

## EDUCAÇÃO FÍSICA: ESTUDO DAS PRÁTICAS CORPORAIS

O conteúdo que envolve o tema da educação física no Enem é mais amplo do que parece. Esse tema irá envolver diversas questões relacionadas à prática esportiva, mas não só isso, atividades também relacionadas à cultura, tradição, música, tudo o que envolve algum tipo de corporeidade.

Portanto, será necessário identificar, compreender e explicar esses aspectos para que do tema não se perca nenhum dos aspectos. Assim, vamos separar em algumas categorias para facilitar nossa abordagem:

### A ATIVIDADE FÍSICA E A SAÚDE:



Cultivar um estilo de vida saudável é extremamente importante para diminuir o risco de infarto, mas também de problemas como morte súbita e derrame. Significa que manter uma alimentação saudável e praticar atividade física regularmente já reduz, por si só, as chances de desenvolver vários problemas. Além disso, é importante para o controle da pressão arterial, dos níveis de colesterol e de glicose no sangue. Também ajuda a diminuir o estresse e aumentar a capacidade física, fatores que, somados, reduzem as chances de infarto. Exercitar-se, nesses casos, com acompanhamento médico e moderação, é altamente recomendável.

As atividades físicas também promovem o aumento do metabolismo e o fortalecimento dos ossos quando as atividades têm algum impacto, como caminhadas, pular corda, correr, dançar. A dança ainda pode auxiliar a coordenação de movimentos e ao equilíbrio, além de que toda a atividade aumenta a boa



disposição e o humor, melhora a imagem corporal e, em consequência, a autoestima.

Com a propagação da mídia de imagens idealizadas do corpo, houve uma procura muito grande por academias nos últimos anos, principalmente por jovens. No entanto, muitos desses jovens acabam procurando formas outras de acelerar os resultados ou melhorar os rendimentos e acabam por fazer uso dos chamados “suplementos”.

Os suplementos são, na grande maioria, minerais e aminoácidos que podem complementar a alimentação. É recomendado para pessoas que sofrem de alguma carência nutricional ou para atletas de alto rendimento, pois repõem os nutrientes rapidamente e melhoram o rendimento do atleta. No entanto, muitas pessoas fazem uso dessas substâncias sem o devido acompanhamento e acabam utilizando produtos sem nenhuma orientação profissional. O que acarreta riscos à saúde e, em casos mais extremos, até ao desenvolvimento de doenças ou morte.

Ao serem utilizados sem necessidade ou em excesso podem causar problemas ao metabolismo ósseo, renal e hepático. Sem contar que cerca de 33% dos produtos comercializados são contaminados com substâncias proibidas, outros riscos podem se tornar evidentes, tais como câncer, distúrbios hormonais e psicológicos, e doenças cardíacas.

## **ESPORTES:**

O Brasil sempre foi visto como o país do **futebol**, e ainda o é, embora outras práticas esportivas tenham ganhado o mercado nos últimos anos. Mas, ainda vale destacar a importância desse esporte para a formação, inclusive, da cultura nacional. O futebol ultrapassa as fronteiras do campo e adentra nos lares brasileiros com muita força ainda. Conhecer algumas das regras e entender a influencia desse esporte em nossa sociedade é de fundamental importância, portanto, considerar o futebol como elemento da cultura nacional é essencial.



Como sede da Copa do Mundo de futebol e para as Olimpíadas, o Brasil ganha destaque também no exterior, e nossas práticas esportivas acabam por se tornar objeto de observação do mundo.

A **capoeira** é também um exemplo de esporte que está relacionado à cultura brasileira. Trazida da África pelos escravos, a capoeira mistura dança com luta, pois envolve o uso de instrumentos no momento de sua prática. O berimbau e o pandeiro são um exemplo de instrumentos utilizados nas rodas de capoeira, além de muitas canções que são entoadas pelos participantes no momento da disputa.



ENEM

Um esporte que vem ganhando espaço, principalmente devido à influência da mídia é o **MMA** (Mixed Martial Arts). Nos últimos anos Anderson Silva e outros brasileiros configuraram como destaques na prática desse esporte.

Devido à mistura de muitos tipos de luta, o MMA ganhou popularidade e, com o passar dos anos teve suas regras adaptadas para um esporte que ganhava mais espaço nas casas de todos os telespectadores. O que antes era o Vale-Tudo tornou-se um esporte com regras mais rígidas no sentido de assegurar a integridade dos atletas e melhorar o esporte para o entretenimento.





Antes de se tornarem esporte, as lutas ou as artes marciais tiveram duas conotações principais: eram praticadas com o objetivo guerreiro ou tinham um apelo filosófico como constituição de vida bastante significativo. Atualmente, nos deparamos com a grande expansão das artes marciais em nível mundial. As raízes orientais foram se disseminando, ora pela necessidade de luta pela sobrevivência ou pela defesa pessoal, ora pela possibilidade de ter as artes marciais como própria filosofia de vida.

## DANÇAS POPULARES:

A dança é um importante componente cultural da humanidade. O folclore brasileiro é rico em danças que representam as tradições e a cultura de várias regiões do país. Estão ligadas aos aspectos religiosos, festas, lendas, fatos históricos, acontecimentos do cotidiano, brincadeiras e caracterizam-se pelas músicas animadas (com letras simples e populares), figurinos e cenários representativos.

A dança, como manifestação e representação da cultura rítmica, envolve a expressão corporal própria de um povo. Considerando-a como elemento folclórico, a dança revela manifestações afetivas, históricas, ideológicas, intelectuais e espirituais de um povo, refletindo seu modo de expressar-se no mundo.

As Danças Folclóricas são expressões populares desenvolvidas em conjunto ou individualmente, frequentemente sem sazonalidade obrigatória. É na coreografia que reside seu elemento definidor, pois carregam uma história da região ou daqueles que a introduziram em determinado grupo.

### Região Sul:

**Fandango (PR, RS)** - o termo Fandango designa uma série de danças populares -chamadas "marcas". No Paraná, os dançadores, executam as variadas coreografias: Anu, Andorinha, Chimarrita, Tonta, Cana-verde, Caranguejo, Vilão de Lenço, Xarazinho, Xará Grande, Sabiá, Marinheiro, etc. O acompanhamento musical é feito com duas violas, uma rabeca e um pandeiro rústico, chamado adufo. As coreografias das "marcas" paranaenses constam de rodas abertas ou fechadas, uma grande roda ou pequenas rodas fileiras opostas, pares soltos e unidos. Os passos podem ser valsados, arrastados, volteados, etc., entremeados de palmas e castanholar de dedos. O sapateado vigoroso é feito somente pelos homens, enquanto as mulheres arrastam os pés e dão volteios soltos.

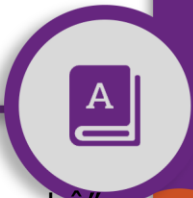


**Pau-de-Fitas (toda a região)** – para seu desenvolvimento prepara-se um mastro com cerca de três metros de comprimento, encimado por um conjunto de largas fitas multicores, de maior tamanho. Os dançadores, em número par, seguram na extremidade de cada fita e, ao som das músicas, giram em torno do mastro, revezando os pares de modo a compor trançados no próprio mastro, com variados desenhos.



### Região Sudeste:

**Quadrilha (todos os Estados)** - própria dos festejos juninos, a Quadrilha nasceu como dança aristocrática, oriunda dos salões franceses, depois difundida por toda a Europa. No Brasil foi introduzida como dança de salão que, por sua vez, apropriada e adaptada pelo gosto popular. Para sua ocorrência é importante a presença de um mestre "marcante" ou "marcador", pois é quem determina as figurações diversas que os dançadores desenvolvem. Observa-se a constância das seguintes marcações: "Tour", "En avant", "Chez des dames", "Chez des Chevaliê",



“Cestinha de flor”, “Balancê”, CAMINHO da roça”, “Olha a chuva”, “Garranchê”, “Passeio”, “Coroa de flores”, “Coroa de espinhos” etc. No Rio de Janeiro, em contexto urbano, apresenta transformações: surgem novas figurações, o francês aportuguesado inexistente, o uso de gravações substitui a música ao vivo, além do aspecto de competição, que sustenta os festivais de quadrilha, promovidos por órgãos de turismo.



EM

**Cana-verde (toda a região)** - também chamada Caninha-verde, esta dança apresenta variantes no que se refere à cantoria, à coreografia, à poética e à música. No Rio de Janeiro, é uma das “miudezas” da Ciranda e uma dança com bastões. Algumas recebem nomes variados; como Cana-verde de passagem (MG e SP), Cana-verde simples (SP). A disposição dos dançadores varia entre círculo sem solista, fileiras opostas, rodas concêntricas; os movimentos podem ser deslize dos pés, sapateios leves ou pesados, balanceios, gingados, troca de pares. O movimento tido como característico é a “meiavolta”, desenvolvida num círculo que se arma e se desfaz com os dançadores deslizando, ora para dentro ora para fora, ora em desencontro, ora em retorno à posição inicial.





## Região Norte:

**Carimbó (PA)** - dança de roda formada por homens e mulheres, com solista no centro que baila com requebros, trejeitos, passos miúdos arrastados e ligeiros. O apogeu da apresentação é quando a dançarina, usando amplas saias, consegue cobrir algum dançador, volteando amplamente a veste. Este gesto provoca hilaridade entre todos. Caso jogue a saia e não cubra o parceiro, é imediatamente substituída. O nome da dança deriva de um dos instrumentos acompanhantes, um tambor de origem africana.



ENEM

**Ciranda (AM)** - é uma rapsódia composta de várias partes, acompanhada da música "Ciranda, Cirandinha". Dança-se em círculo, moças e rapazes vestidos à moda antiga. No final é exibido o episódio do carão (pernalta jaburu) que é morto pelo caçador. O carão e o caçador aparecem fantasiados.

## Região Nordeste:

**Frevo (PE)** - embora esteja praticamente em todo Nordeste, é em Pernambuco que o Frevo adquire expressão mais significativa. Dança individual que não distingue sexo, faixa etária, nível socioeconômico, o frevo frequenta ruas e salões no carnaval pernambucano, arrastando multidões num delírio contagiante. As composições musicais são a alma da coreografia variada, complexa, acrobática. Dependendo da estruturação musical, os frevos podem ser canção, de bloco ou de rua. A coreografia recebe denominações específicas: "Chã-de-barriguinha", "Saca-rolha", "Parafuso", "Tesoura", "Dobradiça", "Pontilhado", "Pernada", "Carrossel", "Coice-de-burro", "Abanando o fogareiro", "Caindo nas molas" etc.



**Maculelê (BA)** – bailado guerreiro desenvolvido por homens, dançadores e cantadores, todos comandados por um mestre, denominado “macota”. Os participantes usam um bastão de madeira com cerca de 60 centímetros de comprimento. Os bastões são batidos uns nos outros, em ritmo firme e compassado. Essas pancadas presidem toda a dança, funcionando como marcadoras do pulso musical. A banda que anima o grupo é composta por atabaques, pandeiros, às vezes violas de doze cordas. As cantigas são puxadas pelo “macota” e respondidas pelo coro.



**Tambor de Crioula (MA, PI)** – dança das mais recorrentes no Maranhão, é caracterizada pela presença da umbigada, que recebe o nome de “punga”. Desenvolvida com os dançadores em formação circular, a coreografia é executada de forma individual e consta de sapateios e requebros voluptuosos, com todo o corpo, terminando com a “punga”, batida no abdômen de outro participante da roda. Os cantos são repetitivos, à semelhança de estribilho. O ritmo é executado em três tambores feitos de tronco, escavados a fogo. O tambor grande é chamado Socador; o médio, Crivador ou Meão; o pequeno, Pererenga ou Pirerê.



## Região Centro-Oeste:

**Siriri (MT)** - dança de pares soltos que se organizam em duas fileiras, uma de homens e outra de mulheres. No meio delas ficam os músicos. O início é dado com os homens cantando o "baixão", acompanhados das palmas dos demais participantes. A seguir um cantador "joga" uma quadra que é repetida por todos. Neste momento um cavalheiro sai de sua fileira e se dirige à dama que lhe fica à frente, fazendo-lhe reverência e voltando ao lugar inicial. A dama o acompanha até o meio do caminho, quando então se dirige a outro cavalheiro retorna também ao seu lugar inicial. Este cavalheiro repetirá a movimentação do primeiro, e a dança assim prossegue até que todos os participantes tenham feito este solo. Os passos não têm marcação rígida, isto é são individualizados. O acompanhamento musical pode ser apenas rítmico, executado em tambor e reco-reco; às vezes também apresenta instrumentos melódicos, como a sanfona e a viola de cocho.



ENEM

**Tambor (GO)** – executada com um solista no centro de um círculo formado pelos dançadores. O ritmo é marcado por tambores e o canto é coletivo. A coreografia, desenvolvida pelo solista, distingue partes que recebem denominações específicas: "Jiquitaia", "Serrador", "Negro-velho". A troca de solistas no centro da roda se processa através da umbigada.