



O OLHAR DE UMA PRATICANTE DE GPT BASEADOS NOS QUATRO FUNDAMENTOS

Martha Ricelly Lima Nascimento⁷⁷

mmricelly@gmail.com

Lionela da Silva Corrêa⁷⁸

lionela@ufam.edu.br

A ginástica para todos – GPT é uma modalidade gímnica que engloba fundamentos de diversas modalidades de ginástica, além dos aspectos expressivos da dança e teatro e alguns elementos das atividades circenses (MIRANDA; EHRENBURG; BRATIFISCHE, 2016). É uma variação da ginástica não competitiva em que os objetivos são principalmente a melhoria da saúde dos praticantes e sua capacitação para obtenção de conforto em seu dia a dia, por isso é o tipo de atividade que qualquer pessoa pode praticar e em qualquer lugar (BORTOLETO; PAOLIELLO, 2017). O foco da GPT está em quatro fundamentos: *Fun*, *Fitness*, *Fundamentals* e *Friendship* (diversão, atividade física, fundamentos e Amizade) e pode envolver atividades com ou sem aparelho (FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA, 2016; PATRÍCIO, 2016). O objetivo desse trabalho é apresentar a minha percepção dos quatro fundamentos da GPT como participante em um grupo universitário. O grupo funciona na Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal do Amazonas e está vinculado ao programa de extensão universitária denominado programa de dança, atividades circenses e ginástica – PRODAGIN. Possui 30 participantes e os encontros acontecem uma e por semana durante com duas horas de duração. O meu primeiro contato com a GPT foi há cerca de um ano através do PRODAGIN durante a semana de capacitação. No primeiro momento pensei que seria apenas mais uma modalidade qualquer no meio do universo da Ginástica e que para mim não era muito diferente do que eu já havia vivido antes, pois durante a infância tive um breve contato com a Ginástica Rítmica. Foi então que nos foi apresentado o que era a GPT e os 4 F's: Fun, Friendship, Fundamentals e Fitness. Ao começar a praticar notei grandes diferenças entre tudo antes vivido e enxerguei novas possibilidades para desenvolver minhas habilidades, superar meus limites e medos de forma divertida. Através da GPT podemos desenvolver habilidades até então desacreditadas por nós mesmos, pois estamos acostumados a ver as ginásticas de competição pela televisão, com exigências técnicas altíssimas, que é característico do universo do alto rendimento, sempre com aquela visão distante das nossas habilidades, de modo que nos leva a desacreditar na nossa própria capacidade. No entanto, é possível sentir prazer no aprendizado das modalidades de ginásticas; as propostas ensinadas numa perspectiva lúdica (*Fun*), com finalidades educativas, as quais respeitam aspectos importantes da individualidade dos alunos, podem aumentar a vontade de aprender mais (SCHIAVON, NISTA-PICCOLO, 2007). Assim, a prática de atividades baseadas no coletivo, na integração, no bem-estar e na diversão podem se configurar como uma saída para fugir desse cotidiano conturbado e egoísta das ginásticas de competição. A construção coletiva das coreografias são excelentes exercícios de paciência, integração e criatividade; os movimentos ginásticos são convenientes maneiras de praticar atividade física regular; a possibilidade de desafiar-se em cada treino; e a isenção da competição nos fazem melhorar sem ter que nos compararmos aos outros, simplesmente o fazer pelo prazer de fazer (PATRICIO, 2016). E assim aconteceu comigo. Antes da GPT eu via a ginástica em si como uma

⁷⁷ Universidade Federal do Amazonas (UFAM).

⁷⁸ Universidade Federal do Amazonas (UFAM) – orientadora do projeto de extensão



modalidade exclusividade competitiva e nada divertido. No entanto, a GPT permite a liberdade na criação de movimentos, desperta possibilidades e não impõe limites, permitindo sempre a inclusão, o que torna sua prática mais prazerosa, sem esquecer do aspecto *fitness* em que seus ensinamentos podem ser levados ao longo da vida, como uma opção de lazer saudável, atividade física e o esporte conforme Oliveira e Teixeira (2016). Em relação a amizade (*friendship*) pude perceber através das atividades de confiança: No decorrer das aulas foi trabalhada a confiança, uns nos outros e em nós mesmos, afinal para realizarmos figuras e lançamentos precisamos trabalhar nossa confiança nos colegas e superar nossos medos; assim, construímos amizades e essas nos encorajaram a superar nossos limites. Os professores nos incentivavam a progredir por meio das técnicas das ginásticas (em que podemos perceber os *fundamentals*). Tudo isso nos deixa mais leve e confiantes, e aprendemos que a ginástica para todos tem realmente o intuito de ser acessível para todos, nela não nos sentimos incapazes, pelo contrário enxergamos novas possibilidades e assim despertamos nossa criatividade. A GPT oferece uma variedade de atividades adequadas a todas as faixas etárias, gêneros, níveis de habilidades, repertórios culturais e técnicos, envolvendo possibilidades de expressão corporal, integradas a diversas manifestações da cultura corporal, contribuindo para a melhora da saúde, condição física e bem-estar físico, social, intelectual e psicológico (FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA, 2016) a partir dos seus 4F's. Portanto, pude perceber os quatro fundamentos da GPT (4F's) em nossas aulas, no qual foram desenvolvidas por meio de diversas atividades lúdicas na intenção de nos aproximar uns dos outros, nos divertir, nos tirar do comodismo, e viabilizar um lazer saudável. A GPT verdadeiramente nos proporciona um bem-estar físico e mental que é o mais importante, pois em duas horas de aula conseguimos nos desprender de tudo que nos preocupa e nos entregar a prática da ginástica. Quando entramos na quadra encontramos nosso refúgio, pois estamos rodeados por pessoas que com o passar do tempo se tornam nossos amigos, nos encontramos em um ambiente de aprendizagem constante e que nos faz bem, socialmente, intelectualmente e que ainda nos proporciona um ótimo condicionamento físico.

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

Referências

- BORTOLETO, Marco Antônio Coelho; PAOLIELLO, Elizabeth. **Ginástica para todos: Um encontro com a coletividade**. Campinas: Editora da Unicamp, 2017.
- FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA. **Manual de Ginástica Para Todos**. 2016. Disponível em: http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/gfa/GfA_Manuale.pdf Acesso em: 20 de junho, 2019.
- MIRANDA, Rita de Cassia Fernandes; EHRENBERG, Mônica Caldas; BRATIFISCHE, Sandra Aparecida. **Temas Emergentes em ginástica para todos**. Várzea Paulista: Fontoura, 2016.
- OLIVEIRA, Eva Lucia Ferreira de; TEIXEIRA, Roseli Terezinha Selicani. Ginástica para todos: Vivências práticas de movimentos gímnicos com alunos do Ensino Médio. **Cadernos PDE**, v. 1, Secretaria da Educação, 2016.
- PATRICIO, Tamiris Lima. 2016. 117 f. **Panorama da Ginástica Para Todos no Brasil: um estudo sobre a invisibilidade**. Dissertação (mestrado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2016.
- SCHIAVON, Laurita; NISTA-PICCOLO, Vilma L. A ginástica vai à escola. **Movimento**, v. 13, n. 03, p. 131-150, 2007.