

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO JOÃO DEL-REI - UFSJ**  
**PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO E ASSUNTOS COMUNITÁRIOS - PROEX**

**PROPOSTA DE AÇÃO DE EXTENSÃO CONJUNTA ENTRE O DEPARTAMENTO DAS  
CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE (DCEFS) E O COMITÊ DE AÇÃO (COVID-19)**  
**ORGANIZADO PELO SINDICADO DOS TÉCNICOS ADMINISTRATIVOS (SINDS) DA  
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO JOÃO DEL-REI (UFSJ).**

30/04/2020

**PROJETO DE CURSO DE ATUALIZAÇÃO PROFISSIONAL EM GINÁSTICA AERÓBICA  
(MODALIDADE STEP BÁSICO E INTERMEDIÁRIO)**

**TÍTULO:**

Curso solidário de *Step* básico e intermediário.

**COORDENADOR (A) / ORIENTADOR (A)**

Telma Freitas de Abreu (Técnica em Lazer e Desenvolvimento Social – DCEFS)

**UNIDADE ORGANIZACIONAL DO COORDENADOR (A):**

DCEFS – Departamento das Ciências da Educação Física e Saúde

**RESUMO**

O curso em apreço visa atender a aproximadamente vinte alunos ou egressos dos cursos de Educação Física UFSJ, nas modalidades licenciatura e/ou bacharelado, com vagas remanescentes voltadas aos alunos ou egressos dos cursos de licenciatura e/ou bacharelado da UFSJ e, posteriormente, para alunos de graduação ou egressos residentes em São João del-Rei e região. Tal curso terá a duração de 40 horas, sendo oferecido remotamente entre as datas 11/05/2020 e 18/06/2020, podendo ser repetido em data posterior, em caso de demanda. O foco da ação pedagógica é a formação de professores e futuros professores para a atuação com a modalidade *step* coreografado em diferentes espaços de trabalho. Nesta modalidade, busca-se a minimização do impacto recorrente em algumas modalidades de ginásticas aeróbicas, sendo importante pois adequa-se a públicos que estejam restringidos à prática de ginásticas com alto impacto. O investimento para participação será a doação voluntária de uma cesta básica a ser entregue diretamente no SINDS-UFSJ ou aos integrantes do comitê de ação (covid-19). Tais cestas serão disponibilizadas às famílias que dela necessitarem será tais critérios para distribuição definidos pelo comitê de ação (covid-19). O apoio do Departamento das Ciências da Educação Física da UFSJ justifica pela relevância da oferta de formação aos atuais e ex alunos, bem como, pela ação social junto às ações filantrópicas organizadas pelo Sindicato dos técnicos-administrativo em tempos de crise econômica e sanitária em que se encontra a sociedade.

**APRESENTAÇÃO**

**Introdução:**

A modalidade de ginástica aeróbica *step*, apresentada ao público em 1990 nos Estados Unidos, foi criada pela professora Gin Miller que utilizava um degrau como forma de recuperação de uma grave lesão em um dos joelhos.

Logo após, o apoio da empresa de calçados Reebok, tal modalidade foi amplamente estudado em suas características fisiológicas e biomecânicas. Sua prática foi amplamente disseminada naquela década, tendo em vista a simplicidade para a realização, os benefícios fisiológicos e pela grande redução do impacto quando comparado à ginástica aeróbica. (AMANTÉA 2003; MALTA, 1994). O equipamento constitui-se de um degrau que pode ser confeccionado em diferentes materiais e dimensões, e pode ser utilizado em diferentes modalidades de ginástica. O *step* utilizado para aulas aeróbicas coreografadas tem a variação entre 85 a 1.10 de comprimento e, sua altura varia de 10 a 30 cm.

No Brasil, o Método *step training* foi organizado e divulgado pela professora Cida Conti. Neste método, o diferencial é que cada professor tem o domínio dos elementos rítmicos, gímnicos e fisiológicos para ser o autor da sua aula. Este método se contrapôs e se diferenciou dos métodos de ginástica em que os professores recebiam aulas prontas para serem “aplicadas” independentemente do público. Assim este método oferece ferramentas para a construção das aulas pelos próprios professores de acordo com a realidade de cada turma.

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO JOÃO DEL-REI - UFSJ**  
**PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO E ASSUNTOS COMUNITÁRIOS - PROEX**

No método *step training* uma aula completa de *step* tem a duração de aproximadamente 50 minutos ininterruptos, podendo ser ou não composta de uma estrutura coreográfica. Ainda, tal método tem variações denominadas de básico, intermediário e avançado, sendo que o método permite que a mesma aula seja ministrada a um grupo heterogêneo de alunos com a proposição de variações de dificuldades motoras e fisiológicas. A aula pode ser dificultada em níveis motores para alunos intermediários e avançados, e para a adaptação fisiológica, é possível a alteração da altura da plataforma, respeitando a altura máxima para a proteção das articulações.

**Justificativa:**

Embora as aulas de *step* não sejam mais tão populares, é possível observar nas redes sociais de alunos egressos o trabalho com aulas de *step* coreografadas, demonstrando que existe uma demanda de formação para o trabalho com esta atividade.

Atualmente, o *step* vem sendo utilizado nas academias para atividades de alto impacto. Para além disso, o retorno da calistenia e de exercícios de alto impacto vem sendo utilizado indiscriminadamente nas academias, e atualmente, nas redes sociais, como forma de fomento à atividade física em tempos de isolamento social. Ocorre que existem perigos na disseminação de exercícios que não observem se o público está apto à sua prática. Uma vez que a prática de *step* pode ter gradações de acordo com as possibilidades individuais dos alunos, esta atividade pode se apresentar como uma importante possibilidade. Com isso, torna-se importante a formação do maior número de professores de Educação Física aptos a trabalharem esta opção de atividade física.

O curso se justifica, também, como uma tentativa de auxílio aos professores de Educação Física que atuam em academias e, em função do isolamento social, tem passado por perdas salariais e, ainda, pela busca de auxílio às famílias que vem sofrendo necessidades de manutenção da alimentação básica em função de perdas salariais decorrentes da pandemia do covid-19. Este auxílio será efetuado via SINDS em ação conjunta com o sindicato AD-UFSJ.

E o DCEFS????

**Objetivos:**

Proporcionar, aos alunos e egressos do curso de Educação Física da UFSJ uma formação para atuação com o método *step training*.

**Objetivos Específicos**

- Oferecer bases para a criação de aulas aeróbicas a partir de princípios de ritmo e fraseologia musical adaptados ao movimento;
- oferecer noções básicas de segurança, passos básicos,
- oferecer noções básicas da relação entre Batimentos Por Minuto (BPM), na música, e intensidade da atividade aeróbica;
- Proporcionar aos envolvidos, material didático e tira dúvidas;
- avaliar o aprendizado durante as aulas remotas e pelo recebimento de tarefas em vídeo;
- produzir uma ambiente de aprendizado e trocas durante o período de isolamento social por motivo do covid-19.

**Resultados Esperados:**

- formar professores de Educação Física para atuação no método *step training*;
- angariar cestas básicas nas ações filantrópicas do SINDS-UFSJ.

**METODOLOGIA**

A proponente e ministrante do curso é a professora de Educação Física e técnica de Laboratório em Lazer e Desenvolvimento Social (DCEFS), Telma Freitas de Abreu. Esta se responsabilizará por organizar o conteúdo e ministrar o curso via trabalho remoto.

O curso terá a duração de 40 horas, sendo oferecido de acordo com a seguinte distribuição: 28 horas transmitidas remotamente ao vivo, 05 horas de exercícios gravados em vídeo pelos alunos a serem recebidos remotamente via redes sociais, 05 horas de aulas em vídeos pré-gravadas distribuídas aos alunos via redes sociais, 02 horas de avaliação. O curso será distribuído durante a semana sendo que as aulas *online* ao vivo acontecerão às segundas, quartas e sextas de 10:00 às 12:00. Este horário poderá ser flexibilizado de acordo com a disponibilidade da turma.

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO JOÃO DEL-REI - UFSJ**  
**PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO E ASSUNTOS COMUNITÁRIOS - PROEX**

O conteúdo será disponibilizado em uma apostila e será dividido nos seguintes módulos:

O conteúdo será disponibilizado em uma apostila e será dividido nos seguintes módulos:

- ritmo e Fraseologia musical adaptada a aulas coreografadas (2 aulas: 18/5/2020 e 20/05/2020);
- princípios básicos do *step* (1/2 aula: 22/05/2020);
- passos básicos e família de movimentos (1/2 aula); 22/05/2020);
- montagem coreográfica 1: blocos coreográficos (2 aulas: 25/05/2020 e 27/05/2020);
- montagem coreográfica 2: métodos de ensino (1 aula: 29/05/2020);
- metodologia do ensino do *step* iniciante (4 aulas: 01/06/2020, 03/06/2020, 05/06/2020 e 08/06/2020);
- metodologia do ensino do *step* intermediário (4 aulas: 10/06/2020, 12/06/2020, 15/06/2020 e 17/06/2020);
- avaliação (ao longo do processo).

**PÚBLICO-ALVO:**

Alunos e egressos dos cursos de licenciatura e bacharelado em Educação Física UFSJ e as vagas remanescentes para alunos e egressos dos cursos de licenciatura e bacharelado em Educação Física da cidade e região.

**PÚBLICO ATINGIDO:**

20 alunos

**PLANO DE TRABALHO DA (S) SERVIDORA**

**SERVIDORA** (Técnica do curso de Educação Física): Trabalhar, junto aos alunos o conteúdo Step training; trabalhar no planejamento pedagógico e estudos, preparar aulas, controlar a frequência dos alunos nas aulas; registrar os acontecimentos por meio de fotografias e vídeos, preparar o material a ser utilizado nas aulas; produzir material alternativo para as aulas, quando necessário; produzir material audiovisual para fixação dos conteúdos trabalhados em aula, organizar horário de tira dúvidas, avaliar o aprendizado.

Atividades	Semanas								
	05/04	01/05	02/05	03/05	04/05	01/06	02/06	03/06	04/06
Primeira etapa: levantamento dos alunos interessados em participar, divulgação e submissão do projeto.	X	X							
Planejamento pedagógico: apostila, slides, aulas práticas, elaboração de vídeos, preparação de músicas para cada tipo de aula.	X	X	X	X	X	X	X	X	
28 horas de aulas online			3 aulas	3 aulas	3 aulas	3 aulas	2 aulas		
05 horas de exercícios a serem enviados à professora para correção			01 h	01 h	01 h	01 h	01 h		
05 horas de vídeos a serem postados aos alunos para fixação do conteúdo das aulas			01 h	01 h	01 h	01 h	01 h		
02 horas de avaliação								2h	
Confecção e emissão de certificados									X

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO JOÃO DEL-REI - UFSJ**  
**PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO E ASSUNTOS COMUNITÁRIOS - PROEX**

**INSTITUIÇÕES PARTICIPES:**

DCEFS e SINDS

**REFERÊNCIAS:**

AMANTÉA, Maurício. **Step Force: a verdadeira aula de step.** Jundiaí, SP: Fontoura 2003.

MALTA, Paulo. **Step aeróbico e localizado.** Rio de Janeiro: 1994.

CONTI, Aparecida. **O step e o mito das lesões.** Disponível em:<  
[www.fitnessbrasil.com.br/detalhenoticia.asp?newsID=35](http://www.fitnessbrasil.com.br/detalhenoticia.asp?newsID=35)> Acesso em: 22 de novembro de 2018.