



UNIVERSIDADE DO ESTADO DO PARÁ

GUIA STEP

**OS FUNDAMENTOS
PARA UMA BOA AULA**

CARLOS CRISTIANO ESPEDITO GUZZO JUNIOR (ORG.)

2024

AUTORES:

Carlos Cristiano Espedito Guzzo Junior

Iverson Jorge Goes Braga Junior

Alex Sander Siqueira Silva

Simone Vitória Pantoja Sidônio

Irlana dos Santos Silva

Marilia Matos Monteiro Gonçalves Ferreira

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP) Sistema de Bibliotecas da UEPA / SIBIUEPA

G943 Guia step: os fundamentos para uma boa aula / Carlos Cristiano Espedito Guzzo Junior, organizador. - Belém: UEPA, 2024. 19 p.; il.

Inclui referências bibliográficas
ISBN: 978-65-01-24644-4

Vários autores

1.Step (exercícios aeróbicos). 2. Ginástica. 3.Step-história.
I.Guzzo Junior, Carlos Cristiano Espedito, organizador.

CDD 22.ed. 613.714

APRESENTAÇÃO

O Guia de Step: Fundamentos para uma Boa Aula foi produzido pelo professor e ministrante da oficina, Mestre Carlos Guzzo Junior, em parceria com sua dedicada equipe organizadora, composta por discentes do curso de graduação em Educação Física da Universidade do Estado do Pará (UEPA) juntamente com o grupo de pesquisa GAMETA. Este material é destinado tanto a estudantes quanto a profissionais que atuam na área de aulas coletivas, oferecendo um recurso essencial para o ensino e prática da modalidade.

O guia aborda de maneira detalhada e didática os principais aspectos do step, incluindo: História do step: um panorama sobre as origens e evolução dessa modalidade; os benefícios gerais e específicos da prática; os seus benefícios; a estrutura e organização de uma sessão; os detalhes técnicos e orientações de uso; as instruções claras para a execução correta; os cuidados essenciais para evitar lesões e promover uma prática segura; e as estratégias e recursos pedagógicos que auxiliam na condução de aulas dinâmicas e eficazes.

Além disso, o guia visa não apenas orientar os profissionais da área, mas também inspirá-los a desenvolver aulas de qualidade, com criatividade e excelência técnica. Espera-se que este material contribua para a formação de instrutores capazes de planejar e conduzir aulas de step que sejam inclusivas, seguras e motivadoras, promovendo o engajamento dos alunos e o alcance de seus objetivos individuais.

Com uma abordagem prática e acessível, este guia pretende ser uma referência indispensável, ajudando a consolidar o step como uma modalidade que combina técnica, diversão e resultados significativos para a saúde e o bem-estar.

SUMÁRIO

1. História do step.....	05
2. Objetivos do step.....	06
3. Benefícios.....	07
4. Partes da aula.....	08
5. Informações sobre a plataforma:.....	11
6. Movimentos básicos e avançados.....	13
7. Step e o emagrecimento.....	15
8. Normas de segurança.....	16
9. Ferramentas para o ensino do Step.....	17
10. Referências.....	18

HISTÓRIA DO STEP

O step, segundo De Carvalho (2010), foi criado pela professora de ginástica aeróbica (GA) Gin Miller, apelidada de "mãe do step", a partir de exercícios recomendados por um ortopedista para aliviar dores no joelho. Ela adaptou o uso do banco sueco, transformando-o em uma prática dinâmica ao incorporar coreografias.

A empresa Reebok viu potencial comercial na ideia e investiu em estudos para comprovar a segurança da modalidade, lançando as primeiras aulas de step nos EUA em 1991. Essa foi a primeira atividade de academia amplamente pesquisada para garantir benefícios aos praticantes (AMANTÉA, 2003).

Nos anos 1980 e 1990, a GA dominava as academias, mas perdeu popularidade devido à complexidade das aulas e aos riscos lesivos associados (MALTA, 1994). O step, por ser mais acessível e menos lesivo, rapidamente ganhou espaço, substituindo a GA em muitas academias.

Em 1992, o step chegou ao Brasil pelas mãos da professora Cida Conti, que adaptou a modalidade de forma mais didática. Sua simplicidade e dinamismo atraíram muitos alunos, tornando-se a atividade preferida nas academias (AMANTÉA, 2003). Contudo, a prática inadequada por profissionais sem o devido conhecimento técnico comprometeu a segurança do step, o que ainda pode ser observado atualmente.



OBJETIVOS DO STEP

As aulas de step têm como objetivo principal o trabalho cardiovascular, não a coreografia, sendo uma atividade predominantemente aeróbia. A prática de subir e descer a plataforma de forma contínua, com baixa a moderada intensidade, utiliza o oxigênio para fornecer a energia necessária (AMANTÉA, 2003).

De acordo com Jucá (1993), o step é um treinamento simples e prático, e a coreografia é usada para dar ritmo e motivação, tornando a aula mais dinâmica e menos monótona. A música é essencial para acompanhar os movimentos e manter o engajamento dos alunos.

Amantéa (2003) destaca que, para combinar o trabalho cardiovascular com a coreografia, o professor deve aplicar um processo pedagógico, ensinando passos, sequência e variações. As aulas têm duração de 30 a 45 minutos, e os iniciantes devem atingir 60-75% da frequência cardíaca máxima, enquanto atletas bem condicionados podem alcançar 85%. A coreografia deve sempre complementar o objetivo principal: o trabalho cardiovascular.



FIGURA 1. FONTE ISTOCKPHOTO.COM

BENEFÍCIOS DO STEP

Para Amantéa (2003), os benefícios das aulas de step estão em todos os aspectos do corpo humano, como:

ASPECTOS FISIOLÓGICOS:

- Hipertrofia do músculo cardíaco
- Prevenção de varizes
- Diminuição da gordura corporal
- Preservação da elasticidade das artérias, veias e capilares
- Melhora nas capacidades físicas (força, resistência, etc.)
- Hipertrofia de músculos como quadríceps, adutores, abdutores, isquiotibiais, entre outros
- Melhora do bem-estar geral

ASPECTOS PSICOLÓGICOS:

- Alívio do estresse
- Melhora da memória
- Socialização
- Aumento da autoestima
- Expressão através do movimento
- Diversão e relaxamento
- Sensação de prazer durante e após a aula

ASPECTOS MOTORES:

- Melhora na coordenação motora e agilidade
- Melhora na coordenação neuromuscular
- Prevenção de problemas posturais
- Melhora do equilíbrio

PARTES DAS AULAS DE STEP

As aulas de step podem se dividir em 4 blocos, sendo eles o aquecimento, stepping, esfriamento e alongamentos com o complemento de 1 bloco opcional com a aula localizada. (AMANTÉA, 2003)

AQUECIMENTO:

O aquecimento no step prepara o sistema cardiovascular, músculos e articulações para a aula, com duração de cerca de 10 minutos. A plataforma do step deve ser incluída, já que será a base da atividade. Além disso, o aquecimento tem um papel psicológico importante, ajudando o aluno a se familiarizar com o professor, o espaço e os colegas, criando sua "zona de conforto".

STEPPING:

A parte principal da aula de step, chamada stepping, dura de 20 a 45 minutos (proporcional a duração total da aula), com movimentos contínuos de subir e descer da plataforma. Os batimentos cardíacos ficam entre 150-160 bpm, e recomenda-se usar músicas de 132 BPM para manter a segurança e evitar lesões.

PARTES DAS AULAS DE STEP

ESFRIAMENTO/VOLTA À CALMA:

Essa é a parte da aula que irá fazer a transição entre o momento em que os praticantes estão com os batimentos cardíacos elevados para outro momento que seria onde todos os praticantes estarão estáticos para realizar outros exercícios, localizados, ou alongar/relaxar. Para não ser uma mudança acentuada, esse deverá ser um momento de descontração, com uma música mais relaxada e descontraída para elevar o astral da turma e ir finalizando a aula.

ALONGAMENTOS E RELAXAMENTOS:

Essa é a parte final da aula, tendo como a meta de alongar a musculatura envolvida durante a atividade. Com uma música mais calma, fazendo tarefas simples para desestressar o corpo depois das aulas e evitar o acúmulo de tensões e lesões. A duração do alongamento deve girar em torno de 5 minutos.



FIGURA 2 . FONTE: ISTOCKPHOTO.COM

PARTES DAS AULAS DE STEP

OPCIONAIS:

LOCALIZADOS:

Essa é uma parte opcional, ou seja, não necessariamente precisa ter em todas as aulas de step. Esta fase tem como objetivo o trabalho muscular isolado de 1/6 da musculatura corporal total, podendo ser feita em pé, sentado ou deitado. Recomenda-se que nessa parte seja feito exercícios que visam trabalhar as regiões que não foram tão gastas ao longo da aula, como a região dos membros superiores e tronco.



FIGURA 3 . FONTE: TREINO MESTRE

PLATAFORMA DO STEP

O step training, traduzido como "plataforma de treinamento", tem origem em equipamentos da ginástica sueca, como bancos suecos e plintos (VASCONCELOS, 2003). As plataformas usadas nas aulas variam de altura entre 10 e 25 cm, com ajustes de 5 cm.

O tamanho ideal era determinado posicionando um pé na plataforma e outro no chão, com a coxa formando um ângulo de 90° em relação à perna. No entanto, pesquisas da Reebok (1991) demonstraram que essa posição gera uma pressão muito alta no joelho, chegando a 12 vezes o peso corporal, o que pode ser perigoso.

Para maior segurança, especialmente para pessoas com problemas articulares, o ângulo recomendado é de 120° . As plataformas geralmente têm 100 cm de comprimento, 35 cm de largura e 10 cm de altura, com ajustes de altura variáveis (AMANTÉA, 2003).



FIGURA 4. FONTE: PISTA E CAMPO

PLATAFORMA DO STEP

As plataformas de step podem ser de diversos materiais e tamanhos a depender da empresa que produza o equipamento. Uma das opções mais em conta são os de madeira, que até um marceneiro pode fazer, tendo a parte superior sendo coberta por uma borracha antiderrapante, mas como desvantagem possui uma altura fixa.

Temos step de EVA que possui como desvantagens a altura fixa e as vezes, dependendo do piso que se esta ele pode escorregar na sala. E temos as plataformas de plástico que podem ir aumentando gradativamente a suas alturas.



FIGURA 4. FONTE: PISTA E CAMPO

MOVIMENTOS DO STEP

Segundo os estudos práticos de Cida Conti (1994) e reforçados em Amantéa (2003) os movimentos do step se dividem em “**famílias de movimento**”, sendo elas: movimentos unilaterais (liderança simples) e movimentos bilaterais (liderança alternada).

- *Movimentos unilaterais*: essa família de movimentos agrupa os movimentos de liderança simples, ou seja, quando o movimento é executado diversas vezes de forma consecutiva sem modificação no padrão de movimento e a perna líder sempre permanece a mesma ou seja não permite a troca natural da perna recaindo sempre sobre a mesma perna. Exemplos: Passo básico e Passo “V”
- *Movimentos bilaterais*: como o próprio nome sugere, são movimentos de liderança alternada na qual somente um dos pés é apoiado na plataforma e a outra perna realiza elevações ou toque em cima da mesma. Nesse caso, o movimento é executado diversas vezes de forma consecutiva sem modificação no padrão de movimento e ocorre a alternância da perna líder ora direita ora esquerda ou seja permite a troca natural da perna não recaindo sempre sobre a mesma perna. Exemplos: Elevações { Joelho, calcanhar e etc }; abdução e capoeira.



APROXIMAÇÕES DIRECIONAIS AO STEP

Pela frente



Pelo lado



Por cima



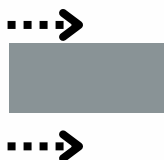
Pelo canto



Pelo fim



A cavalo



STEP E O EMAGRECIMENTO

As pesquisas realizadas pela Reebok (1991) nesse tema, indicam que o step tem o mesmo impacto que uma caminhada de 4,5 km/h, que indica baixo impacto quando comparado com corridas de rua ou em esteiras.

Até por ter sido criada como forma de prevenir problemas no joelho, é uma modalidade segura que, caso o comprimento das normas de segurança, torna uma atividade muito segura. Caso as regras comecem a ser deixadas de lado, a modalidade sofre sérios riscos de ocasionar lesões nos seus praticantes.

Pesquisa feita por Gubiani e Neto (1999) concluiu que após um teste com 24 universitárias de idades entre 18 a 25 anos realizando 20 sessões de atividades de step com duração de 45 minutos a cada sessão, houve diferenças significativas em 5 perímetros corporais (tronco, abdômen, cintura, glúteo e coxa), 3 dobras cutâneas (bíceps, subescapular e axilar média) e na gordura regional e total, como também no percentual de gordura e massa de gordura. Sendo assim, uma ótima atividade para obter o emagrecimento.

Em outro estudo, Kin Isler, Kosar, Korkusuz (2001) mediram o colesterol total, os triglicerídeos, o colesterol de lipoproteínas de baixa densidade (LDL), o colesterol de lipoproteínas de alta densidade (HDL) e a proporção de HDL por colesterol total, e verificaram que o grupo que praticou step apresentou uma diferença significativa no colesterol total, em comparação ao grupo controle e, também, nos níveis de HDL e na proporção de HDL por colesterol total, concluindo que o step é um treinamento efetivo na modificação do perfil lipídico e lipoproteico.



NORMAS DE SEGURANÇA

- Evitar movimentos que contenham giros para pessoas iniciantes, podendo ocasionar lesões.
- Movimentos com os membros superiores somente após o domínio dos movimentos com os membros inferiores
- Centralizar o piso sobre a plataforma
- Ao subir no step, pisar com o pé inteiro na plataforma evitando ficar apenas com parte do pé sobre o piso
- Ao descer da plataforma, não descer com o pé plano mas sim apoiando primeiro a ponta do pé
- Manter sempre a postura correta ao subir ou descer da plataforma
- A velocidade da música não deve ultrapassar os 132 BPM em aulas convencionais de step



FIGURA 5. FONTE: FEITO POR INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

FERRAMENTAS PARA O ENSINO DO STEP

- Conhecimento de todas as habilidades motoras executáveis sobre a plataforma
- Saber desenvolver a aula sem perder o objetivo principal
- Conhecimento dos passos lesivos e regras para executar uma aula segura
- Conhecimento básico de estruturação musical e aplicação na prática
- Montagem de progressões dinâmicas
- Saber entender e motivar o aluno
- Trabalhar com igualdade as musculaturas envolvida



FIGURA 6. FONTE: ISTOCKPHOTO.COM

REFERÊNCIAS

- AMANTEA, Maurício. Step force: A verdadeira aula de step. Jundiaí-SP. Editora Fontoura, 2003.
- DE CARVALHO e colaboradores. Step - um segmento da ginástica. FIEP BULLETIN - Volume 80 - Special Edition - ARTICLE I - 2010.
- JUCÁ, Marcos. Aeróbica step. Rio de Janeiro: Ed. Sprint Ltda. 1993
- KIN ISLER, A; KOSAR, S.N; KORKUSUZ, F. Effects of step aerobics and aerobic dancing on serum lipids and lipoproteins. J Sports Med Phys Fitness. 2001 Sep;41(3):380-5. PMID: 11533570.
- MALTA, Paulo. Step training aeróbico e localizado. Rio de Janeiro: Ed. Sprint Ltda. 1994
- REEBOK INTERNACIONAL. Step Reebok Training manual. Boston, Massachusetts, 1991.
- VASCONCELOS, Leonardo Henrique Gonçalves. Step training: uma revisão bibliográfica. 81 f. Monografia (Licenciatura plena em Educação Física) - Universidade de Pernambuco, Recife. 2003.





GRUPO DE PESQUISA EM ARTE DO MOVIMENTO E
EXPRESSÃO CORPORAL COM TERAPIAS ATIVAS

