

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Renata Arbo Meneses

**GINÁSTICA DE ACADEMIA NO BRASIL:
uma história de vida da professora Mônica Tagliari**

Porto Alegre
2014

Renata Arbo Meneses

**GINÁSTICA DE ACADEMIA NO BRASIL:
uma história de vida da professora Mônica Tagliari**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como exigência parcial para
obtenção do título de Bacharelado em
Educação Física na Universidade Federal
do Rio Grande do Sul.

Orientadora: Prof^a. Dra. Janice Zarpellon Mazo

Porto Alegre
2014

Renata Arbo Meneses

**GINÁSTICA DE ACADEMIA NO BRASIL:
uma história de vida da professora Mônica Tagliari.**

Conceito final:

Aprovado em dede.....

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dra. Míriam Stock Palma - UFRGS

Orientadora – Prof^a. Dra. Janice Zarpellon Mazo - UFRGS

AGRADECIMENTOS

A finalização deste trabalho representa o encerramento de uma fase muito importante da minha vida. Com este trabalho de conclusão termino os cursos de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física. Ao todo, foram 6 anos de muito aprendizado, muita dedicação, muito trabalho. Aproveitei muitas oportunidades: projeto de extensão, pesquisa, mobilidade acadêmica, congressos, etc. Posso dizer que foram 6 anos muito bem aproveitados. Mas não vivi tudo isso sozinha. Muitas pessoas estiveram envolvidas nesta conquista, e a essas pessoas que dedico meu agradecimento:

A família, pelos ensinamentos, pelos valores e pela força.

Aos amigos de perto e de longe pelas risadas, pelos encontros, pelos conselhos e pela confiança.

A Hannah Aires e a Paula Demarco pela paciência, pela confiança, pelas bobagens, pelas loucuras, pelas gargalhadas, pela cumplicidade, pelo carinho, pela ajuda, etc, desde o início da faculdade. São as irmãs que a UFRGS me deu.

Ao Prof^o Elisandro Schultz Wittizorecki pela orientação no trabalho de conclusão da licenciatura, pela motivação e pelos ensinamentos na elaboração do meu primeiro TCC que me ajudou muito na elaboração deste trabalho.

A Prof^a Janice pela confiança em aceitar o convite de me orientar neste trabalho que marca o encerramento de um ciclo tão importante.

Ao Eduardo Carmona por ter sido um super amigo, um super orientador e super motivador, mantendo-me motivada até o final para concluir esta pesquisa.

A Academia Companhia Athletica e todos os colaboradores, principalmente a Carolina Castilhos, que me acolhe a quase 2 anos e que me faz amar cada vez mais o meu trabalho.

Ao Everton Gomes por me fazer ser apaixonada, desde muito pequena, pela dança, pela ginástica, pela atividade física e por promover saúde.

E, principalmente, a Mônica Tagliari, que foi a inspiração deste trabalho, que abriu as portas da sua casa para me contar e mostrar toda a sua história do mundo da Ginástica e que, além de colega de trabalho, é um exemplo pra mim, como pessoa e como profissional.

RESUMO

As atuais modalidades de ginástica oferecidas pelas academias tem como aporte principal a ginástica aeróbica. No Brasil, a ginástica aeróbica foi introduzida na década de 1980 e logo se propagou pelas academias. Diante deste cenário, muitos profissionais de academia começaram a buscar qualificação para atuar com a ginástica aeróbica. Alguns se constituíram em referência para os demais devido a sua preparação e reconhecida atuação profissional; inclusive ministrando cursos para qualificar outros professores e professoras. A professora Mônica Tagliari se destaca pela sua trajetória de vida como atleta, como professora de ginástica em academias e multiplicadora de conhecimentos na área. Este estudo tem como objetivo registrar a história de vida da professora Mônica Tagliari, desde sua inserção nas competições de ginástica até a situação atual. Através dos relatos orais, documentos e fotos fornecidas pela entrevistada, é contado, neste trabalho, uma versão da história da ginástica de academia, através de alguns eventos marcantes das modalidades no decorrer do seu desenvolvimento. Mônica Tagliari iniciou sua carreira cedo, foi competidora logo que a modalidade se esportivizou e hoje é referência na área de ginástica de academia no Brasil. Espera-se contribuir para a preservação da memória das modalidades de ginástica, particularmente da ginástica aeróbica no Brasil.

Palavras-chaves: Ginástica Aeróbica, Academias, História do esporte.

ABSTRACT

Current types of gymnastics offered by gyms has aerobics as its main contribution. In Brazil, aerobics was introduced in the 1980s and has quickly spread out gyms, therefore many gyms professionals started to look for improve their skills to work in the aerobics field. Some became reference to the others due their prior preparing and recognized professional performance, even offering courses to qualify other teachers. Professor Mônica Tagliari stands by her career as an athlete, as aerobics teacher in gyms and a expertise multiplier in her working field. My aim is to register professor Mônica Tagliari life history since her start on the competitions until her current situation. Through oral reports, documents and photos provided by the interviewee, I tell a version of aerobics history in gyms, recalling some remarkable events in the course of the modality development. Mônica Tagliari started her career soon, became contender right after the modality was recognized as a sport and is, nowadays, a reference in gymnastics field in Brazilian gyms. I hope to contribute to preserving the gymnastics modalities memory, specially aerobics in Brazil.

Keywords: aerobics, gyms, sports history.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Mônica em uma apresentação de Ballet na adolescência.....	18
Figura 2 - Carteirinha de aluna na Academia Runner/SP.	20
Figura 3 - Crachá de Professora da Academia Runner/SP.....	20
Figura 4 - Mauro Guiselini, Mônica Tagliari, Paulo Akiau e outros professores de Ginástica da Academia Runner em uma apresentação de Aeróbica na Convenção IDEA.	21
Figura 5 - Medalha de 2º Lugar no Bliss Omino Campeonato Aeróbica Brasil conquistado pela dupla Mônica Tagliari e Paulo Akiau, em 1987.	22
Figura 6 - Medalha conquistada pelo 2º lugar no BlissYopa Campeonato Aeróbica Brasil por Mônica Tagliari e Paulo Akiaul, em 1988.....	23
Figura 7 - Reportagem de um jornal da época divulgando as fases eliminatórias do Campeonato Brasileiro, em 1989.....	24
Figura 8- Frente e trás da medalha de ouro conquistada da etapa regional São Paulo do 3º Campeonato Aeróbica Brasil.	25
Figura 9 - Medalha de Ouro que Mônica Tagliari e Paulo Akiau ganharam pela vitória na final do Campeonato Aeróbica Brasil, em 1989.	25
Figura 10 - Página na Revista Veja noticiando os resultados do 3ª Campeonato Brasileiro de Ginástica Aeróbica.	26
Figura 11 - Pôster de divulgação da marca Rainha, utilizando a imagem dos campeões do Campeonato que aconteceu no Brasil, em 1989, que classificou seis brasileiros para o Campeonato Mundiais.....	27
Figura 12 - Momento da coreografia na apresentação da final do Campeonato Mundial de Aeróbica, em 1991.....	28
Figura 13 - Premiação do Campeonato Mundial de Aeróbica.	28
Figura 14 - Medalha de 3º lugar conquistada pela dupla Mônica Tagliari e Paulo Akiau, no Campeonato Mundial de Ginástica Aeróbica, em 1991, nos Estados Unidos.....	29
Figura 15 - Matéria na Revista Boa Forma divulgando os vencedores do Campeonato de Aeróbica que o Programa "Osmar Santos Show" realizou durante a sua programação.	30
Figura 16 - Verão Vivo, em 1988, na Praia do Guarujá.....	31
Figura 17 - Divulgação da Academia Runner utilizando a imagem do evento Verão Vivo...32	
Figura 18 - Logotipo do Programa Revistinha, na TV Bandeirante, no verso do cartão com informação que eram passadas pelas apresentadoras do programa.....	33
Figura 19 - Mônica e Telma no ensaio para o Programa Revistinha.....	33
Figura 20 - Mônica durante aula de ginástica na Academia Cia Athletica - Unidade Morumbi.34	
Figura 21 - Mônica ministrando aula de Spinning.....	35
Figura 22 - Carteira de estudante no curso de treinamento para idosos, na Faculdade de Medicina da USP.....	37
Figura 23- Fitas Cassetes que eram usadas nas aulas de ginástica.....	40
Figura 24 - Mônica em algumas participações no Costa Cruzeiro Fitness.	41
Figura 25 - Mônica ministrando curso de Ginástica Localizada na Convenção Brasil.	43
Figura 26 - Mônica Tagliari durante curso pelo O Clube.	44

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	10
2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	13
3 APONTAMENTOS SOBRE A GINÁSTICA AERÓBICA	15
4 NO RASTRO DA GINÁSTICA: A TRAJETÓRIA DE MÔNICA TAGLIARI ..	18
4.1 ONDE TUDO COMEÇOU	18
4.2 A PROFESSORA E A ATLETA.....	19
4.3 FITNESS EM ALTO MAR	40
4.4 DISSEMINANDO O FITNESS.....	42
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	45
REFERÊNCIAS	48
APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO ..	49

1 INTRODUÇÃO

O presente estudo aborda a ginástica aeróbica através da história de vida da professora Mônica Tagliari, uma referência no campo da *fitness*¹ no Brasil. Para tanto, apresentamos como forma de contextualizar o objeto estudo as origens da ginástica de academia no Brasil e no mundo, percorrendo a inserção da Mônica neste ramo, suas referências e sua trajetória.

A motivação para a realização deste estudo vem a partir das minhas vivências pessoais. Quando pequena, fui inserida em um grupo de dança, na cidade onde resido, Guaíba, no qual dançávamos aeróbica, axé, *step* e, mais atualmente, *jump*. Os ensaios do grupo aconteciam dentro de uma academia de ginástica e, por consequência, desde muito nova, comecei a participar de aulas de ginástica. Desde então, estou imersa no mundo da ginástica e da academia. Tomei gosto por tudo o que acontece no ambiente de uma academia de ginástica e optei por seguir minha carreira nesta área.

Antes mesmo de entrar para a faculdade de Educação Física, já participava de alguns eventos, congressos e convenções juntamente com o professor da academia que eu frequentava e percebi que me identificava, também, com o perfil de outros professores que eram referências em aulas de ginástica. Ao longo da graduação, procurei fazer diversos cursos de formação e estar próximo desses profissionais, já que, no currículo da graduação na minha faculdade, não há disciplinas que tenham a ginástica de academia como conteúdo programático. Tive conteúdos técnicos, como anatomia, cinesiologia, fisiologia e treinamento de força. Porém, faltam disciplinas que tratem das modalidades existentes e da abordagem em aulas coletivas.

Ainda no curso de licenciatura, comecei a fazer estágio na unidade de Porto Alegre da academia Companhia Athletica, rede de academias conhecida

¹ Segundo Saba (2006), citado por Furtado (2009), o fitness enfatiza a dimensão biológica. O conceito é originado pela junção de duas palavras, *fit* que significa apto, e *ness*, que quer dizer aptidão. A expressão completa, na verdade, é *physical fitness*, ou, em português, aptidão física. O termo está relacionado ao desempenho físico e atlético. Os principais objetivos estão direcionados aos benefícios estéticos. Pate (1988 *apud* GUISELINI e BARBANTI, 1993) caracteriza o termo *fitness* por uma “capacidade de realizar atividades diárias com vigor e energia”.

nacionalmente. Sua primeira unidade foi aberta em São Paulo, e era conhecida por ser a academia que sempre apresentava novas modalidades na área do *fitness*, que viravam tendência no campo.

No decorrer de minha breve trajetória, conheci a professora Mônica Tagliari e fiz diversos cursos e aulas com ela em eventos voltados ao *fitness*. Atualmente, trabalho ao seu lado na academia onde faço estágio e, assim com outros professores, é um modelo profissional para mim. Acompanhando a trajetória dela, pude perceber que ela é referência para muitos que vivenciam a Educação Física, principalmente, no ramo da ginástica coletiva. Natural de São Paulo, Mônica fez parte da história da ginástica de aeróbica no país, iniciando sua carreira na área com os responsáveis pela inserção e difusão da chegada da modalidade no Brasil. Cabe destacar que a ginástica aeróbica é a base das principais modalidades de ginástica presentes nas academias brasileiras (TAGLIARI, 2006; GUISELINI, 2007; REPPOLD FILHO; FONTANA, 2014).

A ideia inicial era realizar uma pesquisa sobre a história da Ginástica Aeróbica no Brasil, e a influência que teve no crescimento e no surgimento de muitas academias no país. As primeiras buscas me mostraram que não há muitas produções sobre o tema. Com isso, a pesquisa seria realizada com base em imagens, registros e entrevista com quem presenciou essa história. Apresentei para a professora Mônica Tagliari o que seria feito e ela apoiou e afirmou que teria muitos materiais para contribuir com a realização do trabalho.

Fiz uma visita à casa da Mônica para ver quais os materiais que ela possuía para, posteriormente, definir qual foco seria dado à pesquisa. Mesmo antes de direcionar o tema do trabalho de conclusão de curso, eu já sabia que a Mônica era um ícone da história da ginástica no Brasil, por ter iniciado sua carreira com quem trouxe a Ginástica Aeróbica para o país, em academias que foram pioneiras na inserção de algumas modalidades de aulas coletivas. Porém, após conferir os registros apresentados pela Mônica, os títulos conquistados em competições de Ginástica Aeróbica, o envolvimento que ela teve (e ainda tem) com a ginástica de academia (principalmente em modalidades coletivas), percebi que a carreira dela no ramo, aconteceu paralelamente ao desenvolvimento do *fitness* do país. Ela se inseriu na área junto com a chegada da ginástica aeróbica e cresceu

profissionalmente junto com o fortalecimento da ginástica. Encantada com a história dela, com a influência que possui na área e com o prazer e satisfação que ela demonstrou ao mostrar e contar todas as histórias que vivenciou, surgiu o interesse de mudar o foco do trabalho, e voltar o tema para a história de vida da Mônica Tagliari, qual foi e como foi sua trajetória na Educação Física, e de que maneira influenciou para que a ginástica de academia se tornasse o que é hoje.

Desta forma, por me identificar com a história da professora Mônica Tagliari, por saber de sua influência para os profissionais da ginástica de academia e do *fitness*, e por me orgulhar de trabalhar com ela, resolvi abordar neste trabalho a trajetória na ginástica aeróbica do Brasil através de sua história de vida. Assim, o objetivo deste trabalho é descrever uma história da ginástica aeróbica do Brasil através da história de vida da professora Mônica Tagliari.

O presente estudo busca contribuir para a preservação da história das modalidades de ginástica, iniciando pela ginástica aeróbica, a partir da trajetória de vida da atleta e professora Mônica Tagliari. Através dos relatos orais, documentos e fotos fornecidas pela entrevistada, pretendo reconstruir eventos importantes na história dessas modalidades no Brasil. Dessa forma, acredito que poderei contribuir para o conhecimento de como se desenvolveu a ginástica aeróbica no país através do relato de uma das personalidades mais importantes desse cenário.

Buscando a organização do que será tratado neste estudo, a distribuição dos conteúdos se dará em capítulos que se diferem pela fase da vida da nossa entrevistada. O próximo capítulo, intitulado Procedimentos Metodológicos, será descrito os métodos de pesquisa utilizados para a realização da pesquisa. Os capítulos seguintes vão tratar da vida da Mônica Tagliari antes de ingressar na Faculdade de Educação Física, a inserção dela no ramo da ginástica de academia e suas referências, algumas experiências profissionais e a influência que a Mônica exerce nesse campo ainda hoje. Por último, trago as considerações finais nas quais retomo as informações encontradas ao longo do texto.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A História e a Memória são narrativas que se propõem a fazer uma reconstrução do passado e que se poderia chamar de registro de uma ausência no tempo, uma representação (PESAVENTO, 2004). Este capítulo apresenta as fontes de pesquisa e os instrumentos metodológicos utilizados na realização deste estudo. Com o intuito de alcançarmos os objetivos deste trabalho histórico, empregamos uma metodologia que se desenvolveu a partir de fontes orais, escritas e imagéticas, pois essas possuem funções específicas que somente uma ou outra poderia completar. Os procedimentos metodológicos adotados foram a pesquisa documental, como fotos, reportagens e objetos, e a história oral.

A pesquisa documental é um método de coleta de dados que busca amenizar influências ou intervenções do pesquisador por valer-se principalmente de documentos originais. Para Bacellar (2005, p. 43) “na pesquisa em arquivos, todo e qualquer historiador deve, estar ciente do evoluir histórico de toda a estrutura da administração pública ao longo do tempo”. A partir disso, o autor destaca que, o pesquisador deve conhecer a história do documento a ser consultado, se apropriar da realidade durante a qual foi escrito, bem como saber por quem foi redigido e para quem foi redigido, ou seja, deve contextualizar o documento que coleta. Somente assim, estará apto a analisar e interpretar tais fontes.

A História Oral é descrita por Meihy (1996) como sendo um conjunto de procedimentos específicos iniciados na elaboração do projeto de pesquisa findando-se apenas com a devolução pública do trabalho. Para este autor, é em decorrência desta característica que se diferencia dos trabalhos com Fontes Oraís. Diante disso, Lang (1996, p.38) busca diferenciar a pesquisa com História Oral de pesquisas que fazem uso de Fontes Oraís. Para ela “o simples uso da entrevista, não configura a História Oral” e, da mesma maneira que Meihy (1996) destaca que o projeto de pesquisa é onde se deve especificar o uso da entrevista, bem como os objetivos da investigação. Estes, por sua vez, não devem ser pautados “no interesse em comprovar fatos, em acrescentar informações a documentação existente, nem mesmo atestar a veracidade dos relatos, mas conhecer a vivência e a versão/narrativa de determinado colaborador”.

A partir dos pressupostos acima descritos, pressupõe-se que o uso de entrevistas, em um projeto de História Oral, vai muito além da simples técnica de captação de depoimentos orais. Para Meihy (1996) a História Oral não é uma “mera prática de registros, arquivamentos ou substituição documental” é um conjunto de conceitos, ideias e preocupações, que estabelecem um corpus teórico próprio, diretamente relacionado com as suas práticas, tais como Memória e História, Oralidade e Escrita e Identidade. Neste estudo, foi elaborado um roteiro norteador da entrevista contendo tópicos relacionados ao tema da pesquisa. A escolha por este tipo de abordagem se justifica por permitir ao entrevistado consultar sua memória de forma mais livre sem um condicionamento das respostas.

Quanto às questões éticas que envolvem o trabalho com fontes orais, é necessário citar, que fica ao encargo do pesquisador explicar ao entrevistado a finalidade da pesquisa, objetivos, método, a sua participação e o uso do gravador. Ainda, esclarecer os direitos do narrador, a possibilidade de recusa do depoimento ou de cortes na gravação, a devolução do depoimento, necessidade de um termo de consentimento livre e esclarecido, a identificação ou o anonimato do entrevistado. Posteriormente à entrevista é realizada a transcrição desta e também a conferência de fidelidade, isto é, o texto digitado é comparado com os registros feitos para possíveis correções, sem que o sentido do texto seja alterado.

Após a obtenção das informações obtidas através da pesquisa documental e dos depoimentos registrados, submetemos essas fontes à análise documental conforme Bardin (2000). A escolha deste procedimento como componente de investigação se ajusta ao trabalho, pois através dela podemos organizar e agrupar informações, de modo que os significados de cada imagem, texto podem ser cruzados e reorganizados a fim de compor o eixo norteador do estudo.

3 APONTAMENTOS SOBRE A GINÁSTICA AERÓBICA

Percebo que algumas modalidades atuais presentes nas academias de ginástica partem de movimentos e da estrutura de aula semelhante às aulas de Ginástica Aeróbica, que são atualmente raras de se encontrar nas academias (GUISELINI, 2007). A partir disso, fica evidente para mim a importância da ginástica aeróbica como base para as ginásticas ensinadas nas academias atualmente. Novaes (1991) menciona o fenômeno de adesão à prática de atividades físicas, considerando o panorama apresentado há 23 anos. Nos dias de hoje, com as mudanças nos padrões de vida da sociedade sabemos que já não se trata mais de um fenômeno, mas sim de uma realidade bem constituída há mais de uma década. Devido a essa mudança de padrões, as aulas de ginástica foram se diversificando para poder oferecer opções que cativassem os mais diferentes públicos que passaram a frequentar as academias.

O surgimento das academias no Brasil ocorre na década de 1920. No decorrer das décadas de 1930 e 1940 surgiram outras pelo país, tendo como atividades principais o halterofilismo e a ginástica feminina. O crescimento do número de academias nas cidades brasileiras está relacionado à divulgação do método Cooper de condicionamento físico, proveniente dos Estados Unidos. Isso contribuiu para disseminar a ideia de que todas as pessoas, principalmente as que não eram atletas, poderiam realizar alguma prática corporal, estivessem preparadas ou não (CAPOZZOLI, 2010). Além disso, o movimento norte-americano liderado por Jane Fonda, o *aerobic dancing*, considerado como uma metodologia “revolucionária”, foi um grande divulgador da ginástica de academia através de um programa de dança aeróbica e de suas fitas de vídeo comercializadas (COELHO FILHO, 1997 *apud* CAPOZZOLI, 2010).

No nosso cotidiano, a palavra ginástica é utilizada para designar um conjunto de exercícios físicos que tem por finalidade a manutenção ou o aperfeiçoamento físico. Em algumas situações, a palavra ginástica aparece acompanhada a outra, dando-lhe um sentido particular. Fala-se em ginástica rítmica, ginástica aeróbica, ginástica postural, ginástica localizada, ginástica artística, entre outras (REPPOLD FILHO; FONTANA, 2014).

As origens da ginástica aeróbica emergem inicialmente como um método de treinamento físico e que foi posteriormente esportivizado. Seus objetivos principais são a melhoria do sistema cardiovascular, além do desenvolvimento do ritmo, coordenação, equilíbrio, flexibilidade e força. As competições dessa modalidade buscam contemplar os exercícios tradicionais da ginástica aeróbica, como marcha, corrida, saltos, chutes, elevações de joelhos, afundos frontais, combinados de diferentes maneiras e acompanhados de música. No Brasil, a ginástica aeróbica surge nos anos 1980 e logo se propagou pelas academias. O marco inicial foi a realização da I Clínica de Ginástica Aeróbica, ministrada por Mauro Guiselini, Kaled RedaL El Haek, Valdir Barbanti e José Elias Proença, em 1984 (REPPOLD FILHO; FONTANA, 2014). Esses mesmo professores, Mauro, Kaled e Valdir criaram o FIC (Fitness Instructor Center). A partir daí se deu o início do desenvolvimento científico da Ginástica Aeróbica no Brasil (GUISELINI, 1993a).

Guiselini e Barbanti (1993) e Guiselini (2007) lembram que dentre os métodos dos exercícios aeróbicos da época a dança aeróbica ou “aerobic dance” foi criada por Jacki Sorensen em 1979. Segundo a criadora, a dança aeróbica é um completo programa de condicionamento físico, que dá oportunidade às pessoas de expressarem fisicamente os seus sentimentos sobre a música – através de habilidades motoras, como: corrida, saltitos, saltos, alongamentos, risos e gritos de alegria. “Hooked on aerobics” também foi um método dos aeróbicos criado por Philipys C. Jacobson em 1982 que era descrito como movimentos-exercício, movimentos de locomoção e passos de dança realizados com música. No Brasil, o termo encontrado para definir essa mesma maneira de se exercitar dentro de princípios fisiológicos e pedagógicos, sendo adotado como novo método de ginástica, foi Ginástica Aeróbica em 1982. Os exercícios aeróbicos são utilizados nas aulas de ginástica dos programas de *fitness* com os objetivos de desenvolver a resistência muscular geral e de proporcionar a aprendizagem e o aperfeiçoamento de habilidades motoras, tradicionais da Ginástica Aeróbica.

Segundo Guiselini (1993b), a Ginástica Aeróbica é um estilo coreografado de realizar exercício aeróbico, que utiliza, como estratégia de ensino, a integração de aspectos relacionados à condição motora, às habilidades motoras e às capacidades perceptivas. O estilo coreografado também é conhecido como método estruturado ou simplesmente coreografia, em função de que as habilidades são organizadas de

acordo com uma estrutura preestabelecida. As repetições são sucessivas: 8 tempos de cada movimento (4 ou 2 tempos, dependendo do movimento de habilidade), de acordo com as frases musicais (oitavas), servindo para a montagem das coreografias. A coreografia, na Ginástica Aeróbica, é um recurso didático que o professor utiliza para desenvolver a resistência cardiorrespiratória e a correção motora. É uma combinação de habilidades motoras e passos de dança estruturados, que tem como elementos de variação as capacidades perceptivas: corpo, espaço/direção e tempo/ritmo (GUISELINI, 2007).

A década de 1970 foi um período em que milhares de pessoas no Brasil e no mundo iniciaram a prática do exercício físico. Nos anos de 1980, os exercícios aeróbicos, já consagrados através da caminhada e corrida, seriam então feitos nas academias de ginástica, através da Ginástica Aeróbica (GUISELINI, 2004 *apud* TAGLIARI, 2006).

Segundo Guiselini e Barbanti (1993), a popularização dos exercícios aeróbicos é atribuída a Kenneth H. Cooper, médico e tenente-coronel do exército americano, que em 1968 publicou sua primeira obra denominada "Aerobics". O autor cita o desenvolvimento de um nível de aptidão física como principal objetivo dos exercícios de caráter aeróbico, que impeça o aparecimento precoce de doenças cardíacas e outras, além de doenças características do comportamento sedentário. Nos anos 1970, o nome Cooper tornou-se sinônimo de corrida no Brasil.

Em São Paulo, as academias Marathon, Olímpia Park, Training Club, Companhia Athletica e Runner foram as principais academias dos anos 80 e os meios de comunicação passaram a dar maior importância a esse fenômeno. Junto da ginástica aeróbica reaparece a musculação como uma forma de exercitar o corpo, e foram estes os principais exercícios praticados em academias nos anos 1990 (GUISELINI, 2004 *apud* TAGLIARI, 2006).

4 NO RASTRO DA GINÁSTICA: A TRAJETÓRIA DE MÔNICA TAGLIARI

Os próximos capítulos vão abordar a Ginástica a partir da vida de Mônica Tagliari. Os capítulos serão divididos de acordo com as fases da vida dela e fatos da história do *fitness*, desde antes de ingressar na Faculdade de Educação Física, sua inserção no ramo da ginástica de academia, sua participação em fatos marcantes, algumas experiências profissionais e a influência que a Mônica exerce nesse campo ainda hoje.

4.1 ONDE TUDO COMEÇOU

Nascida em São Paulo, Mônica Tagliari começou a fazer aulas de Ballet, aos nove anos. Inicialmente em academias de bairro e depois buscou academias maiores. Anos mais tarde foi para o *Ballet Stagium*, que é uma companhia de Ballet Dança de São Paulo.

Figura 1 – Mônica em uma apresentação de Ballet na adolescência.



Fonte: Acervo pessoal de Mônica Tagliari.

Mônica Tagliari nasceu em São Paulo e, desde muito jovem, tinha vontade de viver da arte, admirava as grandes bailarinas e almejava seguir este caminho. Porém, aos 17 anos, descobriu que a 1ª bailarina do *Ballet Stagium*, lavava roupa para terceiros para complementar sua renda. A partir desta descoberta, ela, que

pensava em viver da arte, desistiu de seguir este caminho. A vontade de unir profissão e cultura desabou naquele momento.

Aceitando a sugestão de uma amiga, que lhe sugeriu fazer aulas de ginástica, foi buscar nos guias telefônicos da época uma academia de ginástica. Entre as academias que foram relacionadas, a que mais despertou o interesse de Mônica foi a Academia Runner, localizada na Avenida Artur Ramos, em São Paulo.

A academia Runner surgiu em 1983, com o propósito de trazer ao público o melhor do mundo fitness, aliado a ambientes agradáveis e ao serviço de profissionais altamente qualificados (RUNNER, 2014). Ao longo da história, se tornou referência no mundo das academias. Trazia para o Brasil o que tinha de melhor e mais novo neste mercado. Era uma academia de vanguarda, pois os donos tinham este perfil, e queriam ser os líderes no mercado, tendo Mauro Guiselini como diretor técnico. Mauro foi fazer um curso sobre a Ginástica Aeróbica em Los Angeles, Califórnia, organizado pela AAFA (American Fitness Aerobic Association), para lincar o conhecimento da Educação Física e ginástica no Brasil com a tendência do fitness americano.

A Runner trazia dos EUA as tendências do fitness. Muitos profissionais vieram dar cursos para os professores da academia e, em alguns casos, eram abertos para professores de outras academias. Em 1987, foi criada a Runner DCS – Divisão de Cursos e Seminários em que, dentro da estrutura da academia, eram oferecidos cursos e seminários, voltados ao fitness e a atividade física, ministrados, muitas vezes, pelos professores da academia que sediava o curso.

4.2 A PROFESSORA E A ATLETA

Em 1986, Mônica começou a frequentar a academia Runner como aluna e procurava praticar tudo o que a academia oferecia. Mesmo que a musculação fizesse parte da rotina diária dela, foi com as aulas de ginástica que houve a maior identificação e passou a investir um tempo maior nessas modalidades, e passou a almejar trabalhar com essas modalidades, principalmente com a Ginástica Aeróbica, já que parecia mais com uma aula de dança.

Figura 2 - Carteirinha de aluna na Academia Runner/SP.



Fonte: Acervo pessoal de Mônica Tagliari.

A Runner era a única academia, na época, que exigia que os professores estivessem, pelo menos, cursando a faculdade de Educação Física. Mônica participava do maior número de aulas que era possível, mas não podia atuar como professora, já que ainda estava no colegial.

Encantada com o que o *fitness* oferecia, ingressou na faculdade de Educação Física em janeiro de 1988, na Faculdades Integradas de Guarulhos (FIG). Em fevereiro do mesmo ano, realizou uma prova, aplicada pelo diretor técnico Mauro Guiselini, para poder atuar como professora da academia. Aprovada na prova, integrou para o quadro de professores da academia em abril de 1988.

Figura 3 - Crachá de Professora da Academia Runner/SP.



Fonte: Acervo pessoal de Mônica Tagliari.

Em junho de 1988, os professores da Runner viajaram para os Estados Unidos, para participarem da Convenção IDEA (Internacional Dance Exercise Association). Mauro Guiselini fez contato com a organização do evento e conseguiu espaço no palco central do evento para realizar uma apresentação de aeróbica, e a Mônica estava entre esses professores.

Figura 4 - Mauro Guiselini, Mônica Tagliari, Paulo Akiau e outros professores de Ginástica da Academia Runner em uma apresentação de Aeróbica na Convenção IDEA.



Fonte: Acervo pessoal de Mônica Tagliari.

A IDEA Health & Fitness Association é uma associação de profissionais de *fitness* e *wellness*², fundada em 1982 por Kathie Davis e Peter Davis para disseminar a educação e informação aos profissionais da indústria de fitness. Até hoje, é umas das maiores convenções do mundo no ramo da atividade física e saúde.

O envolvimento da Mônica com os campeonatos de ginástica aeróbica começou em 1987, quando ainda era aluna da Runner. No mesmo ano, começaram a acontecer os campeonatos de aeróbica no Brasil. Quem trouxe para o Brasil foram os professores da academia Training Club, também em São Paulo. Mônica levou a ideia para o pessoal da Runner, que resolveu participar. E o professor de aeróbica da academia, Paulo Akiau, aceitou formar uma dupla para competirem no 1º

²Para Saba (2006; *apud* FURTADO, 2009), o responsável pela denominação *wellness* foi o americano Charles Corbin no início dos anos 70. Corbin define como sendo uma integração de todos os aspectos que envolvem a saúde e a aptidão, são eles: mental, social, emocional, espiritual e física. O condicionamento físico não deixa de estar presente, porém, é trabalhado numa perspectiva mais ampla visando à qualidade de vida e bem-estar.

Campeonato de Ginástica Aeróbica no Brasil. Pesquisaram como havia sido o 1º campeonato dos Estados Unidos (Cristal Light Aerobic Championship) para saberem como funcionavam os campeonatos.

As competições levavam a marca dos patrocinadores no nome. Sendo assim, o primeiro campeonato de ginástica aeróbica no Brasil, em 1987, foi denominado Bliss Omino Campeonato Aeróbica Brasil, e foi realizado no Clube Pinheiros, em São Paulo. Foram tantas inscrições já na primeira edição que as eliminatórias precisaram de 6 dias para acontecer. Logo no primeiro campeonato, Mônica Tagliari e Paulo Akiau conquistaram o 2º lugar.

Figura 5 - Medalha de 2º Lugar no Bliss Omino Campeonato Aeróbica Brasil conquistado pela dupla Mônica Tagliari e Paulo Akiau, em 1987.



Fonte: Acervo pessoal de Mônica Tagliari.

Em 1988 aconteceu o Bliss Yopa Campeonato Aeróbica Brasil, que aconteceu na Praia do Guarujá/SP, em frente ao Hotel Casa Grande, e a dupla Mônica e Paulo Akiau, novamente, conquistou o 2ª lugar no pódio.

Figura 6 - Medalha conquistada pelo 2º lugar no BlissYopa Campeonato Aeróbica Brasil por Mônica Tagliari e Paulo Akiau, em 1988.



Fonte: Acervo pessoal de Mônica Tagliari.

A partir da terceira edição, em 1989, o campeonato ficou mais profissionalizado. Por causa do grande número de inscritos nos anos anteriores, passaram a realizar etapas regionais, nos estados. Os vencedores de cada regional se enfrentariam na final, no 3º Campeonato Aeróbica Brasil. A dupla Mônica e Paulo ganhou a regional São Paulo, e participou da Final, resultando na conquista da medalha de ouro.

Figura 7 - Reportagem de um jornal da época divulgando as fases eliminatórias do Campeonato Brasileiro, em 1989.

Aeróbica: eliminatórias.

Bem estruturado, com bons patrocinadores, o Brasileiro chega à Capital.

A cada ano a ginástica aeróbica de competição vem aprimorando sua infra-estrutura. Com um marketing bem planejado, o atual Campeonato Brasileiro foi dividido em dez etapas, em locais diferentes, passando por Belo Horizonte, Belém, Porto Alegre e Campinas. A 9ª etapa e a finalíssima ficaram para São Paulo. O esquema em todas as cidades seguiu o mesmo critério: divididos em três categorias (individual, duplas e trios) os atletas brigam por apenas três vagas para a final. E a eliminatória paulista começou ontem, no Ginásio do Palmeiras, com as modalidades individual e duplas.

Com apenas um minuto e meio para se apresentar, 32 ginastas tentavam a classificação individual para a final da eliminatória marcada para amanhã. Nesta categoria, não existe distinção quanto ao sexo dos concorrentes. Sairam seis pré-classificados: Adilson Arruda, Alexandre Moreira, Júlio Carlos da Costa Leite, Maurício Marchisani, Mônica Tagliari e Márcio de Oliveira. A única mulher escolhida tem bastante experiência em campeonatos:

— Já fui vice-campeã brasileira em duplas por duas vezes. Na individual, estou participando pela primeira vez. Estou animada e com esperanças — avisava Mônica, 20 anos, professora da academia

marcado o mundial do Japão para de 1990.

— E o Brasil estará disputando grandes possibilidades de vitória. devemos nada aos norte-americanos. O aprimoramento dos brasileiros está fantástico — assegurava Milton Junior, mais conhecido como Carlinho, dono de academia e armador do basquete do Flamengo. Para conseguir bom resultado neste Brasileiro, o atleta chegou a concentrar os atletas de sua academia em um hotel/estância. Antes de cinco meses até a coreografia de cada etapa estar perfeita. A julgar pela pré-eliminatória de ontem, o esforço valeu. Os representantes da Cariquinha Ely Alexandre Moreira e Adilson Arruda conseguiram classificação.

No Campeonato Brasileiro, o atleta tem de levar em consideração 60% de esforço físico e 40% do efeito visual. Nas duplas e trios, a sincronia também é fundamental. Polichinelos, chutes altos, flexões de braços e abdominais são exercícios obrigatórios nas séries de exercícios. A final da etapa está marcada para hoje, às 20h, também no ginásio do Palmeiras. A entrada é gratuita. A próxima eliminatória será no Rio de Janeiro.

Cosme



Mônica, na final.

Runner e que tem patrocínio (em dólares) da empresa Body For Sure.

As grandes companhias que têm o público jovem como alvo costumam gravitar ao redor da ginástica aeróbica. A Nestlé esteve à frente dos dois primeiros campeonatos e este ano a Rainha sucedeu a multinacional. Os planos da aeróbica não se restringem ao cenário nacional. Já está

Fonte: Acervo pessoal de Mônica Tagliari.

Figura 8- Frente e trás da medalha de ouro conquistada da etapa regional São Paulo do 3º Campeonato Aeróbica Brasil.



Fonte: Acervo pessoal de Mônica Tagliari.

Figura 9 - Medalha de Ouro que Mônica Tagliari e Paulo Akiu ganharam pela vitória na final do Campeonato Aeróbica Brasil, em 1989.



Fonte: Acervo pessoal de Mônica Tagliari.

Figura 10 - Página na Revista Veja noticiando os resultados do 3º Campeonato Brasileiro de Ginástica Aeróbica.

EM FOCO

Nascem novas estrelas

Quem são os vencedores dos campeonatos de aeróbica

Nos últimos anos a ginástica aeróbica ganhou espaço nas academias da cidade, invadiu parques e praias e tornou conta dos jovens. Agora, adquire projeção ainda maior: é aeróbica de competição — um segmento que tem por objetivo firmar essa modalidade como um esporte, o que se traduz em forma de campeonato. No mês passado, foram realizados em São Paulo, no Centro do Ibirapuera, dois grandes torneios onde os paulistas se batiam. O primeiro foi o Campeonato Internacional de Aeróbica, que revelou o trio formado por Adriana Tuleva Piza, Adriana Fonseca e Alessandra Costantino. O outro, o III Campeonato Paulista Aeróbica Brasil, foi vencido pelos campeões Paulo Adami e Mônica Tugliatti, na categoria Dupla, e Márcio Santos de Oliveira, na categoria Individual.

“Por que a ginástica aeróbica se sedimenta e não se transforma em mais um modismo passageiro... o negócio é transmutá-la em esporte”, diz Waldyr Soares, organizador do Rinha Aeróbica. “Os competidores contribuem para isso”, completa.

Vencer essa competição não significa para os atletas uma garantia de estabilidade financeira nem tampouco de projeção a longo prazo. Mas é certo que eles vão reinar — sabidamente — durante um ano inteiro. Os vencedores vagarão pelas principais capitais brasileiras para divulgar os próximos eventos, sendo convidados acadêmicos de aeróbica. “Foi a grande chance da minha vida”, diz Márcio Oliveira, 26 anos, estudante de Educação Física que mora no Grajaú, em Santo Amaro, e dá aulas de ginástica olímpica no Clube Pinheiros.

Para Alessandra e as duas Adriana, vencer o campeonato internacional teve um valor maior do que especial. Depois de treinar quatro horas por dia durante seis meses, o trio conquistou as demais categorias — entre elas americanas, inglesas e japonesas. “As Adriana, de 17 e 18 anos, não têm apenas o nome em comum — são amigas de infância, ficaram juntas há bastante tempo e praticam aeróbica há apenas um ano. Já Alessandra, de 23 anos, é professora de aeróbica da Training Club. Juntas, as três começaram o público com sua graciosidade e agilidade. Para o casal Paulo e Mônica, de 33 e 20 anos, e Márcio também foi muito importante — depois de dois anos consecutivos como vice-campeões, esta finalidade conseguiram o primeiro lugar. Paulo é coordenador e Mônica professora de Rinha. Ali eles se conheceram — ela como aluna dele —, passaram a competir juntos e acabaram vencendo. Isso não ajudou à apresentação deles na final do campeonato, onde encimaram o público com uma coreografia sensual e apaixonada. “Foi a maior emoção que tive na vida”, diz Mônica. “Valeu o nosso esforço”, completa Paulo.

O trio vencedor do campeonato internacional: seis meses de treinos

tes para apresentações com orçamentos que chegam a 100 dólares, com dois substitutos e três vezes a semana. Não é pouco para quem, antes, só fazia a opção de malha nas academias e praticar as modalidades nos seus clubes. O campeonato funciona como um encontro de elite — os vencedores do ano não poderão disputar esses mesmos campeonatos em 1989, quando chegará a vez de novas estrelas. Mesmo assim, o futuro deles está longe de ser sombrio — sempre sobram convites para treinar e se

Adriana, de 17 e 18 anos, não têm apenas o nome em comum — são amigas de infância, ficaram juntas há bastante tempo e praticam aeróbica há apenas um ano. Já Alessandra, de 23 anos, é professora de aeróbica da Training Club. Juntas, as três começaram o público com sua graciosidade e agilidade. Para o casal Paulo e Mônica, de 33 e 20 anos, e Márcio também foi muito importante — depois de dois anos consecutivos como vice-campeões, esta finalidade conseguiram o primeiro lugar. Paulo é coordenador e Mônica professora de Rinha. Ali eles se conheceram — ela como aluna dele —, passaram a competir juntos e acabaram vencendo. Isso não ajudou à apresentação deles na final do campeonato, onde encimaram o público com uma coreografia sensual e apaixonada. “Foi a maior emoção que tive na vida”, diz Mônica. “Valeu o nosso esforço”, completa Paulo.



Paulo e Mônica: namorados

Márcio: "A chance da minha vida"

136 VEJA SP, 6 DE DEZEMBRO, 1989

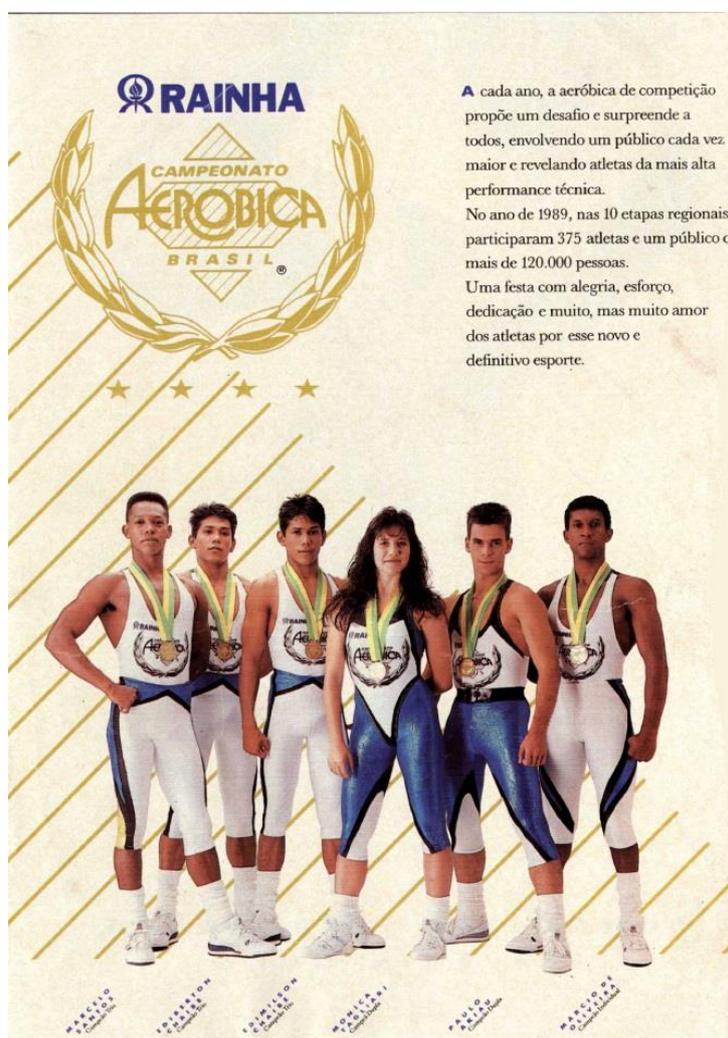
Fonte: Veja SP, 6 de Dezembro, 1989.

Junto com Mônica e Paulo, outros 4 competidores brasileiros participaram do Campeonato Aeróbico Brasil, em 1989, e também conquistaram título. Marcelo Santos, Ediberto Chaibe e Edimilson Chaibe competiram na categoria Trio, e Márcio de Oliveira na categoria individual. Todos conquistaram o primeiro lugar, em suas categorias, no campeonato.

Todos, além de representarem a academia onde trabalharam, eram patrocinados e representavam uma marca. Nos caso destes competidores, Mônica,

Paulo, Marcelo, Ediberto, Edimilson e Marcio, eram patrocinados pela mesma marca que patrocinava o evento.

Figura 11 - Pôster de divulgação da marca Rainha, utilizando a imagem dos campeões do Campeonato que aconteceu no Brasil, em 1989, que classificou seis brasileiros para o Campeonato Mundial.



Fonte: Acervo pessoal de Mônica Tagliari.

Em 1990, Mônica, Paulo Akiu e outros professores da Runner que também participavam dos campeonatos, porém em outras categorias, se dedicaram aos treinamentos para o campeonato mundial, que aconteceria no ano seguinte. Além dos treinos, trabalhavam nas etapas regionais que aconteceram naquele ano.

O Campeonato Mundial aconteceu em 1991, em Nashville, no estado de Tennessee, nos Estados Unidos. A dupla da Mônica e Paulo conquistou o terceiro lugar.

Figura 12 - Momento da coreografia na apresentação da final do Campeonato Mundial de Aeróbica, em 1991.



Figura 13 - Premiação do Campeonato Mundial de Aeróbica.



Fonte: Acervo pessoal de Mônica Tagliari.

Figura 14 - Medalha de 3º lugar conquistada pela dupla Mônica Tagliari e Paulo Akiau, no Campeonato Mundial de Ginástica Aeróbica, em 1991, nos Estados Unidos.

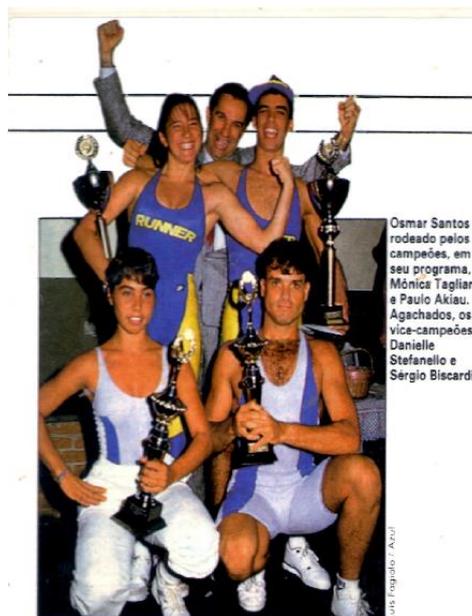


Fonte: Acervo pessoal de Mônica Tagliari.

Junto com Mônica e Paulo, outros quatro competidores brasileiros participaram do campeonato mundial e voltaram para o Brasil carregando medalha.

Além dos campeonatos nacionais e do campeonato mundial, os professores da academia Runner participavam de campeonatos menores, paralelamente, como forma de treino e de divulgação da modalidade e da academia. Como por exemplo, o Campeonato Osmar Santos Show que Mônica ganhou o 2º lugar na categoria de duplas e o Campeonato Fresh de Aeróbica, que aconteceu na Boate Zoon, em que o prêmio foi R\$10.000,00 e um colchão.

Figura 15 - Matéria na Revista Boa Forma divulgando os vencedores do Campeonato de Aeróbica que o Programa "Osmar Santos Show" realizou durante a sua programação.



Osmar Santos rodeado pelos campeões, em seu programa, Mônica Tagliari e Paulo Akiou. Agachados, os vice-campeões Danielle Stefanello e Sergio Biscardi

AERÓBICA

Esquentando a telinha

Depois de invadir as academias de todo o país em meados da década de 80, a ginástica aeróbica começa agora a conquistar espaços na televisão brasileira. Programas de auditório, como o *Osmar Santos Show* (Manchete), *Viva a Noite* (SBT) e *Domingão do Faustão* (Globo), resolveram investir firme na modalidade como forma de levantar ainda mais o astral do telespectador e ganhar, de quebra, alguns pontinhos em audiência.

O pessoal da Globo, por exemplo, foi a uma das maiores academias cariocas, a *Corpore*, e arrebanhou cerca de 80 praticantes para tornar seu auditório bonito, jovem e alegre num dos primeiros programas do apresentador Fausto Silva na emissora, em março. E, bastante animado, mostrando algumas coreografias próprias da ginástica, o pessoal da *Corpore* levantou de fato o astral da plateia.

Já o *Osmar Santos Show* e o *Viva a Noite* foram mais longe, levando a aeróbica competitiva aos seus palcos. De novembro a março, o programa

da Manchete promoveu uma disputa de duplas envolvendo várias academias e 54 atletas (27 duplas). O sucesso foi tão grande que a competição prevista, para durar apenas um mês, acabou estendendo-se por mais três. "A aeróbica é um barato, está todo mundo fazendo", diz eufórico o apresentador Osmar Santos. "Já estamos pensando em promover um outro campeonato ainda este ano."

Se Osmar Santos organizou a competição em dupla, o apresentador Augusto Liberto, o Gugu, do *Viva a Noite*, promoveu uma disputa entre trios. "Ainda não marcamos a data da finalíssima, mas pretendemos fazer tudo em grande estilo. Talvez a aeróbica ganhe até mesmo um programa especial na final", afirma o produtor José Francisco Salerno. A idéia de introduzir a ginástica no *Viva a Noite* partiu do próprio Gugu, que se apaixonou pela modalidade depois de acompanhar as quentes apresentações de aeróbica na praia, durante o verão passado, no Guarujá. ■

Fonte: Revista Boa Forma.

As participações nessas competições faziam com que as aulas na academia estivessem sempre lotadas, já que eram os campeões dos campeonatos que ministravam as aulas da modalidade Ginástica Aeróbica na academia.

Os professores eram incentivados pela academia a participarem dos campeonatos. Eles recebiam patrocínio e a academia comprava anúncios em páginas de revista relacionadas a atividade física. Essa visibilidade fazia com que eles fossem obrigados a darem ótimas aulas. Com isso, estavam sempre se aperfeiçoando, fazendo cursos, treinando e fazendo aulas de outros professores mais experientes. Além de que muitos outros professores, de outras academias, faziam aulas com eles para aprenderem a dar boas aulas de Ginástica Aeróbica.

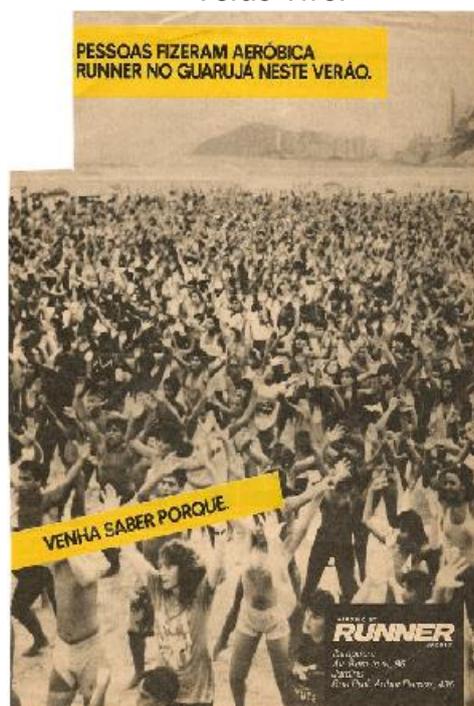
Os professores da Runner estavam entre os primeiros a aparecerem num programa de televisão, utilizando a bandeira de uma academia. Isso aconteceu em 1988, quando a Tv Bandeirantes e a Academia Runner criaram o Verão Vivo onde, durante todo o verão, tinham aulas de ginástica na praia do Guarujá, às 9h e às 17h, e era televisionado, ao vivo. Esse projeto incentivou a prática de exercício físico em todo o Brasil, e resultou em inúmeras matrículas em academias do país.

Figura 16 - Verão Vivo, em 1988, na Praia do Guarujá.



Fonte: Acervo pessoal de Mônica Tagliari.

Figura 17 - Divulgação da Academia Runner utilizando a imagem do evento Verão Vivo.



Fonte: Acervo pessoal de Mônica Tagliari.

Paralelamente a todos esses acontecimentos, a Mônica começou a viajar para dar cursos de arbitragem pra treinar árbitros que trabalhariam nas competições de aeróbica. Além disso, era chamada para criar coreografias, e corrigir detalhes de coreografias já montadas de grupos que participariam de campeonatos em outros anos. Em alguns locais, os organizadores pediam para que ela também ministrasse aulas práticas, e acabou se tornando cursos de montagem de aulas de Aeróbica.

Os bons resultados nos campeonatos traziam muita visibilidade aos participantes, tanto que, em 1989, a emissora de televisão TV Cultura, entrou em contato com a academia para convidar os vencedores dos campeonatos, para apresentarem um quadro no programa Revistinha, que era direcionado para adolescentes de 9 a 15 anos. A proposta era apresentar cenas que induzissem os jovens “a se mexerem”. Mônica e Telma, também professora da Runner e competidora de aeróbica, gravaram um programa piloto onde se desafiavam em movimentos corporais sentadas em cadeiras. A emissora aprovou a ideia e o quadro, que passou a se chamar Mexe Mexe, ia ao ar todas as quintas feiras, ao vivo. O programa Revistinha foi eleito, por dois anos seguidos, o melhor programa educativo infanto juvenil, pela Associação Paulista dos Críticos de Arte.

Figura 18 - Logotipo do Programa Revistinha, na TV Bandeirante, no verso do cartão com informação que eram passadas pelas apresentadoras do programa.



Fonte: Acervo pessoa de Mônica Tagliari.

Figura 19 - Mônica e Telma no ensaio para o Programa Revistinha.



Fonte: Acervo pessoal de Mônica Tagliari.

Em dado momento, Mônica optou por sair da Academia Runner devido a uma insatisfação e começou a dar aula em outras duas academias, Escola Paulista de Squash e Fitness e Academia Triathlon. Nesse momento, Mauro Guiselini já havia saído da Runner e estava trabalhando como diretor da Companhia Athletica, Unidade Kansas. Ao mesmo tempo em que a Mônica trabalhava nessas duas academias, fazia aulas, como aluna, na Academia Companhia Athletica.

Em seguida, foi contratada como professora na Companhia Athletica Kansas e na Unidade do Morumbi, que estava prestes a inaugurar. Quando completou seis meses de trabalho na academia, foi convidada para ser coordenadora da Ginástica na unidade Morumbi. No início, a coordenação era compartilhada com outro profissional.

Figura 20 - Mônica durante aula de ginástica na Academia Cia Athletica - Unidade Morumbi.



Fonte: Acervo pessoal de Mônica Tagliari

Com esse cargo, coordenava um grupo de 26 professores e uma academia de renome. Neste período aprendeu a gerenciar pessoas, administrar situações e solucionar conflitos. Paralelamente a coordenação, ministrava aulas de ginástica e trabalhava como *personal trainer*, além de viagens para dar cursos e participar de congressos, nos finais de semana.

A Companhia Athletica é uma rede de academias e desde o seu início é também conhecida como uma empresa de vanguarda. Tanto que foi a primeira a importar as bicicletas de *Spinning*³ para o Brasil e oferecer a modalidade nas suas unidades.

Em 1997, a Mônica esteve, pela 3ª vez, na Convenção IDEA, mas, pela 1ª vez, dando aula. Nas vezes anteriores foi apenas como participante, e não como professora. Neste evento, conheceu *Johnny G*⁴, criador da Bicicleta Estacionária, que estava lançando, no Brasil, o *Spinning*. Voltaram do evento com a sensação de que a modalidade faria sucesso aqui no Brasil, e que não ficaria só enquanto fosse novidade.

Figura 21 - Mônica ministrando aula de Spinning.



Fonte: Acervo pessoal de Mônica Tagliari.

³Spinning é um programa de treinamento, que se utiliza uma bicicleta estacionária e se tornou uma modalidade de ginástica de academia. Nas academias, essa modalidade também pode ser conhecida como *bike class*, *ciclismo estacionário* ou *ciclismo indoor*.

⁴ Johnny G foi quem criou a bicicleta estacionária e o Spinning.

No período que esteve na Companhia Athletica, ministrou muitos cursos, dentro e fora do país, além de treinamentos internos para os funcionários da academia, das mais diversas modalidades do fitness.

Como coordenadora do departamento de ginástica, criava muitos eventos na academia, que agradassem os alunos e que eles pudessem levar amigos, como forma de divulgação da academia. Essas aulas resultaram em novas matrículas e aumento no número de alunos ativos. O evento mais marcante, no período em que foi gestora, iniciou com uma aula especial, que já existia na academia, denominada Aula Monstro. Era uma aula em formato de circuito, que acontecia no dia das bruxas, 31 de outubro, e que utilizava todos os espaços da academia e as mais diversas modalidades. Essa aula tomou proporções tão grandes que não foi mais possível ser realizada dentro da academia, e passou a acontecer no estacionamento do Shopping (onde se localizava a academia). O shopping e muitas lojas passaram a apoiar o evento e fazer com que acontecesse também em outras datas. Como não acontecia mais no dia 31 de outubro, passou a se chamar *Meeting Class*. Na 7ª edição (considerando entre Aula Monstro e *Meeting Class*) o evento contou com a participação de mais de 500 pessoas, entre alunos da academia e convidados, chegando a ter uma banda, que tocou ao vivo durante a aula.

No período que esteve trabalhando na Companhia Athletica, houve uma mudança na direção da academia. A Mônica decidiu, então, abrir uma empresa pensando em dar um passo mais empreendedor e começou a trabalhar com prescrição de treinamentos (*personal training*) e decidiu sair da academia, em 1998.

Assim que saiu da Companhia Athletica, foi trabalhar na Academia Bio Ritmo, que estava abrindo uma unidade na Avenida Paulista. Os empresários queriam inovar e tiveram a oportunidade de criar um programa de televisão, onde a estrutura da academia seria o *set* de gravação, e os professores os apresentadores âncoras do programa, que faziam as matérias e as entrevistas que iriam ao ar.

No ano de 2001 saiu da Bio Ritmo, mas continuou com a empresa de *personal trainer* e começou a fazer cursos de treinamento de força para idosos no CecaFi (faculdade de medicina).

Figura 22 - Carteira de estudante no curso de treinamento de força para idosos, na Faculdade de Medicina da USP.



Fonte: Acervo pessoal de Mônica Tagliari

Neste mesmo ano, treinava para participar da São Silvestre. Até que passou por um problema de saúde. Um cisto, que estava encostado numa artéria, estourou, fazendo com que acontecesse o mesmo com a artéria. Isso fez com que a Mônica pensasse na vida e no seu futuro, e acabou decidindo que não ficaria morando em São Paulo a fim de melhorar sua qualidade de vida.

Tomada esta decisão de sair de São Paulo, começou a pesquisar lugares para morar em que pudesse cursar o mestrado. Dentre as opções estavam: Universidade de Fortaleza (Unifor), Universidade Castelo Branco, no Rio de Janeiro, Universidade de Salvador e a Universidade Federal do Rio Grande do Sul. De cursos e eventos voltados à Educação Física, já conhecia a professora Flávia Martinez, que atuava em Porto Alegre, que sugeriu que a Mônica viesse realizar o mestrado aqui. Aceitando a ideia, em janeiro de 2003, veio a Porto Alegre fazer contato com alguns professores para ver a possibilidade e cursar o mestrado aqui. Confiante no resultado positivo se mudou para cá seis meses depois, em junho de 2003. Participou da seleção de mestrado, foi aprovada, e iniciou, em 2004, a pós-

graduação na Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Orientada pelo Professor Doutor Luis Fernando Martins Kruehl, apresentou a dissertação intitulada “Alterações morfo-funcionais decorrentes de diferentes treinamentos com ginástica localizada em mulheres na faixa etária de 20-35 anos”, como requisito parcial para obtenção do grau acadêmico de Mestre em Ciências do Movimento Humano, em 2006. A proposta do estudo foi comparar dois modelos de treinamento resistido em grupos e com música, denominado “ginástica localizada”.

No mesmo ano que ingressou no mestrado, 2004, começou a realizar aulas preparatórias que eram requisito para iniciar a certificação de Pilates, pela The Pilates Studio® Brasil. Em 2005, paralelamente as coletas do mestrado e ao seu casamento, Mônica cursou a certificação em Pilates, que acontecia em São Paulo. A franquia do The Pilates Studio® Brasil, em Porto Alegre, aconteceu no mesmo ano em que defendeu sua dissertação de mestrado: 2006.

O The Pilates Studio Brasil®, denominado como O Autêntico Pilates, pela professora Inelia Garcia, é o método que utiliza os exercícios que foram criados pelo próprio Joseph Pilates. O método trazido para o Brasil pela Inelia e pela Romana Kryzanowska. Romana foi aluna de Joseph na década de 1950, e foi convidada a assumir a sua escola após a sua morte.

Em 2010, ano em que a franquia do The Pilates Studio® Brasil em Porto Alegre, dirigida pela Mônica, completava 4 anos, o Estúdio mudou de endereço e passou a fazer parte da estrutura da Academia Companhia Athletica – Unidade Porto Alegre, que estava sendo inaugurada, como um serviço terceirizado.

Durante todo o ano de 2011, Mônica ficou refletindo sobre a formação de profissionais da área do *fitness*. Ficou pensando em como poderia criar uma maneira de oferecer cursos de aperfeiçoamento de modalidades de aulas coletivas. Foi então que criou O Clube, uma plataforma nacional de estudos para profissionais e estudantes de Educação Física que queiram aprender ou aprimorar o trabalho com aulas coletivas. O Clube oferece cursos presenciais itinerantes e utiliza da mídia digital para dissipar informações que buscam a reinvenção do *fitness*.

Entre 2011 e 2013, a Mônica atuava dentro da Companhia Athletica, apenas como terceirizada através do estúdio de Pilates. Em abril de 2013, voltou a fazer

parte do quadro de horários da Companhia Athletica, mas, dessa vez, na unidade Porto Alegre. Hoje ministra, duas vezes por semana, aulas de Ginástica Localizada.

As modalidades de ginástica que são praticadas nas academias, principalmente as coreografadas, tem a necessidades de músicas que não tenham intervalos entre as faixas e que sejam mixadas em um bpm (batidas por minutos) específico. Quando a Mônica entrou para o ramo da ginástica de academia, havia poucas pessoas que faziam esse tipo de serviço. As aulas eram ministradas com discos de vinil, em que um lado era músicas para aulas de uma modalidade e o outro lado eram músicas para outras modalidades. Posteriormente passaram a usar as fitas cassetes, mas a organização acontecia da mesma forma. O volume de materiais para ser carregado pelos professores, de uma academia para a outra, era muito grande, já que era preciso levar vários discos para as várias modalidades que eram ministradas. Com as fitas cassete também aconteceu o mesmo, devido as fitas ocuparem muito espaço. Nada muito prático. Quando chegaram os *Compact Discs* (cd's), como recurso de áudio, melhorou muito, já que os cd's eram menores e finos. Atualmente, muitos professores adotam o próprio celular para armazenar as músicas, ou pen drive, ou os próprios computadores pessoais.

A Mônica conta que, naquela época, algumas mixagens de músicas eram feitas com fitas de rolo e após a identificação do ponto de corte, os profissionais utilizavam uma lâmina e fita adesiva para editar as fitas. Só então, depois disso, eram gravadas em fitas cassete. Hoje, continua sendo um processo trabalhoso, mas é tudo computadorizado.

Figura 23- Fitas Cassetes que eram usadas nas aulas de ginástica.



Fonte: Acervo pessoal de Mônica Tagliari

4.3 FITNESS EM ALTO MAR

Uma determinada empresa italiana de Cruzeiros Transatlânticos, chamada Linhas Eugênio C, passou a criar rotas de navios temáticos levando a ginástica a bordo e posteriormente passou a ser chamada de Costa Cruzeiros. Os Cruzeiros começaram a explorar da costa brasileira, se popularizaram e se tornaram mais acessíveis para as pessoas.

Os navios passavam muitos dias em alto mar e precisavam de entretenimentos para os passageiros. Devido a esta necessidade, foram criados roteiros que ofereciam aulas de ginástica a bordo. O primeiro Cruzeiro Fitness da Costa Cruzeiro foi em 1993 e teve uma boa aceitação dos passageiros brasileiros. Os Cruzeiros começaram a ser vendidos com as semanas temáticas de Fitness e posteriormente as semanas do Bem Estar. Ambos os roteiros focavam na valorização da prática de exercício físico.

Em 2000, a Mônica começou a trabalhar nas linhas dos Navios Temáticos, voltados ao Fitness e ao Bem Estar. Ao longo de 11 anos, participou de 15 roteiros, passando, ao todo, 105 dias a bordo. Era necessário pensar em práticas que pudessem atingir um percentual indeterminado de 4500 passageiros. Atividades que

pudessem despertar a atenção desses passageiros para a prática de exercício físico no seu momento de lazer. Durante conversa com Mônica Tagliari, ela destaca que o trabalho era “fazer o passageiro eleger a prática de exercício físico dentre as inúmeras atividades convidativas de um Cruzeiro Marítimo”.

Figura 24 - Mônica em algumas participações no Costa Cruzeiro Fitness.



Fonte: Acervo pessoal de Mônica Tagliari.

4.4 DISSEMINANDO O FITNESS

Os primeiros cursos ministrados pela professora Mônica foram em 1989. Desde então, já ministrou mais de 400 cursos, por diversos estados do Brasil e outros países, como: Argentina, Peru, Chile, Alemanha, Estados Unidos, Portugal. Além dos cursos que já estão agendados para 2015. As modalidades ministradas por ela, são as mais variadas: step, aeróbica, ginástica de academia, ginástica localizada, ciclismo *indoor*, bola suíça, ritmos, *interval training* (treino intervalado), *circuit training* (treino em formato de circuito). Modalidades com foco no treinamento de força, treinamento do core (centro de força), adaptação da musculação para a sala de ginástica, Pilates, Ginástica Coletiva de forma geral.

Ginástica Localizada leva para as salas de ginástica alguns exercícios de força que costumam fazer parte dos treinos de musculação. As aulas de localizada tem como objetivo desenvolver a Resistência Muscular Localizada (RML).

Step, Ritmos e Aeróbica são aulas coreografadas que, além de serem prazerosas e desafiantes, ativam o sistema cardiorrespiratório. O *Step* é uma aula em grupo que consiste na combinação de vários movimentos aeróbios de baixo impacto executados sobre uma plataforma (CIA ATHLETICA, 2014). Ritmos e Aeróbica também envolvem combinação de movimentos, porém não utilizam implemento. As aulas de Ritmos envolvem músicas de diversos estilos e os movimentos não necessariamente exigem cobrança técnica. Podemos considerar que as aulas de Ritmos utilizam movimentos mais livres.

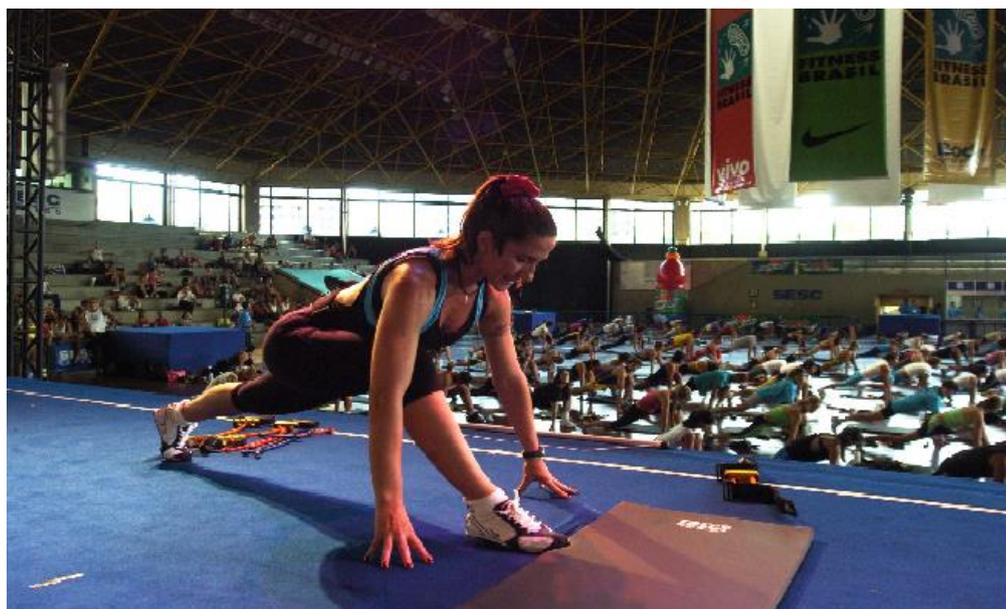
Interval Training e *Circuito Training* são aulas circuitadas que alternam exercícios de força e exercícios aeróbicos. Na conta final, é considerado um treino aeróbico, de alta intensidade, com elevado gasto calórico.

A cursos que são ministrados voltados para a bola suíça pode abordar inúmeras formas de trabalhar com este implemento. Pode ser usado para exercícios estabilizadores do tronco, já que apresenta base instável, para exercício de força e, até mesmo, para aulas coreografadas.

De todos os exemplos de cursos que a Mônica já ministrou em diversos lugares do Brasil e do Mundo, o Ciclismo *Indoor*, ou *Spinning*, é uma das

modalidades que apresenta movimentos cíclicos. Ou seja, apresentam movimentos que mostram repetições de fases. Utilizando a batida da música, o ciclismo, como treinamento aeróbico, desenvolve o sistema cardiorrespiratório, que permanece com valores de frequência cardíaca maiores do que a frequência cardíaca de repouso, resultando em gasto energético.

Figura 25 - Mônica ministrando curso de Ginástica Localizada na Convenção Fitness Brasil.



Fonte: Acervo pessoal de Mônica Tagliari.

Mesmo sendo uma referência para muitos que vivem o fitness no Brasil, Monica Tagliari também tem suas referências. Considera marcante na sua carreira profissional os professores: Valdir Barbanti, Mauro Guiselini, Raquel Mesquita, Douglas Brooks, Candice Cooperland, Antônio Carlos Gomes, Maria Alice Corazza, Vitor Matsudo, José Medalha, Dartagnan Pinto Guedes, Orlando Cani, ChetViene, Jeff Vendiver, José Anchieta, Murilo Guerra, Kenneth Cooper, Paulo Henrique, Inelia Garcia (Mônica fazia aulas de alongamento com Inelia para melhorar sua flexibilidade para os campeonatos), Fabio Saba, Luis Fernando Martins Kruel, Cida Conti, Johnny G (spinning), Tatiana Sanchis (é a pessoa que melhor faz as pessoas dançarem), Osmar de Oliveira (anatomia), Carol Macário, Miguel de Oliveira (boxe), Dilmar Pinto Guedes. Alguns foram seus professores, colegas de trabalho, parceiros em cursos e eventos, ou idealizadores de métodos de treinamento que embasam o seu trabalho até hoje.

Atualmente, a Mônica ministra cursos em diversos eventos que abordam o tema atividade física e saúde, em várias cidades do país. Também promove cursos com professores convidados pela empresa O Clube, da qual é proprietária, que tratam de modalidades de ginástica de academia. O Clube também possui um site, que é constantemente atualizado pela própria Mônica, que traz informações sobre fatos da história da ginástica, que influencia no que hoje temos como ginástica, além de notícias atuais do que vem acontecendo nesta área.

Mônica também é professora de Ginástica Localizada na Companhia Athletica – Unidade Porto Alegre e participa de aulas especiais que a academia promove. Junto a Academia, é proprietária da franquia do The Pilates Studio® Brasil, onde dá aulas individuais, com outros cinco profissionais.

Incansável, procurando se aperfeiçoar ainda mais, busca fazer diversos cursos para melhorar e diversificar o seu trabalho. O mais recente, é o curso de DJ, em andamento, onde um dos objetivos é ministrar uma aula na qual ela mesma controle o som e as mixagens das músicas.

Figura 26 - Mônica Tagliari durante curso pelo O Clube.



Fonte: Acervo pessoal de Mônica Tagliari

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A área de atuação da Educação Física é muito ampla. Podemos atuar com saúde, com treinamento físico, com treinamento esportivo, com condicionamento físico, com recreação, com Educação Física Escolar. Podemos ser concursados, autônomos, contratados com carteira assinada, terceirizados. Trabalhamos com crianças, jovens, adultos e idosos. Com pessoas sem e com deficiência, com atletas, com quem busca saúde, com pessoas saudáveis, com quem apresenta doenças cardíacas, respiratórias, crônico degenerativas.

Essa variedade de áreas e de públicos com que profissionais de Educação Física podem atuar faz com que os cursos de graduação não consigam explorar todos os conteúdos básicos necessários para conhecermos todos os campos. As práticas coletivas realizadas em academia são exemplos de atuação que pouco se vê na graduação. Ao longo da minha formação nos cursos de licenciatura e bacharelado na Universidade Federal do Rio Grande do Sul, não tive nenhuma disciplina que abordasse o tema. Logo, desde o início da minha formação, tive que buscar cursos fora da Universidade.

Antes mesmo de entrar para a faculdade, eu já participava de cursos e eventos que envolviam aulas coletivas de Ginástica de Academia e já me identificava com alguns profissionais que sempre ministravam cursos e participavam de diversos eventos. Dentre esses professores que eu sempre vejo nas divulgações das atividades voltadas a área do Fitness, está a Mônica Tagliari.

Como na Faculdade não temos disciplinas que oferecem esse conhecimento aos estudantes, e precisei buscar em outros locais, procurei participar de cursos onde estivessem os melhores profissionais. Para fazer estágio ao longo da graduação não foi diferente. Procurei a que seria, pra mim, a melhor academia, e onde tivessem professores bem capacitados. Foi então que iniciei um estágio na Academia Companhia Athletica (unidade Porto Alegre).

Já tinha bastante vivência nesse ramo da Ginástica, pois cresci em uma academia. Fui aluna de um professor que, até hoje, é uma referência profissional para mim. Cheguei à Companhia Athletica com um histórico muito rico e disposta a acrescentar muito mais conhecimento na minha bagagem. E foi exatamente o que

aconteceu. O lugar, a estrutura, os profissionais, as possibilidades foram propícias que um crescimento profissional notável. Principalmente com a presença da Mônica. De referência profissional passou a ser colega de trabalho.

A convivência que passei a ter me mostrou que ela, além de uma referência, tem uma trajetória marcante que acompanhou a história da Ginástica de Academia no Brasil. Quando começou a atuar, foi quando a Ginástica Aeróbica chegou ao país. O seu desenvolvimento na profissão aconteceu entrelaçado com crescimento da Ginástica e o surgimento de muitas novas modalidades, e isso me motivou a realizar este trabalho. Assim que a Mônica surgiu no ramo da Ginástica, já ingressou na Ginástica Aeróbica competitiva, começou a dar aula, representava marcas através das conquistas nos campeonatos. Toda essa explosão aconteceu quando ela tinha 20 anos de idade.

Acredito na importância de manter viva esta história para que não seja perdida ao longo dos anos, e que a essência da Ginástica de Academia, do Fitness e da Ginástica Coletiva se mantenha acessa. Como pôde ser visto em algumas imagens que ilustraram este trabalho, as aulas coletivas que aconteciam nas academias eram mais procuradas do que hoje. Os eventos eram lotados, as aulas em espaços públicos levavam milhares de pessoas a se exercitarem na rua. Hoje, o que vemos, é uma realidade bem diferente. Os congressos, convenções, eventos que envolvem esse tema não estão mais tão atrativos aos profissionais que procuram se especializar. Muitas empresas surgiram no mercado com o foco maior na questão comercial do que com a preocupação com a saúde e com o bem estar, físico e psicológico dos praticantes.

A Mônica, junto com Mauro Guiselini e outros professores, desenvolveram algumas metodologias e algumas modalidades que até hoje estão presentes nas academias. Algumas modalidades, ou variações de modalidades, que eles desenvolveram há alguns anos atrás, acabaram não dando certo e foram saindo do mercado. Hoje, algumas empresas estão tentando reimplantar nas academias, utilizando outros nomes fantasias, e investindo muito na divulgação. Porém são modalidades que já existiram e esses professores que já viveram este mercado em outras épocas sabem que é fulgás. Surge, vira moda, e sai do mercado.

Muitas outras pesquisas nesta área precisam ser desenvolvidas. Ao longo dos anos o Fitness, a Ginástica Coletiva, tiveram momentos altos e momentos baixos. Muitos profissionais não souberam aproveitar tudo que diversas modalidades tinham a oferecer, e elas acabaram saindo das grades de aulas das academias. Cabem aos estudantes que se interessam pela área buscarem referências da Ginástica para conhecermos a história de Ginástica de Academia contada por outras versões. Com isso, reconstruiremos vários fatos da história, contata por diferentes professores, que viveram diferentes momentos da trajetória. Histórias cheias de riqueza, de fatos marcantes e de amor à profissão.

REFERÊNCIAS

BACELLAR, Carlos. **Uso e mau uso dos arquivos**. In: PINSKY, Carla Bassanezi (ORG.). Fontes Históricas. São Paulo: Contexto, 2005

BARDIN, Laurence. **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Edições 70 LDA, 2000

CAPOZZOLI, Carla Josefa. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes em academias de ginástica de Porto Alegre**. 2010. 153 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Departamento de Ciências do Movimento Humano, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/26880>>. Acesso em: 12 set. 2014.

CIA ATHLETICA. **Modalidades**. Disponível em: <<http://www.ciaathletica.com.br>>. Acesso em: 12 nov 2014.

FURTADO, Roberto Pereira. Do fitness ao wellnes: Os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica. **Pensar A Prática**, Goiás, v. 1, n. 12, p.1-11, jan. 2009.

GUISELINI, Mauro Antônio. Aula de aeróbica. In: GUISELINI, Mauro; BARBANTI, Valdir José. **Fitness: Manual do Instrutor**. São Paulo: Clr Balieiro, 1993a. 80p: II

_____. Exercícios aeróbicos estilo coreografado. In: GUISELINI, Mauro; BARBANTI, Valdir José. **Fitness: Manual do Instrutor**. São Paulo: Clr Balieiro, 1993b. 80p: II

_____. **Exercícios Aeróbicos: Teoria e prática no treinamento personalizado e em grupo**. São Paulo: Phorte, 2007. 376 p.7

LANG, Alice Beatriz da Silva Gordo. **A palavra do outro: uso e ética**. In: XX Encontro Anual da ANPOCS, 1996, Caxambu.

MEIHY, José Carlos Sebe Bom. **Manual de História Oral**. 4ª ed – Revista e Ampliada. Edição Loyola, São Paulo – SP, 1996.

NOVAES, Jefferson da Silva. **Ginástica em Academia no Rio de Janeiro: uma pesquisa histórico-descritiva**. Rio de Janeiro: Sprint, 1991. 100 p.

PESAVENTO, Sandra. **História & História Cultural**. 2ª ed. Belo Horizonte: Autêntica, 2004.

REPPOLD FILHO, Alberto Reinaldo; FONTANA, Patrícia Silveira. Ginástica: recordes temporais. *In*: GAYA, Adroaldo. **Educação Física: ordem, caos e utopia**. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 2014. p. 215-240.

RUNNER. **Quem somos**. Disponível em: <<http://www.runner.com.br>>. Acesso em: 15 out. 2014.

TAGLIARI, Mônica. **Alterações morfo-funcionais decorrentes de diferentes treinamentos com ginástica localizada em mulheres na faixa etária de 20-35 anos**. 2006. 143 f. Dissertação (Mestrado) – Curso de Educação Física, Departamento de Ciências do Movimento Humano, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. 2006. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/12722>>. Acesso em: 09 set. 2014.

TAGLIARI, M. **Mônica Tagliari**: depoimento 12 nov. 2014. Entrevistador: Renata Arbo Meneses. Porto Alegre, 2014. Entrevista concedida Projeto Esporte e Educação Física no Rio Grande do Sul: Estudos Históricos.

Prezado(a) Senhor(a):

Gostaríamos de convidá-lo (a) para participar da pesquisa “GINÁSTICA DE ACADEMIA NO BRASIL: UMA HISTÓRIA DE VIDA DA PROFESSORA MÔNICA TAGLIARI”, por você apresentar possibilidades de contribuir para o mesmo a partir de seus conhecimentos e de suas experiências. O objetivo da pesquisa é “DESCREVER UMA HISTÓRIA DA GINÁSTICA AERÓBICA DO BRASIL ATRAVÉS DA HISTÓRIA DE VIDA DA PROFESSORA MÔNICA TAGLIARI”.

Se você concordar em participar deste estudo, terá que participar de alguns encontros com a pesquisadora com o intuito de contar e descrever fatos da sua história de vida que tenham influência da Ginástica. Sua participação é muito importante para que possamos levantar informações necessárias para nosso estudo, a partir da visão de quem vivenciou a Ginástica de Academia no Brasil. Os fatos serão registrados e relacionados com os momentos que a Ginástica vivia na época. Ainda, solicitamos autorização para utilizarmos suas imagens e seu acervo pessoal de documentos e reportagem sobre o tema para ilustração e riqueza de detalhes do estudo.

Esclarecemos que sua participação é totalmente voluntária, podendo o (a) senhor (a): recusar-se a participar, ou mesmo desistir a qualquer momento, sem que isto acarrete qualquer ônus ou prejuízo à sua pessoa. Esclarecemos, também, que suas informações serão utilizadas somente para os fins de pesquisa. O documento gerado a partir de seu depoimento, após sua aprovação.

Informamos ainda, que o (a) senhor (a) não pagará e nem será remunerado(a) por sua participação. Garantimos, no entanto, que todas as despesas decorrentes da pesquisa serão ressarcidas, quando devidas e decorrentes especificamente de sua participação. Adotaremos os cuidados necessários para evitar qualquer tipo de constrangimento relativo à pesquisa, embora sempre exista a possibilidade de riscos. Espera-se por meio das ações do projeto produzir novos conhecimentos e divulgá-los no meio acadêmico e esportivo, contribuindo para a preservação da história da ginástica de academia.

Caso o (a) senhor (a) tenha dúvidas ou necessite de maiores esclarecimentos pode contatar a pesquisadora responsável Professora Janice Zarpellon Mazo, no endereço profissional à Rua Felizardo, nº 750, Bairro Jardim Botânico, Porto Alegre – RS, CEP 90690-200, ou pelos telefones (51) 99579428/33883031, ou no endereço eletrônico janmazo@terra.com.br.

_____, ____ de _____ de 201____

Pesquisadora

Nome: _____

Assinatura: _____

Data: _____

Eu, _____, tendo sido devidamente esclarecido sobre os procedimentos da pesquisa, concordo em participar **voluntariamente** da pesquisa descrita acima. Permito a identificação de meu nome, o uso de imagens e do meu acervo pessoal que cedi ao pesquisador para a utilização com fins de pesquisa acadêmica. Declaro que recebi cópia deste termo.

Assinatura: _____

Data: _____