



GINÁSTICA PARA TODOS: IMPRESSÕES GERADAS À PARTIR DE SUA PRÁTICA COM ÊNFASE NA CONSTRUÇÃO COLETIVA

Adeline Borini Gargioni
adeline@bauru.sescsp.org.br

Na literatura é possível encontrar inúmeras definições para Ginástica Geral, como a citada por Ayoub (2003) em que a GG engloba os campos da ginástica, dança, jogos, abrindo diversas possibilidades para a prática, favorecendo a participação e proporcionando uma ampla criatividade. Atualmente a GG é denominada Ginástica Para Todos (GPT). A Federação Internacional de Ginástica (FIG) afirma que a GPT faz parte do conteúdo de Ginástica e, enquanto manifestação corporal, colabora para que as experiências no campo do Lazer se sobressaíam – prazer, satisfação e bem-estar físico e psicológico (PAOLIELLO, 1997). O papel de coautoria e a pluralidade de movimentos desenvolvidos pelo processo metodológico da composição coreográfica privilegia as experiências e interesses dos participantes, estimulando a cooperação, capacidade de ação e autonomia como sujeitos do processo, para que possam compor em coautoria com outros sujeitos (AYOUB, 2003). Devido ao caráter coletivo da construção coreográfica, o objetivo deste trabalho é descrever e refletir sobre as impressões e significados gerados deste processo, a partir da participação de um grupo composto por 30 mulheres, entre 60 e 82 anos, durante as aulas de GPT no Serviço Social do Comércio (Sesc), unidade de Bauru, no ano de 2018. Para tal foram utilizados como base o planejamento das aulas desenvolvidas e registros de áudio de uma entrevista semiestruturada contendo questões abertas, coletado com as participantes do grupo após a apresentação no IX Fórum Internacional de Ginástica para Todos, realizado no Sesc Campinas, em outubro de 2018. No início do trabalho, foi realizado um bate-papo introdutório sobre GPT, para explicar a prática, e ouvir sobre as expectativas do grupo. As temáticas do planejamento para as aulas basearam-se no conhecimento do próprio corpo, e a interação dele com o outro, para tanto foram utilizadas ferramentas da expressão corporal como danças populares brasileiras e ginástica rítmica, por exemplo. A estrutura básica das aulas conteve um momento inicial para aquecimento, alongamento e integração; um segundo momento para apresentação do tema da aula, e por último, um momento para exploração/criação individual ou coletiva de movimentos e sequências; estrutura básica que se assemelha ao proposto por Oliveira (2007). Três meses depois, foi realizada outra reunião, na qual a alunas, sem a presença da educadora, decidiram os elementos principais que seriam utilizados na coreografia: fita, brincadeiras populares, e Cacuriá. Basicamente as aulas destinadas à composição coreográfica foram divididas em duas fases: A de exploração do elemento escolhido e a de organização destes movimentos em sequências coreográficas e inserção destes na música. No tocante à primeira, exploração e criatividade foram estimuladas mediante vivência prévia, e orientada quando necessário. Quanto à segunda fase, foram momentos de maior dificuldade, pois as opiniões nem sempre eram convergentes, necessitando ajustes frequentes, tornando o diálogo e a mediação ainda mais presentes. Este bloco supracitado, foi a parte central da coreografia, no entanto, as participantes sentiram necessidade de contextualizar o tema escolhido, as Lembranças de Infância. Para tanto, na abertura da coreografia, as idosas cantaram e dançaram a música da Lavadeira (cacuriá), na qual é contada a história de mulheres que trabalham nas tarefas cotidianas do lar, seguido de um diálogo entre elas mencionando que “bom mesmo era o tempo de criança, onde brincavam sem preocupação, no entanto, mesmo agora “crescidas”, idosas, ainda é possível brincar, basta se permitirem. Das 30 alunas do grupo, somente 17 alunas puderam apresentar em



campinas, destas, 14 participaram da entrevista da qual foram coletadas impressões, sendo a primeira delas, como compreendiam a GPT. As respostas foram, em geral, bastante semelhantes, mas em destaque, o fato de salientarem que é um tipo de ginástica que fortalece o corpo e trabalha com a “cabeça”, que melhora a saúde e diminui as dores. Além de ser um meio de convivência, porque é tudo realizado em grupo. E que muitas não tiveram oportunidade, quando mais novas, mas que é possível aprender essas “coisas” diferentes. Sobre a questão da oportunidade de participar ativamente na construção, as alunas responderam ser importante poder opinar, conforme alguns trechos retirados da entrevista: _ “...porque cada um tem uma ideia, uma cabeça né, e aí junta tudo e dá pra ver o que dá mais certo.”; _ “Importante porque nós temos o direito de se expressar também, teve as trocas de ideias e assim foi tudo crescendo, foi aparecendo com a informação de uma de outra...” Desta maneira, durante o processo da composição coreográfica, houve participação, estímulo à criatividade e a valorização do conhecimento de cada pessoa, assim como defende Toledo, Tsukamoto e Gouvea (2009), citado por Scarebelim e Toledo (2015). Outro ponto investigado foi a percepção do significado da apresentação de um trabalho construído pelo grupo e o impacto deste evento sobre as participantes. As falas foram no sentido de nunca antes terem se imaginado apresentando, principalmente em um evento desta grandiosidade; citaram também, que se sentiram importantes ao entrar no espaço com tantas luzes, e muitas pessoas assistindo; que com este trabalho, se sentiram estimuladas, que autoestima melhorou. Com base nas reflexões a respeito das impressões relatadas pelas participantes do grupo do Sesc Bauru, torna-se possível lançar considerações significativas proporcionadas pela vivência em GPT, como aspectos relacionados ao aumento da sociabilização, empoderamento e melhora da autoestima dos participantes, pertencimento gerado à partir da identificação de si na coreografia construída, destacando assim, a riqueza de oportunidades gerada pela Ginástica Para Todos.

Palavras-chave: *Ginástica Para Todos; Construção Coreográfica; Idosos.*

Referências:

- AYOUB, Eliana. **Ginástica geral e educação física escolar**. Campinas, SP: Unicamp, 2003.
- OLIVEIRA, Nara R. C. de. Ginástica para Todos: Perspectivas no contexto do Lazer. **Rev. Mackenzie** de Educação Física e Esporte, 2007.
- SCARABELIM, Letícia A; TOLEDO, Eliana. Proposta de criação de uma ficha analítica de composições coreográficas na Ginástica Para Todos: primeiros ensaios. In: **Conexões**: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 13, n. especial, p. 181-196, maio 2015.
- SOUZA, Elizabeth Paoliello Machado de. **Ginástica geral**: uma área do conhecimento da Educação Física. Tese (Doutorado em Educação Física). Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física-- Campinas, SP: [s. n.], 1997.