aluno, como foi citado no capítulo sobre música.

Em *Body Jam* alguns alunos acabam gastando mais calorias, o literalmente suando mais que em outras aulas, devido ao empenho dado durante a prática pois são seleções musicais tão boas que o aluno é tomado de grande prazer.

Certa aluna afirmou que nesta aula ela sensibiliza-se com o seu eu interno e acaba interagindo com quem está ao seu redor, outra disse em conversa informal, que em certos momentos e em determinadas músicas, algumas lembranças boas vêm a sua mente, como foi mostrado anteriormente (Ver pg. 11).

A expressão musical no decorrer dos sessenta minutos de aula são visíveis, onde o corpo experimenta a quebra do medo ou vergonha vivenciando diversas possibilidades, dado constatado na psicomotricidade.

Dos alunos que praticam os vários programas da *Body Systems* há os que dizem que é no *Body Jam* que se encontram as músicas mais motivantes.

Com tantas informações não nos resta dúvida de que esse fator, a música é extremamente importante no quesito motivação em uma aula.

Independente de qual programa o aluno faça ou qual aula de ginástica de academia ele se identifique, a música vai ser sempre um dos motivos principais para se manter esse mesmo aluno 100% ativo e assíduo na atividade que lhe proporciona prazer.

3.0 METODOLOGIA

Foi desenvolvido nesta monografia uma pesquisa de revisão bibliográfica que apresenta uma conclusão verdadeira, caso as premissas também assim sejam.

O trabalho iniciou-se de uma questão geral, para uma específica e partindo de toda esta revisão chega-se a conclusão.

Foram utilizados livros e artigos de revisão de Anatomia, Fisiologia Humana, Psicologia, além de livros específicos que associam música a ginástica e apostila didático-metodológica para o professor de *Body Jam*.

Os relatos foram obtidos por alunos que praticam a atividade de academia denominada Body Jam para que estes pudessem relatar quais as sensações que os mesmo vivenciam em uma aula que objetiva ser motivante, com uma diversidade musical grande, que complementa o trabalho físico.

4.0 CONCLUSÃO

Este estudo que teve como objetivo ressaltar a música e seu fator motivante em uma aula de ginástica de academia, apontou que essa atividade ou qualquer outra que se utilize da música, for muito bem elaborada produz benefícios saudáveis e prazerosos ao praticante.

A música, desde a sua percepção pelo ouvido e estruturas interligadas a ele, até seu processo de tradução no cérebro pode liberar grande quantidade de hormônios responsáveis pelo bem estar como a endorfina, conseqüentemente o resultado de um agradável som associa o movimento ao corpo, como afirma GAINZA (1988), pois ambas somam na expressão genuína no indivíduo que a escuta. O corpo fica sensível a música e libera energia.

Verifica-se que é grande o número de pessoas que procuram academias com o intuito de relaxar e esquecer do estresse do dia a dia, e a aula que nesta monografia foi direcionada, proporciona isso ao aluno, pois, de acordo com BAKER e colaboradores (2001), vem a ser uma aula com uma gama grande de estilos e ritmos musicais onde o aluno pratica atividade física dançando e portanto agradando a diferentes gostos musicais, atraindo mais adeptos a aula.

BETTI (1992) nos diz que a música faz a interação do aluno com a aula e portanto suas emoções acabam ficando mais sensíveis no decorrer da pratica, e a música vai desempenhando seu extremo e importante papel de motivadora em uma atividade física.

Com todos esses pontos a favor do aluno – a música, prazer, energia, vontade, entre outros -, ele está trabalhando em seu corpo vários benefícios fisiológicos e neurológicos dando finalmente qualidade de vida resultando em um viver ativo e saudável.

Deve-se levar em conta que todo alvo da pesquisa direcionou-se a uma modalidade específica, o *Body Jam*, portanto qualquer atividade física que utilize a música torna-se motivante.

Fica aqui a necessidade dos professores de Educação Física que trabalham nesta área, saberem estar sensíveis aos seus alunos e portanto elaborarem aulas com músicas contagiantes para que enfim ele e seus alunos possam gozar de uma aula extremamente benéfica e prazerosa.

Lembra-se que é importante continuar pesquisas que busquem respostas científicas quanto a influência da música em outras áreas da Educação Física, e inovando sempre mais nas tão procuradas aulas de ginásticas de academia.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBANTI, V.J.. **Dicionário de Educação Física e do Esporte**. Ed. Manole Ltda., 1ª ed., 1994.

BAKER, M. e COLABORADORES. **Manual de instrutor de Body Jam**. São Paulo, SP, ed. 1ª. Les Mills International Ltda., 2001.

BARROS, D. R. P.. **Ginástica e música**. Rio de Janeiro: Editora Rythmus, 1993.

BETTI, I.C.R.. **O prazer nas aulas de Educação Física escolar: a perspectiva discente**. Campinas, 1992, Dissertação (Mestrado em Educação Física). Faculdade de Educação Física. Unicamp, 1992.

CAMARGO, M. L. M.. **Música e movimento: um universo em duas dimensões. Aspectos técnicos e pedagógicos na Educação Física**. Rio de Janeiro: Editora Vila Rica, v.3, 1994.

CEAS, B.; LEEFSMA, F.; QUILLET, J.; UGLIONE, M.. **Ginástica aeróbica e alongamento**. Editora Manole, 1987.

GAINZA, V. H.. **Estudos de psicopedagogia musical**. São Paulo, SP, Editora: Summus, 1988.

GARAUDY, R.. **Dançar a vida**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

GRAAFF, K. M. V.; RHEES, R. W.. **Anatomia e fisiologia humana**. São Paulo, SP, Editora: Mc Graw Hill, 1991.

JOURDAIN, R.. **Música, cérebro e êxtase: como a música captura nossa imaginação**. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 1998.

KOBAL, M. C.. **Motivação intrínseca e extrínseca nas aulas de Educação Física (dissertação)**. Faculdade de Educação Física / Universidade de Campinas. Campinas, 1996.

LADEWIG, I.; CIDADE, R.E.; LADEWIG, M.J.. Dicas de Aprendizagem visando aprimorar a atenção seletiva em crianças. In: TEIXEIRA, L.A.. **Avanços em comportamento motor**. São Paulo: Ed.Teixeira, 2001. 166 – 193.

LOGAN, F.A.. **Fundamentos do aprendizado e motivação**. Iowa: W. C. Brown, 1970.

MARINO, J.R.. **Fisiologia das emoções**. São Paulo: Sarvier, 1975.

MARTINS, C. O.. **A Influência da música na atividade física**. Monografia de conclusão de curso. Centro de desportos, UFSC, Florianópolis: 1996.

MEDEIROS, C. C. C.. Apontamentos de aula, disciplina de Ritmo e música, curso de Licenciatura em Educação Física, a partir do texto **A influência das músicas infantis no desenvolvimento psico-motor da criança** de Anna Lúcia Leão López. Curitiba, Agosto de 1999.

MONTEIRO, A. G.. **Ginástica aeróbica : estrutura e metodologia**. Centro de informações de desportos. Londrina: 1996.

MURRAY, E.J.. **Motivação e emoção**. Rio de Janeiro: Zahar, 4ª ed., 1978.

PALOMINO, E.. **Babado forte. Moda, música e noite na virada do século XXI**. São Paulo: Mandarin, 1999.

PAVLOVIC, B.. **Ginástica aeróbica; uma nova cultura física**. Rio de Janeiro : Editora Sprint, 1987.

ANEXOS

ANEXO I – Foto de uma aula de <i>Body Jam</i>	27
ANEXO II – Lançamento <i>Body Jam</i> no Brasil	29
ANEXO III – Divulgação do primeiro treinamento.....	31
ANEXO IV – Reportagem de <i>Body Jam</i>	33

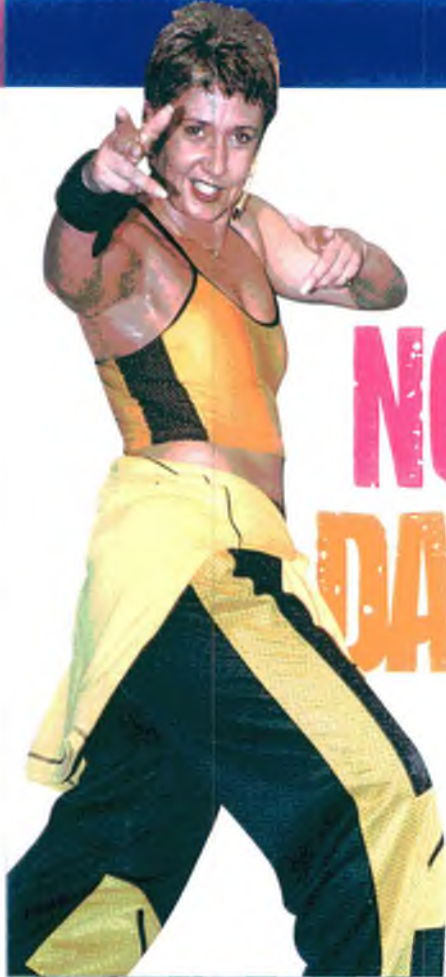
ANEXO I – FOTO DE UMA AULA DE *BODY JAM*



**Na aula body
jam, basta querer
para dançar**

ANEXO II – LANÇAMENTO *BODY JAM* NO BRASIL

novidade



CHEGOU O NOVO 'BODY' DA LES MILLS

Um pot-pourri intoxicante de música e movimento. Esta é a essência do grande programa baseado em ritmos variados prestes a ser somado ao cardápio Les Mills



Ruth Pirihi e Pete Leo em atividade!

O programa será apresentado no Global Summit em Itaparica, satisfazendo uma forte demanda para uma aula estruturada que libera criatividade e instintos dançantes.

Os coreógrafos Ruth Pirihi e Pete Leo prometem um lançamento sensacional para o programa, o qual – já provado ser um vencedor nas aulas da Nova Zelândia – foi especialmente adaptado para o cenário internacional, com colaboração de muitas fontes, incluindo o já internacionalmente conhecido Claudio Melamed.

Ruth disse que aulas baseadas em dança normalmente personificam um estilo de dança singular, tais como hip hop, salsa ou jazz.

“O que nós fizemos foi juntar todos estes estilos para que a essência do programa seja a

fusão de movimentos e músicas diferentes em uma aula única,” disse ela. “Você treina. Você vivencia música, dança e movimento. Você se diverte muito.”

O novo programa terá um apelo instantâneo aos adeptos da dança que não tem a coordenação motora dos dançarinos da Janet Jackson. “Nós produzimos uma aula simples e acessível, que permite às pessoas realmente se expressarem.”

“Ruth prevê que o programa reunirá seu próprio grupo de devotos entre os participantes e professores do gênero.

Menos exigente tecnicamente e em termos atléticos do que os outros programas da Les Mills, o novo produto conta mais com instinto artístico e swing.

Os agentes dos 50 países experimentarão pela primeira vez o programa com o Mix enviado junto do material do 2ºWS de 2001, antes que a versão “pronta para o mercado” seja revelada em Itaparica.



ANEXO III – DIVULGAÇÃO DO PRIMEIRO TREINAMENTO



BODY JAM™

Les Mills Body Training Systems

É SHOW!

1º TREINAMENTO – 22 E 23 DE SETEMBRO

Veja os detalhes em nosso site

www.bodysystems.net

ANEXO IV – REPORTAGEM SOBRE *BODY JAM*

O BODYJAM



E quando o aluno pergunta:

"Prof", qual a diferença entre o Funk e o Hip Hop?"

Para não comprometer a transição e a dinâmica da aula, podemos dizer que o Funk é o 'pai' do Hip Hop!

ESTÁ NA ÁREA

É impossível separar a música da dança, todos nós sabemos. Mas, para entendermos melhor, vamos conceituar esses estilos pensando quanto aos seus movimentos. O "Funk" teve origem nos anos 60 e tem como seu principal expoente o "mestre" da Soul Music, James Brown. Seu estilo próprio e irreverente, recheado de improvisações, foi determinante para que os amantes desse estilo passassem a imitá-lo e posteriormente criassem seu próprio repertório de passos influenciados também por outras escolas como o Jazz e o Rock'n Roll.

Assim, damos uma idéia do tipo de passos que caracterizam o "Funk":

1. pés e pernas mais frenéticos, como num Step Touch que enfatiza a elevação do pé que se move e, ao encontrar o outro com energia, os braços e tronco balançam livremente.
2. pés que deslizam pelo chão como se tivessem um imã. Você não pode desgrudá-los, mas pode escorregar para onde quiser.

Vieram os anos 70 e acompanhando a música, que apresentou novas tendências mantendo sua raiz, a dança ganhou adeptos e principalmente estilos. Foi em Los Angeles que os jovens afro-americanos, tomados pelo entusiasmo que a dança provocava, criaram formas diferentes de dançar. Enquanto surgiam as 1as canções de R.A.P. (Ritmy and Poetry), os dançarinos imitavam movimentos de Robôs como em "Perdidos no Espaço" (grande sucesso da época) para criar seus passos. Também foi uma fonte inspiradora a mímica com seu aspecto satírico. Assim, dançava-se como um Robô que fazia mímica desafiando os colegas

e sua criatividade. Neste espírito viu-se o surgimento de dois importantes estilos: o "Locking" e o "Popping" (ou Boogie).

O "Locking" consiste basicamente em movimentos que finalizam apontando com os dedos (música 6, mix 21). Para se chegar até aí, normalmente são feitas coordenações com os braços enquanto o quadril e/ou as pernas acompanham o ritmo dos braços. O "Popping" (ou "Boogie") tem estreita relação com uma importante ferramenta de Instrução, as Figuras Associativas (palavras de sensação). Isso mesmo! Os passos no "Boogie" imitam acontecimentos ou coisas. Quer ver? Imagine uma onda no mar...

Agora, coloque seus braços abertos na altura de seus ombros. Comece "quebrando" o punho de um lado e sinta como se uma onda a partir daí fosse passando de um braço até o outro... Captou? A verdade é que esses estilos sempre caminharam juntos. Isso quer dizer que praticamente não se dança um sem o outro.

Foi assim que já nos anos 80 os dançarinos misturaram ainda mais os estilos somando "Funk", "Locking" e "Popping" com movimentos de performance ("power moves") vindos das artes marciais e até da Ginástica Olímpica. Isso incrementou o espírito de desafio.

Nasceu então o "BREAK DANCE" e o seu dançarino, o "B-Boy". A partir deste momento houve a difusão internacional destes estilos. Como a indústria fonográfica da "Black Music" não parava de crescer, simultaneamente seus dançarinos ganhavam projeção e, nesta época surgiram os primeiros "Runing Man" e "Flick Kick".

Essa difusão chegou nas salas de ginástica coincidindo com o "boom" do mercado das academias.

Surgiram as primeiras aulas que misturavam ginástica, "Funk" e "Break Dance": o Cardio Funk.

A tendência de misturar estilos não parou por aí. Os dançarinos se aperfeiçoavam cada vez mais com técnicas de Jazz e Sapateado, por exemplo. Essa saudável miscelânea originou o que se chama de "New School of Hip Hop" ou simplesmente Hip Hop. As técnicas de "Old School" ("Funk", Popping") associadas às mais variadas escolas. Mas, até recentemente, a tendência de aplicar coreografias altamente complexas esfriou o mercado e outros ritmos ganharam espaço.

Hoje, com o BODYJAM, temos todas as ferramentas para reaproximar o grande público de toda essa cultura que, aliás, não envolve só a dança, mas também outras manifestações artísticas como o grafite, o D.J. e o próprio RAP. Isso é o HIP HOP!

Fechando esse nosso informativo, tenha em mente que apesar das diferenças peculiares entre cada estilo, ao dançar a Pré-coreografia de uma música 2, 4, 6 e muitas vezes a 9, estaremos sob a influência de todos esses estilos e isso é o "New School of Hip Hop". Tente identificar quando eles aparecem nos nossos mixes e acrescente seu estilo e atitude. Assim você dará brilho à sua Execução Física.

Faça uso das informações para enriquecer sua aula e precisando de qualquer informação sobre o BODYJAM entre em contato através do e-mail sandro@bodysystems.net
Yo! Um abraço! Sandro Costa
Treinador Pro e Assistente Técnico do BODYJAM.