



VIVÊNCIA DE UM ACADÊMICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA GINÁSTICA PARA TODOS (GPT)

Cairo Batista e Silva³⁹

cairobatistaesilva03111998@gmail.com

Lionela da Silva Corrêa⁴⁰

lionela@ufam.edu.br

A ginástica para todos (GPT) é uma modalidade de ginástica sem fins competitivos na qual o princípio de liberdade está presente em todos os seus fundamentos. Não possui regras pré-estabelecidas, e permite aos praticantes participar de um processo autônomo de criação, no qual elementos como prazer pela prática, inclusão, cooperação, entre outros são ressaltados (LOPES, et al, 2015). Leles et al (2016) também aponta que a GPT possui como característica a ludicidade, permite a utilização de aparelhos oficiais e não oficiais, e possibilita ser trabalhada em espaços educacionais, formais e informais. Pode ser vinculada a outras áreas artísticas, como a dança, as artes cênicas e circenses, resultando em produções corporais alegres e espontâneas o que possibilita contextualizar as mais diversas temáticas culturais, sociais, dentre outras que se queira realizar, sem perder a essência e elementos próprios da ginástica. O objetivo desse trabalho é relatar a minha experiência como acadêmico de educação física como participante de um grupo universitário de ginástica para todos. O grupo de GPT é um projeto de extensão da faculdade de educação física e fisioterapia – FEFF, da Universidade Federal do Amazonas – UFAM, vinculado ao programa de dança, atividades circenses e ginástica – PRODAGIN, que tem como objetivo estimular a prática de atividade física de forma lúdica, recreativa e cultural para acadêmicos de Educação Física e comunidade em geral. As atividades acontecem uma vez por semana, com duas horas de duração. O grupo é composto por 30 alunos no qual eu faço parte. Ao participar a primeira vez da GPT pensei que se tratava de uma modalidade como tantas outras de ginástica em que se prevalece a técnica dos movimentos e que na maioria das vezes só tem sucesso quem já possui experiência na área. No entanto me surpreendi quando vi que as atividades oferecidas eram simples e prazerosas, pareciam brincadeiras. Foram realizadas atividades variadas com arco, bola, e corda, além de jogos, também foi trabalhado a nossa criatividade no qual fomos divididos em grupos para recriar outros movimentos com os objetos e em seguida mostrar o que foi feito para os demais grupos, para a troca de experiência entre os grupos. Essas atividades caracterizam o trabalho de GPT que segundo Oliveira (2007) dentre as diversas possibilidades de estruturação das aulas está: Integração do grupo; apresentação do tema da aula; aprendizagem e/ ou desenvolvimento de elementos gímnicos; proposição de tarefas em pequenos grupos, finalizando com a apresentação aos demais grupos. Por eu ser muito tímido, no início não conseguia interagir com os demais colegas e nem dar ideias para realização das tarefas, ficando retraído e apenas reproduzindo o que era passado sem autonomia nenhuma, contudo a vivência na GPT me proporcionou um melhor desenvolvimento da autonomia e iniciativa em que eu pude expandir minhas relações e expressar minhas opiniões. Essas ações vão de encontro aos apontamentos de Oliveira e Lourdes (2004) que afirma que as atividades da GPT são dotadas de um caráter de autonomia, liberdade, o que favorece o convívio em novos grupos, fazendo com que o indivíduo alargue as fronteiras do seu mundo e intensifique assim suas comunicações. Além disso, são

³⁹ Universidade Federal do Amazonas (UFAM).

⁴⁰ Universidade Federal do Amazonas (UFAM) – orientadora do projeto de extensão



geradas de forma criativa e espontânea a partir da tomada de contato com o outro, da percepção e reflexão sobre as pessoas e a realidade na qual estão inseridas. Nas aulas também consegui realizar alguns movimentos gímnicos como: levantamentos, saltos, ponte, entre outros movimentos acrobáticos, que de início, por não ter o hábito e nem conhecer esses movimentos, não tive um bom desempenho, porém com a prática nas aulas e ajuda dos colegas obtive um bom progresso, bem como descreve Stanquevisch (2004) A GPT desenvolve habilidades motoras específicas, porém não de forma tecnicista, considerando a história corporal dos participantes, ou seja, contribui para uma melhora física, qualidade de execução, sempre respeitando as individualidades. Outro ponto interessante foi quando trabalhamos com elementos da nossa cultura a cultura expressos através da dança, de materiais da região como folhas e galhos e músicas, o que foi muito interessante pois aprendi coisas novas e possibilidades de como usá-las. Quanto a isso segundo Souza (1997) a riqueza da GPT está em privilegiar todas as formas de trabalhos, estilos e tendências, influenciados por uma variedade enorme de tradições, simbolismos e valores culturais de cada povo. A GPT tem como pressuposto a valorização e respeito as tradições e culturas, ampliando ilimitadamente as expressões possíveis nesta área. Assim, pode vivenciar e perceber que a GPT desenvolve propicia o bem-estar físico, mental, social e o aumento da interação de seus praticantes, não é uma modalidade seletiva, não exige um alto nível técnico e permite formar grupos mistos e diversificados quanto à idade, técnica, desempenho e habilidade como enfatiza Chaparim (2003). Por fim a GPT tem grande importância tanto na vida dos acadêmicos como na comunidade em geral, por ser uma atividade ampla proporciona o desenvolvimento das capacidades físicas, sociais e culturais, em um ambiente livre para a criatividade e diversidade.

Palavras-Chave: *Ginástica para todos; vivência; extensão universitária.*

Referências

- CHAPARIM, Fernanda Célia Alcântara Silva. 2003. 149f. **Desvelando os significados da vivência da ginástica geral para adolescentes de uma instituição salesiana de proteção à criança e ao adolescente.** Dissertação (mestrado em educação física). - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2003.
- LELES, Marília Teodoro de., et al. Ginástica para todos na extensão universitária: o exercício da prática docente. **Conexões:** revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 14, n. 3, p. 23-45, 2016.
- LOPES, Priscila et al. Ginástica para todos e literatura: realidade, possibilidades e criação. **Conexões:** revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 13, n. especial, p. 127-146, 2015.
- OLIVEIRA, Nara Rejane Cruz de; LOURDES, Luiz Fernando Costa de. Ginástica geral na escola: uma proposta metodológica. **Pensar a Prática**, v. 7, n. 2, p. 221-230, 2004.
- OLIVEIRA, Nara Rejane Cruz de. Ginástica para todos: perspectivas no contexto do lazer. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 6, n. 1, p. 27-35, 2007.
- SOUZA, Elizabeth Paoliello Machado de. **Ginástica geral:** uma área do conhecimento da Educação Física. 163 f. 1997. Tese (Doutorado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1997.
- STANQUEVISCH, Patrícia. **Possibilidades do corpo na ginástica geral a partir do discurso dos envolvidos.** 2004. 106 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba, 2004.