



## **Um Samba Pra Exercitar<sup>1</sup>**

Nicolle Pena MOREIRA<sup>2</sup>  
Alberto Peixoto NASCIMENTO<sup>3</sup>  
Fernanda Salaber PEREIRA<sup>4</sup>  
Lucília Tatiana Silva FREITAS<sup>5</sup>  
Luiz Hozumi Nojiri JÚNIOR<sup>6</sup>  
Rodrigo Lemos CHAGAS<sup>7</sup>  
Blueth Sabrina Lobo Uchôa TALARICO<sup>8</sup>  
Universidade de Uberaba, Uberaba, MG.

1 - Trabalho acadêmico desenvolvido para a disciplina de Produção Eletrônica em Televisão, pelos alunos do sexto período do Curso de Comunicação Social, habilitação em Publicidade e Propaganda, no segundo semestre de 2007.

O vídeo tem o propósito de educar as pessoas, de forma “leve” e divertida, no sentido de alertá-las sobre os riscos de uma alimentação inadequada e da falta de atividade física no seu dia-a-dia.

2 - O vídeo teve como objetivo principal alertar a comunidade local sobre os perigos de uma alimentação inadequada e equivocada, principalmente, no sentido da escolha. Também quis deixar claro que além de uma alimentação saudável é necessário a prática de exercícios físicos, mesmo que em casa, de forma natural e prazerosa.

3 - O tema, Síndrome Metabólica (hipertensão, obesidade, dislipidemia e diabetes), foi proposto pela coordenação do curso como tema central a ser trabalhado no semestre, já naquele momento, por meio de pesquisas realizadas na comunidade de Uberaba, Minas Gerais, detectou-se a necessidade de informar a população sobre os riscos de se ter alguma das doenças relacionadas e educar a mesma no sentido de prevenção e controle. Daí a proposta do vídeo de esclarecer para as pessoas a importância de se alimentar bem e praticar exercícios físicos.

---

<sup>1</sup> Trabalho submetido ao XIX Expocom, na categoria A Audiovisual, modalidade Educativo A2.3, como representante da Região Sudeste.

<sup>2</sup> Aluno líder do grupo e estudante do 6º. Semestre do Curso de Publicidade e Propaganda da UNIUBE, email: nicolle.pena@gmail.com.

<sup>3</sup> Estudante do 6º. Semestre do Curso de Publicidade e Propaganda da UNIUBE, email: beto\_np@hotmail.com.

<sup>4</sup> Estudante do 6º. Semestre do Curso de Publicidade e Propaganda da UNIUBE, email: fernandasalaber@hotmail.com.

<sup>5</sup> Estudante do 6º. Semestre do Curso de Publicidade e Propaganda da UNIUBE, email: luciliatiana@yahoo.com.br.

<sup>6</sup> Estudante do 6º. Semestre do Curso de Publicidade e Propaganda da UNIUBE, email: luizhozumi@yahoo.com.br.

<sup>7</sup> Estudante do 6º. Semestre do Curso de Publicidade e Propaganda da UNIUBE, email: rodrigolemoschagas@hotmail.com.

<sup>8</sup> Orientador do trabalho. Professora do Curso de Publicidade e Propaganda da UNIUBE, email: blueth.uchoa@uniube.br



Observação: Os melhores vídeos foram disponibilizados pelos alunos para serem exibidos nas Unidades de Saúde Básica, da cidade de Uberaba.

4 – O vídeo foi proposto em sala de aula, daí partimos para uma pesquisa e estudo sobre o tema. Reunimos o grupo, discutimos o assunto e as idéias foram fluindo. A intenção foi criar um vídeo diferente e didático para atentar essa população sobre o tema. Depois da idéia já definida de fazer um vídeo em forma de animação, escrevemos o roteiro.

Cliente: Programa Educativo de Prevenção e Controle de Doenças Degenerativas

Agência: Potencial

Material/Peça: VT

Título: Um Samba pra Exercitar

Duração: 1'35"

Trilha: Um Samba pra Exercitar

Locução: Blueth Sabrina Lobo Uchoa Talarico

Data: 11/09/2007

VÍDEO	ÁUDIO
<p>CENA 1 – ILHA DE EDIÇÃO. FUNDO DE TELA AZUL, ESCRITA TEMA DO VT (UMA SAMBA PRA EXERCITAR) CENTRALIZADA, ÍCONES MUSICAIS DISTRIBUÍDOS PELA TELA. TEXTO E ÍCONES AMBOS COM ANIMAÇÃO.</p> <p>FADE OUT DO TEXTO. FADE IN DO ATOR.</p> <p>CENA 2 – INT./DIA/ESTÚDIO DE GRAVAÇÃO (CHROMA-KEY). PG, AR, FRONTAL DO ATOR DANÇANDO O SAMBA E INTERAGINDO COM ÍCONES MUSICAIS AO FUNDO.</p> <p>CORTE SECO.</p> <p>CENA 3 - INT./DIA/ESTÚDIO DE GRAVAÇÃO (CHROMA-KEY). PM, AR, FRONTAL DO ATOR DANÇANDO O SAMBA NO CANTO ESQUERDO DA TELA E INTERAGINDO COM ILUSTRAÇÃO DE HOMEM PREGUIÇOSO NO CANTO DIREITO DA TELA.</p> <p>CORTE SECO.</p>	<p>TRILHA</p>



CENA 4 - INT./DIA/ESTÚDIO DE GRAVAÇÃO (CHROMA-KEY).

PG, AR, FRONTAL DO ATOR DANÇANDO O SAMBA NO CANTO DIREITO DA TELA E INTERAGINDO COM ILUSTRAÇÃO DE PLACAS DE SINALIZAÇÃO NO CANTO ESQUERDO DA TELA. ATOR CAMINHA E SAI DE CENA PELO LADO ESQUERDO.

CORTE SECO.

CENA 5 - INT./DIA/ESTÚDIO DE GRAVAÇÃO (CHROMA-KEY).

PG, AR, FRONTAL, ATOR INVADE A TELA DANÇANDO E CAMINHANDO DO LADO DIREITO PARA ESQUERDO, SAINDO DE CENA. ATOR INTERAGE COM ILUSTRAÇÃO DE BICICLETAS ATRAVESSANDO A TELA.

CORTE SECO.

CENA 6 - INT./DIA/ESTÚDIO DE GRAVAÇÃO (CHROMA-KEY).

PG, AR, FRONTAL DO ATOR FAZENDO EXERCÍCIO FÍSICO COM BALDES E INTERAGINDO COM FUNDO ILUSTRATIVO DE “PESINHOS” DE ACADEMIA.

CORTE SECO.

CENA 7 - INT./DIA/ESTÚDIO DE GRAVAÇÃO (CHROMA-KEY).

PM, AR, FRONTAL DO ATOR SE ALOGANDO E INTERAGINDO COM O FUNDO ILUSTRATIVO DE PESSOAS SE ALOGANDO.

CORTE SECO.



CENA 8 - INT./DIA/ESTÚDIO DE GRAVAÇÃO (CHROMA-KEY).  
TILT DE BAIXO PARA CIMA, AR, FRONTAL DO ATOR QUE ESTÁ FAZENDO EXERCÍCIO FÍSICO E INTERAGINDO COM ILUSTRAÇÃO DE PESSOAS FAZENDO FLEXÃO DE BRAÇO.

CORTE SECO.

CENA 9 - INT./DIA/ESTÚDIO DE GRAVAÇÃO (CHROMA-KEY).  
PM, AR, FRONTAL DO ATOR INTERAGINDO COM FUNDO ILUSTRATIVO DE COMIDAS GORDUROSAS. EM SEGUIDA, ATOR PEGA UMA MAÇÃ.

CORTE SECO.

CENA 10 – SEQUÊNCIA.  
PP, AR, FRONTAL DO ATOR MORDENDO A MAÇÃ, ENQUANTO O FUNDO AINDA ILUSTRA COMIDAS GORDUROSAS.

CORTE SECO.

CENA 11 - INT./DIA/ESTÚDIO DE GRAVAÇÃO (CHROMA-KEY).  
PA, AR, FRONTAL DO ATOR DANÇANDO E INTERAGINDO COM FUNDO ILUSTRADO COM CORAÇÕES.

CORTE SECO.

CENA 12 - INT./DIA/ESTÚDIO DE GRAVAÇÃO (CHROMA-KEY).  
PG, AR, FRONTAL DO ATOR INTERAGINDO COM FUNDO ILUSTRATIVO COM RAIOS E ESPIRAIS.

CORTE SECO.



CENA 13 - INT./DIA/ESTÚDIO DE GRAVAÇÃO (CHROMA-KEY).  
PP, AR, FRONTAL DO ATOR DANÇANDO E INTERAGINDO COM FUNDO ILUSTRATIVO DE NOTAS MUSICAIS.

CORTE SECO.

CENA 14 – ILHA DE EDIÇÃO.  
A TELA SE DIVIDE EM QUATRO PARTES, MOSTRANDO AS CENAS 5, 6, 7 E 8.

CORTE SECO.

CENA 15 - INT./DIA/ESTÚDIO DE GRAVAÇÃO (CHROMA-KEY).  
PM, AR, FRONTAL DO ATOR DANÇANDO O SAMBA NO CANTO ESQUERDO DA TELA E INTERAGINDO COM ILUSTRAÇÃO DE HOMEM PREGUIÇOSO NO CANTO DIREITO DA TELA.

CORTE SECO.

CENA 16 - INT./DIA/ESTÚDIO DE GRAVAÇÃO (CHROMA-KEY).  
PG, AR, FRONTAL DO ATOR DANÇANDO O SAMBA NO CENTRO DA TELA E INTERAGINDO COM ILUSTRAÇÃO PONTOS DE INTERROGAÇÃO.

CORTE SECO.

CENA 17 - INT./DIA/ESTÚDIO DE GRAVAÇÃO (CHROMA-KEY).  
PP, AR, FRONTAL DO ATOR DANÇANDO. AO FUNDO ILUSTRAÇÃO DE SERPENTINAS E “CONFETES”.

CORTE SECO.



<p>CENA 18 – SEQUÊNCIA. PG, AR, FRONTAL DO ATOR COLOCANDO AS MÃOS NO QUADRIL. O FUNDO PERMANECE O MESMO DACENA 17.</p> <p>FUSÃO.</p> <p>CENA 19 – ILHA DE EDIÇÃO. FUNDO DE TELA BRANCO COM ASSINATURA DO VT (PROGRAMA EDUCATIVO DE PREVENÇÃO E CONTROLE DE DOENÇAS CRÔNICAS DEGENERATIVAS). NA PARTE INFERIOR DA TELA, SURGE O NOME DO REALIZADOR (NÚCLEO DE PESQUISA ATENÇÃO BÁSICA) E APOIADOR (CURSO DE COMUNICAÇÃO SOCIAL UNIUBE) DO PROJETO.</p>	<p>FIM DE TRILHA LOC OFF: PROGRAMA EDUCATIVO DE PREVENÇÃO E CONTROLE DE DOENÇAS CRÔNICAS DEGENERATIVAS. NÚCLEO DE PESQUISA ATENÇÃO BÁSICA. CURSO DE COMUNICAÇÃO SOCIAL UNIUBE.</p>
---	--

Logo após criamos com base em nossos estudos uma letra para o *jingle*.

'Este samba é pra você se exercitar  
este samba é pra você que é sedentário sem razão  
você pode escolher, também pode decidir  
ser saudável e ter a vida numa boa.  
Sair pra caminhar... Vide tônus muscular  
Alongamentos, flexões... Melhora as articulações.  
Diminua doces e gorduras, ajude o seu coração.  
Passe longe do estresse e mantenha um bom convívio social.'

O propósito desse roteiro era mostrar à população que qualquer pessoa de maneira simples, com atividades rotineiras poderiam se exercitar e ter uma vida saudável. Então partimos para a gravação do *jingle* no estúdio de rádio da Universidade de Uberaba. Logo em seguida fizemos a captação das imagens do vídeo em estúdio com fundo verde, para recorte em *chroma-key*, com uma câmera Mini DV. Posteriormente partimos para a edição do áudio e do vídeo na ilha de edição da Universidade de Uberaba, onde também produzimos os fundos virtuais em animação e inserimos os mesmos. A edição foi feita com o auxílio do *Adobe Premiere*, com a ajuda do *After Effects* e o material masterizado também no formato Mini DV. E assim finalizamos o nosso vídeo.

#### REFERÊNCIAS:

- BONASIO, Valter. **Televisão**: manual de produção e direção. Belo Horizonte: Editora Leitura, 2002.
- REY, Marcos. **O roteirista profissional** – televisão e cinema. São Paulo: Ática, 2001.



**Sites:**

[www.abeso.org.br](http://www.abeso.org.br)

[www.diabetes.org.br/nutricao/index.php](http://www.diabetes.org.br/nutricao/index.php)

[www.projetodiretrizes.org.br/5\\_volume/38-SindrMeta.pdf](http://www.projetodiretrizes.org.br/5_volume/38-SindrMeta.pdf)

[www.sbh.org.br/documentos/index.asp](http://www.sbh.org.br/documentos/index.asp)