



PERCEPÇÃO DOS PRATICANTES DE GPT BASEADOS NOS QUATRO FUNDAMENTOS

Ayla Taynã da Silva Nascimento¹⁷

aylasilva17@gmail.com

Lionela da Silva Corrêa¹⁸

lionela@ufam.edu.br

De acordo com a Confederação Brasileira de Ginástica (2019) a Ginástica Para Todos (GPT) é uma modalidade bastante abrangente, fundamentada nas atividades gímnicas, sendo sua prática regida pelo aspecto lúdico. Segundo a Federação Internacional de Ginástica (2009) possui grande valor educacional, por apresentar características sociais, recreativas e de saúde, e oportuniza a participação de qualquer pessoa. A GPT está baseada em quatro fundamentos ou 4F's: Fun, Friendship, Fundamentals e Fitness. No Amazonas atualmente possui dois grupos de GPT vinculado ao Programa de dança Atividades Circenses e Ginástica (PRODAGIN). Há cerca de um ano deu-se início as atividades de GPT na Faculdade de Educação Física e Fisioterapia na Universidade Federal do Amazonas somente para os integrantes do PRODAGIN como forma de capacitação, posteriormente há 4 meses deu-se início as aulas para comunidade externa. Assim, o objetivo desse trabalho foi analisar a percepção dos praticantes de GPT em relação aos quatro fundamentos nas aulas. A Ginástica Para Todos é um campo bastante abrangente da Ginástica, valendo-se de vários tipos de manifestações, tais como danças, expressões folclóricas e jogos, apresentados através de atividades livres e criativas, sempre fundamentadas em atividades gímnicas (SANTOS, 2009), sendo Ginástica Artística, Ginástica Rítmica, Ginástica Acrobática, Ginástica Aeróbica e Ginástica de Trampolim. Todos podem participar dessa modalidade sem restrições de idade, sexo e deficiências por ser uma atividade totalmente inclusiva. Conforme a FIG (2009) a GPT contribui para a saúde pessoal, fitness e bem-estar - físico, social, intelectual e psicológico. O foco das atividades é baseado nos quatro fundamentos que visa a Diversão, Melhora do condicionamento físico e qualidade de vida, Fundamentos básicos das ginásticas e Fortalecimento de amizade. É uma modalidade gímnica com a essência sem fins competitivos, e por isso é considerada uma ginástica de demonstração. O festival mais tradicional é World Gymnaestrada. As aulas de GPT são realizadas de maneira democrática, e os alunos participam das montagens dos movimentos de acordo com a metodologia proposta pelo professor e suas ideias trazidas para complementar a aula, sempre embasadas nas vivências e percepções durante as aulas anteriores. A percepção é parte de um sistema dinâmico de comportamento; por isso, a relação entre as transformações dos processos perceptivos e as transformações em outras atividades intelectuais é de fundamental importância (VYGOTSKI, 1991); é fundamental para a sobrevivência do homem, pois prepara e guia o comportamento humano, tornando os homens capazes de atuar no mundo de forma mais adaptativa (PIMENTA et al, 2014). Os participantes da pesquisa foram 22 alunos participantes das aulas de GPT promovida pelo Programa de Dança Atividade Circense e Ginástica - PRODAGIN, que ocorre na Faculdade de Educação Física e Fisioterapia na Universidade Federal do Amazonas, e teve como instrumento de pesquisa um questionário de perguntas abertas, em cada aluno respondeu 4 perguntas referentes aos quatro fundamentos da GPT (Fun, Friendship, Fundamentals e Fitness). Assim em relação ao Fun todos responderam que se divertem, sendo o principal motivo a interação do início ao fim, principalmente durante as montagens de coreografias. Sempre se desafiam a aprender coisas

¹⁷ Universidade Federal do Amazonas (UFAM).

¹⁸ Universidade Federal do Amazonas (UFAM).



novas e isso os deixam mais incentivados a continuar, até mesmo quando usam objetos que não são da ginástica. Quanto ao *Friendship* embora possua apenas uma aula na semana o envolvimento de todos é presente, durante as aulas trocam experiências (mesmo que alguns tenham mais domínio de um determinado conteúdo todos se igualam), se ajudam na execução dos movimentos e sempre respeitando o limite do outro, assim formando uma grande equipe sem conflitos que se respeitam de forma mais amigável possível. Isso porque a participação em um grupo de GPT auxilia os praticantes a terem uma maior vivência em trabalhos coletivos, tendo em vista que a aula é organizada visando o aumento da interação social e vivências humanas, ou seja, as dinâmicas trabalham a construção e execuções de movimentos, coreografias, exercícios entre outros, com a colaboração de todos (MURBACH et al, 2016). Em relação ao Fundamentals alguns já possuíam vivências da ginástica rítmica (GR), mas assim como os outros que nunca tinham tido vivenciado melhoraram a execução dos movimentos com materiais tradicionais da GR, os manejos com diferentes aparelhos que podem ser manipulados (sombriinhas, garrafas, tronco de madeira, cipó, entre outros), também prenderam movimentos da ginástica acrobática: montagem das pirâmides (forma correta de segurar e se apoiar no colega sem se machucar ou machucar o outro), saltos e quedas, durante as portagens sabem ser porto e volantes quando necessário, melhoraram o equilíbrio e o aumento da autoconfiança durante as execuções de determinados movimentos. Em relação ao Fitness quatro alunos abordaram que não houve melhora no condicionamento físico devido as aulas acontecerem apenas uma vez na semana, porém três desses juntamente com os demais relataram melhora na rotina e principalmente nas execuções dos movimentos durante as aulas de GPT, relataram que não sabiam que tinham força e resistência para suportar o peso de outra pessoa e descobriram durante as aulas, a cada aula se torna mais fácil realizar as portagens e a flexibilidade também houve melhora e possuem certeza que se houvesse outras aulas na semana melhoraria muito mais. Assim é possível concluir que os 4F's estão presentes durante todas as aulas, e são percebidos pelos seus praticantes, tornando as aulas cada vez mais prazerosas e importante na vida deles, pois se sentem felizes e motivados a continuarem, por sempre estarem aprendendo coisas novas fazendo que eles se auto desafiem sempre.

Palavras-chave: *Ginástica Para Todos; Prática; percepção.*

Referências:

- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA. **Ginástica Para Todos**. Disponível em: <https://www.cbginastica.com.br/faq> Acesso em 29/05/2019.
- FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA. **Gymnastics for All: Regulations Manual**. 2009 edition. Disponível em: <http://www.fmgimnasia.com/wp-content/uploads/2016/05/2009-GFA-manual-e.pdf> Acesso em 30 de maio de 2019.
- FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA. **World Gym For Life Challenge Regulations**. 2011. Disponível em: [http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/gfa/World%20Gym%20for%20Life%20Challenge%20Regulation%20\(English\).pdf](http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/gfa/World%20Gym%20for%20Life%20Challenge%20Regulation%20(English).pdf) Acesso em: 30 de maio de 2019
- MURBACH, M. A. Grupo ginástico UNESP: contribuições da “ginástica para todos” na formação de seus participantes. **Conexões**, v. 14, n. 3, p. 71-88, 2016.
- PIMENTA, S.B.B.; CALDAS, R. S. Estudo introdutório sobre desenvolvimento da percepção infantil em Vigotski. **Revista Interinstitucional de Psicologia**, v. 7, n. 2, p.179-187, 2014.
- SANTOS, J.C.E. **Ginástica Para Todos: elaboração de coreografias, organização de festivais**. 2. ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2009.
- VYGOTSKI, L. S. **A formação social da mente**. 4 ed. São Paulo: Martins Fontes Editora Ltda, 1991.