

MONTAGEM COREOGRÁFICA EM ESPELHO

– UMA NOVA ESTRATÉGIA MOTIVACIONAL NAS ACTIVIDADES AERÓBIAS COREOGRAFADAS

Helô André & Alice Rodrigues
Centro Estudos Fitness e Universidade Lusófona

As actividades aeróbias coreografadas – como a ginástica aeróbica e o *step* – praticadas nos centros desportivos têm sofrido uma enorme evolução nos últimos anos no sentido de adequar a sua metodologia de ensino aos objectivos propostos para o tipo de exercício em questão.

Estas actividades caracterizam-se pelo uso do método coreografado como recurso didáctico para atingir os seus objectivos principais: desenvolvimento da resistência aeróbia e da coordenação motora. Traduz-se pela combinação de diversas habilidades motoras específicas (passos básicos) numa estrutura predefinida a que chamamos coreografia.

Os primeiros anos de existência dessas modalidades manifestaram uma tendência acentuada para a centralização do treino no desenvolvimento da coordenação motora, em detrimento dos aspectos fisiológicos característicos das actividades aeróbias. Deste modo a coreografia, que deveria ser o meio através do qual os objectivos seriam alcançados, torna-se o foco das atenções, ficando negligenciados os aspectos condicionais para a predominância do metabolismo aeróbio durante o treino.

No sentido de promover a aprendizagem da coreografia sem comprometer a continuidade do exercício e a manutenção das oscilações de intensidade dentro da zona alvo de treino, foram criadas diversas estratégias de ensino que se caracterizam pela utilização de uma progressão pedagógica fluida e contínua aqui denominada montagem coreográfica.

Entretanto, para que as aulas de aeróbica e *step* sejam dinâmicas e efectivas é necessário que o instrutor tenha em atenção, entre outras coisas, uma fase primordial que antecede a montagem coreográfica: a elaboração coreográfica, que acontece durante o planeamento prévio da aula.

A fase de elaboração coreográfica pressupõe um conhecimento aprofundado das partículas que compõem a estrutura de uma coreografia para que esta seja composta de forma a facilitar a sua aprendizagem e execução. Portanto, o primeiro aspecto a ser contemplado para a elaboração de uma coreografia adequada aos objectivos do treino em questão será a classificação dos passos básicos conforme os padrões de movimento definidos para cada uma das actividades mencionadas.

Rodrigues e André (99) definem a seguinte classificação para os movimentos de aeróbica e Step:

PADRÕES DE MOVIMENTO

Uma coreografia é formada pela combinação de diversas habilidades motoras denominadas «passos básicos». Estes passos, por sua vez, são constituídos por uma sucessão ou alternância de apoios e toques que irão estabelecer as características que definem os padrões de movimento (famílias de passos) da aeróbica e do *step*.

Um **apoio** é realizado quando ocorre transferência de peso para a perna que executa o movimento e um **toque** corresponde a mover a perna livre sem transferir o peso. Dentro deste conceito, podemos analisar cada passo isoladamente e classificá-lo conforme o número de apoios e de toques na sua estrutura.

Padrões de Movimento em Aeróbica

Para determinar o padrão de movimento de um passo de aeróbica devemos ter em consideração os apoios que existem na sua estrutura.

– Apoios em n.º par

Marcha em n.º par (2, 4, 8, etc.).

4 apoios: mambo, passo em V, marcha funda.

– Apoios em n.º ímpar

• 1 Apoio

Quando ocorre nos tempos musicais ímpares é chamado **Apoio-toca**. Estão aí classificados os seguintes passos:

Step-touch, step-cruza, step-joelho, Balance para baixo, Repeaters.

Quando ocorre nos tempos musicais pares é chamado **Toca-apoio**. Os passos incluídos neste padrão são:

Toques (ao lado, à frente, atrás), lunges, elevações de joelho, Balance para cima.

• 3 apoios

Grapevine, duplo step-touch, marcha 3/ toca.

Padrões de movimento em Step

Ao analisar os padrões de movimento do step observamos os passos a partir dos toques. Vejamos:

– Toques pares

• Sem toques

Passo básico, passo em V.

- *Toque em cima/toque em baixo*

Toque em cima/toque em baixo, entrada em L.

- **Toques ímpares**

- *Toque em cima*

Chutos, elevações de joelho/calcanhar, abduções/extensões.

- *Toque em baixo*

Rotações, over/through the top.

TÉCNICAS DE TRANSIÇÃO

Um dos factores mais importante para uma boa fluidez nas aulas é o da conjugação dos movimentos. Combinar os passos correctamente pode ser o segredo de sucesso de uma aula, mas para isso é necessário conhecer as técnicas correctas de transição.

“Transição é, em aeróbica, todo e qualquer movimento ou posição encontrada entre duas habilidades motoras, estejam elas em sua forma fundamental ou variada, no sentido de estabelecer uma conexão harmónica e biomecanicamente favorável entre estas mesmas habilidades” (Akiava, 1995).

As transições podem ser caracterizadas pelo intervalo existente entre o final de um movimento e o início de outro, onde esta mudança ocorre de maneira fluida, permitindo ao aluno uma execução contínua dos passos, sem paragens nem ressentimentos do corpo à mesma.

Uma aula de aeróbica bem elaborada deve ter em conta uma utilização correcta das transições para que assim seja proporcionado aos alunos uma diminuição na dificuldade de realização e de memorização dos movimentos.

O professor deve sempre evitar dúvidas ou conflitos nos alunos e facilitar as suas tarefas elaborando coreografias fáceis de executar e memorizar. Para isso deve sempre planear antecipadamente as suas aulas tendo em conta as correctas transições entre os movimentos e as suas sequências.

Para preparar uma coreografia devemos analisar as transições existentes não só ao nível dos passos, mas também entre as sequências coreográficas. Deve haver uma preocupação com a transição existente entre o último passo de uma sequência e o primeiro de outra para que a fluidez exista durante todo o processo de montagem da coreografia.

LIDERANÇA DOS MOVIMENTOS

O primeiro e mais importante aspecto a ser levado em consideração relativamente às transições refere-se ao conceito de **liderança** dos movimentos.

Se repetirmos um passo respeitando a execução técnica do padrão de movimento em que ele está integrado, o segundo passo vai naturalmente ser realizado com a perna de liderança do primeiro ou a contrária.

Nesta concepção, podemos dividir os passos em liderança simples ou liderança alternada.

Simples são aqueles que, quando realizados em sequência e mantidos no seu padrão original, iniciam-se sempre com a mesma perna.

Inversamente, aqueles que obrigam a uma troca de liderança no final do movimento são chamados de **alternados**.

É importante referir que a utilização de passos **neutros**, ou seja, passos que não impõem nenhum tipo de liderança (como os polichinelos e saltitos com as duas pernas) foram definitivamente abolidos das coreografias de aeróbica e step. Paradoxalmente, eles parecem ajudar nas transições entre movimentos, pois não determinam nenhuma liderança e podem ser combinados com qualquer outro passo. No entanto, esta falta de definição acarreta uma dificuldade na execução dos movimentos pois os alunos necessitam pensar na perna que inicia o movimento a seguir.

Assim, observamos que todos os movimentos que constituem as coreografias de aeróbica e step estarão incluídos na seguinte classificação:

	Aeróbica	
Liderança simples	→	Apoios pares
Liderança alternada	→	Apoios ímpares
	Step	
Liderança simples	→	Toques pares
Liderança alternada	→	Toques ímpares

É possível observar que os passos pertencentes ao mesmo padrão de movimento podem ser sempre realizados ininterruptamente, sem que haja nenhuma «quebra» de continuidade.

A combinação correcta de passos numa coreografia, sejam eles do mesmo padrão ou pertencentes a padrões de movimento distintos, exige o reconhecimento dos vários tipos de transição existentes.

MONTAGEM COREOGRÁFICA

Coreografia pode ser definida como o conjunto de habilidades motoras (movimentos básicos) organizadas de acordo com uma estrutura musical e espacial pré-estabelecida.

A fase de montagem coreográfica é aquela que decorre durante a fase fundamental da aula propriamente dita, sendo precedida da fase de elaboração coreográfica já mencionada (planeamento) e, naturalmente, da fase de aquecimento. Assim, **Montagem Coreográfica** será a denominação atribuída a todas as etapas de ensino incluídas durante o processo de construção de uma coreografia. Esta progressão pedagógica irá incluir a construção, combinação e

transformação das sequências coreográficas que dão origem ao «produto final» de uma coreografia pré-concebida.

A construção da coreografia numa aula é realizada através da conjugação gradual de passos básicos (já aprendidos e automatizados previamente pelos alunos) que são agrupados em partes relativamente independentes, a que chamamos sequências coreográficas.

Depois de formadas as sequências coreográficas, elas serão também conjugadas progressivamente umas às outras até à formação de sequências maiores que, por sua vez, irão constituir a coreografia pretendida.



Sequências coreográficas

As **sequências** são caracterizadas, assim como os passos básicos, pelo tipo de liderança apresentado, estando esta subordinada ao número de passos de liderança alternada que a constitui.

A técnica de juntar passos para formar sequências e de misturar essas mesmas sequências entre si para formar o produto final pretendido é baseada numa lógica matemática que estabelece um sinal positivo (+) para os passos ou sequências de liderança simples e um sinal negativo (-) para os passos ou sequências de liderança alternada.

Assim, uma sequência será de **liderança alternada** (-) se o número de passos de liderança alternada (-) que a compõe for **ímpar** e de **liderança simples** (+) se este número for **par**. Vejamos:

$$\begin{aligned} 3 \times \textit{grapevine} + 1 \times \textit{passo em V} &= \textit{liderança alternada} \\ 2 \times \textit{grapevine} + 2 \times \textit{passo em V} &= \textit{liderança simples} \end{aligned}$$

Do mesmo modo, quando juntamos as sequências umas às outras esta definição também será válida. Assim, se tivermos um número ímpar de sequências de liderança alternada (-) o produto final será de liderança alternada (-) e no caso deste número ser par o resultado final será uma sequência maior de liderança simples (+).

Podemos concluir que o número de passos de liderança simples não influencia na liderança das sequências, uma vez que não contribuem para a sua modificação.

Tipos de sequências

São chamadas **elementos** as sequências coreográficas de 8 tempos musicais, **segmentos** as de 16 tempos, **frases** as de 32 tempos e **blocos** as de 64 tempos.

Para definir uma sequência é necessário ter em consideração que o «fim» desta se encontra no ponto onde ela irá recomençar do princípio quando treinada isoladamente. No caso das sequências de liderança alternada, o final está no momento em que esta reinicia para o lado oposto.

Representação simbólica

Liderança simples

A Elemento
AB Segmento
ABCD Frase

Liderança alternada

A. Elemento
AB. Segmento
ABCD. Frase



* Para distinguir as sequências de liderança alternada é colocado um «ponto final» imediatamente após as letras maiúsculas que as definem.

MONTAGEM COREOGRÁFICA EM ESPELHO

A **Montagem Coreográfica em Espelho** é normalmente utilizada para a composição final de uma coreografia ou sequência coreográfica grande, pressupondo a montagem prévia, através de outros métodos, das sequências que irão constituir o produto final.

Este método inovador criado e difundido largamente pelos instrutores diplomados pelo Centro Estudos Fitness (no Curso de Instrutor de Fitness – especialização em Aeróbica, Step e Localizada), utiliza sequências coreográficas de liderança alternada que, depois de montadas, definidas, e treinadas, serão partidas ao meio e misturadas entre si.

A metade de cada sequência (uma repetição da mesma para apenas um dos lados) será combinada com a metade da sequência seguinte, ordenadamente da primeira para a última e, depois, da última para a primeira como se se tratasse de um espelho cuja imagem reflectida inverte a ordem da imagem original.

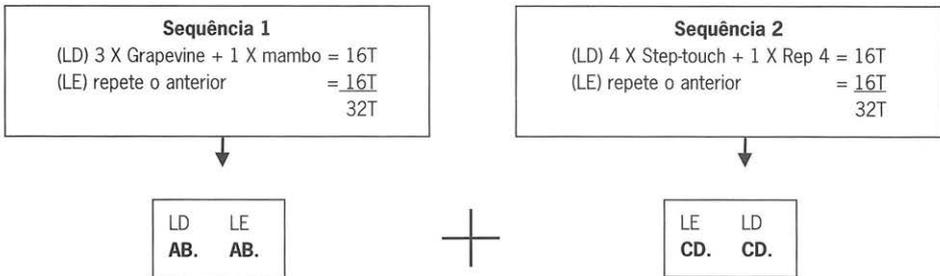
O resultado final desta montagem será um conjunto de sequências que aparecem sempre alternadas uma a uma (LD + LE + LD + LE...), provocando inicialmente uma assimetria que é compensada durante o caminho inverso em espelho – já que as sequências irão retornar com a liderança contrária.

Existem dois tipos de montagem em espelho, ambos baseados nesta metodologia, que podem ser aplicados para compor uma coreografia final:

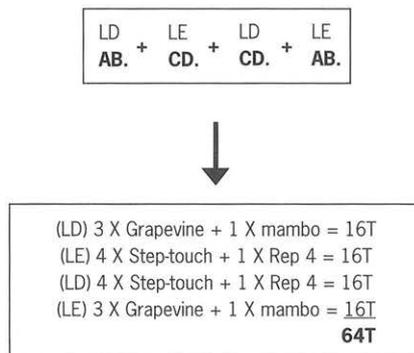
- **Espelho de Pares ou Sandwich**
- **Espelho**

Método da Sandwich ou Espelho de Pares

É constituído por duas seqüências de liderança alternada com o mesmo número de tempos, onde a metade da primeira seqüência (LD) é misturada com metade da segunda seqüência (LE) e depois é realizado o caminho inverso, ou seja, a outra metade da segunda seqüência (LD) é misturada com a outra metade da primeira seqüência (LE). O resultado final será igual a uma *sandwich*, sendo a primeira seqüência equivalente ao «pão» e a segunda seqüência (invertida) será o «recheio» que está inserido no meio da primeira.



Produto Final



Método do Espelho

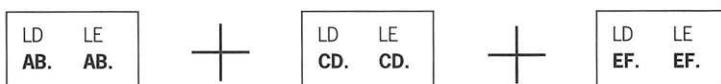
Na montagem em espelho, serão utilizadas diversas seqüências de liderança alternada, normalmente três ou quatro, que serão partidas ao meio e misturadas entre si.

Depois de partidas as seqüências ficam misturadas da seguinte forma (exemplo para 3 seqüências):

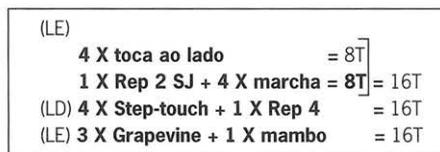
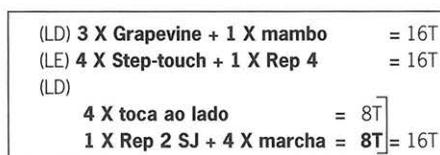
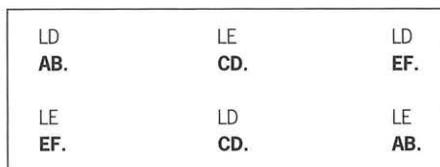
LD da primeira + **LE** da segunda + **LD** da terceira
 e
LE da terceira + **LD** da segunda + **LE** da primeira

- 1.^a (LD) 3 X Grapevine + 1 X mambo = 16T
 (LE) repete o anterior = 16T
32T
- 2.^a (LD) 4 X Step-touch + 1 X Rep 4 = 16T
 (LE) repete o anterior = 16T
 32T
- 3.^a (LD) 1 X Rep 2 SJ + 4 X marcha = 8T
 4 X toca ao lado = 8T
 (LE) repete o anterior = 16T
32T

Assim:



Produto Final



O número máximo de sequências aconselhado é quatro, pois acima disso o grau de complexidade da aula torna-se excessivo já que os alunos terão dificuldade em lembrar-se da sequência seguinte durante o caminho inverso da montagem.

CONCLUSÃO

A arte matemática de «brincar» com as sequências coreográficas numa aula era até há bem pouco tempo desconhecida pela maioria dos instrutores (nacionais e internacionais inclusive), sendo normalmente utilizados produtos finais onde as sequências não interagem umas com as outras.

Nos dias de hoje, em que a complexidade das coreografias sofreu uma diminuição considerável, havendo, como já foi mencionado, uma maior preocupação com a fluidez e continuidade da aula, aproveitar as possibilidades criativas na conjugação de sequências já definidas pode ser uma excelente estratégia de motivação nas aulas.

A utilização desta estratégia permite que alunos mais experientes na área (avanzados) «coabitem» em perfeita harmonia com os iniciantes numa mesma aula, uma vez que o grau de complexidade apresentado nas sequências não será excessivamente elevado mas, ao mesmo tempo, a aula torna-se mais divertida, desafiadora e motivante.

A criatividade individual de cada instrutor agregada a um domínio das técnicas de montagem coreográfica e de progressão existentes permite que as aulas sejam variadas sem comprometer os objectivos principais do treino aeróbio.

Bibliografia

AFFA (1995). *Fitness Theory and Practice*. EUA: AFFA.

Akiau, P. (1995). *Aeróbica: Fundamentação Metodológica, Produção Coreográfica e Desenvolvimento de Ensino*. São Paulo: Fitness Brasil.

Charola, A. (1993). *Manual Practico de Aerobica, Las Claves para Um Cuerpo Vivo*. Madrid: Gymnos Editorial.

Conti, A. (1995). *Step Training*. São Paulo: edição do autor.

Guiselini, M. & Barbanti, V. (1993). *Fitness Manual do Instrutor*. São Paulo: CRL Baliero.

Magalhães, D. (1999). Técnicas de Transição em Palco. *News Letter CEF*, ano 2 – 2. Cascais: Centro Estudos Fitness de Alice Rodrigues Lda.

Magil, R. (1984). *Aprendizagem Motora: conceitos e aplicações*. São Paulo: Edgard Bucher Lda.

Pimenta, N. (2000). Frases Cruzadas. *News Letter CEF*, ano 3 – 2. Cascais: Centro Estudos Fitness de Alice Rodrigues Lda.

Reebok Portugal (1994). *Introdução ao Step Reebok*. Lisboa: Reebok.

Reebok Portugal (1995). *Power Step Reebok*. Lisboa: Reebok Portugal.

Rodrigues, A. & André, H (1999). *Metodologia da Ginástica Aérobica e Step*. Documento não publicado. Centro Estudos Fitness de Alice Rodrigues Lda.

Sanches, D. (1999). *Bases Elementares del Aerobic, Aspectos y Recursos Didacticos en el proceso de Enseñanza*. Madrid: Gymnos Editorial.