



A IMPORTÂNCIA DA DIVERSÃO (FUN) NA GPT: O OLHAR DE UMA PARTICIPANTE

Luana Gomes Teixeira⁹⁵

luanagomes2704@gmail.com

Lionela da Silva Corrêa⁹⁶

lionela@ufam.edu.br

A ginástica para todos – GPT é uma modalidade bastante abrangente, fundamentada nas atividades ginásticas, valendo-se de variadas manifestações, como danças, expressões folclóricas e jogos, expressos por meio de atividades livres e criativas. Tem como objetivo central promover o lazer saudável, proporcionando bem estar físico psíquico e social aos praticantes, favorecendo a performance coletiva, com respeito às individualidades, em busca da auto superação pessoal, sem qualquer tipo de limitação para a sua prática, seja quanto às possibilidades de execução, sexo ou idade, ou ainda quanto à utilização de elementos materiais, musicais e coreográficos, preocupando-se em apresentar, neste contexto, aspectos da cultura nacional, sem fins competitivos (SANTOS; SANTOS, 2009, p. 28 apud TOLEDO, TSUKAMOTO, CARBINATTO, 2016, p. 25). A ginástica para todos está baseada em quatro fundamentos ou 4F's: Fun, Fitness, Fundamentals e Friendship (Diversão, Condicionamento Físico, Fundamentos e Amizade), com o intuito de promover saúde lazer e bem-estar físico. Esses fundamentos foram estabelecidos como sendo a base na ginástica, a composição coreográfica, o estímulo a criatividade, o número indefinido de participantes, a liberdade da vestimenta, a possibilidade de uso de materiais, a diversidade musical, a inserção de elementos da cultura, a não competitividade e o favorecimento da inclusão, da formação humana e do prazer pela prática. “Um dos seus compromissos e incumbências fundamentais é oferecer um vasto campo de atividades para um grande número de pessoas, proporcionando variedade, diversão e oportunidade de ser criativo” (AYOUB, 2013, p. 58 apud OLIVEIRA; TEIXEIRA, 2016, p. 5). O objetivo desse trabalho é relatar a importância da diversão (*Fun*) nas aulas de GPT a partir da percepção de uma praticante. A coleta de dados aconteceu por meio do diário de campo registrado ao término de cada aula de GPT, que acontece uma vez por semana com duas horas de duração. Diversão de acordo com o dicionário Aurélio (2000) é o ato de se divertir; um passatempo; entretenimento; aquilo que distrai. Furnham (2010) considera diversão como uma fonte de prazer, divertimento e até excitação; segundo o autor uma experiência divertia varia de pessoa para pessoa, mas é mais provável uma experiência afetiva ou sensorio-motora ser considerada divertia que uma experiência cognitiva, da mesma forma que é mais provável que seja de natureza cooperativa e menos provável que seja uma atividade competitiva. Um dos princípios da ginástica para todos está no prazer das atividades e acreditamos que isso é possível principalmente por acontecer fora de um ambiente de competição, em que o nível de estresse pode ficar bastante elevado; a GPT, ao contrário disso, é uma modalidade de demonstração em que o importante é participar, sem regras rígidas, sem exigência de perfeitas técnicas. É por isso que um dos seus fundamentos está no *Fun* (Diversão). A partir das análises dos registros do diário de campo da própria participante, verificamos que ela percebeu e vivenciou bastante o fundamento *Fun*. Nas palavras da

⁹⁵ Universidade Federal do Amazonas (UFAM).

⁹⁶ Universidade Federal do Amazonas (UFAM) – orientadora do projeto de extensão



participante: *“A ideia de haver alguma relação de divertimento durante as aulas de ginástica eram bem distantes antes de conhecer a GPT, porém desde o primeiro contato com a aula de GPT pude desmistificar tal pensamento a respeito”*. Acredita-se que todos, ou pelo menos a maioria dos praticantes de GPT sinta prazer pela prática, mas no caso da GPT esse prazer é considerado o objetivo principal. Nas ginásticas de competição os praticantes também estão envolvidos por prazer, mas questões relacionadas à obstinação pela vitória, à exigência social de corpos belos, às agressões físicas e psicológicas aos quais são submetidos, por vezes, a violação da integridade do indivíduo presente nas aulas; treinos e discursos de profissionais não esclarecidos de seus respectivos papéis culturais e educacionais, dentre outros fatores, em determinados casos acabam sendo tão importantes ou mais que o prazer pela prática (TOLEDO, TSUKAMOTO, CARBINATTO, 2016, p. 43). Lopes et al (2015) também aponta que diferente das demais práticas gímnicas, a GPT não possui regras pré-estabelecidas, permitindo aos praticantes participar de um processo autônomo de criação, no qual elementos como prazer pela prática, inclusão, cooperação, entre outros são ressaltados, na qual favorece o fundamento *Fun*. Neste sentido, a Ginástica para Todos (GPT) pode ser uma possibilidade de prática capaz de democratizar o acesso à cultura corporal (OLIVEIRA, 2007) sem as exigências na qual estamos acostumados nas práticas de ginásticas, além de proporcionar momentos de diversão. De acordo com Santos (2009) a ginástica para todos como o próprio nome diz tem características integradoras, pois, permite o envolvimento de todos, sem qualquer tipo de restrição, impulsionada pela criatividade e aspecto lúdico. Por isso é quase impossível seu praticante não se divertir na modalidade. Dessa forma, a importância da diversão está no bem estar que proporciona a seus praticantes e na aderência de novos praticantes para essa cultura corporal de movimento, uma vez que para muitos, assim como era para a participante desse relato, a ginástica era uma prática distante em que apenas os mais habilidosos poderiam ter acesso.

Palavras-chave: *Ginástica para todos, Fundamentos, diversão.*

Referências:

- AURÉLIO, F. **Aurélio século XXI Escolar**: O dicionário da língua Portuguesa. 4ed. Ver. Ampliada: Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1999.
- LOPES, Priscila et al. Ginástica para todos e literatura: realidade, possibilidades e criação. **Conexões**: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, v. 13, n. especial, p. 127-146, 2015.
- MCMANUS, I. C.; FURNHAM, Adrian. “Fun, Fun, Fun”: Types of Fun, Attitudes to Fun, and their Relation to Personality and Biographical Factors. **Psychology**, v. 1, p. 159-168, 2010.
- 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.
- OLIVEIRA, Nara Rejane. Ginástica para todos: perspectivas no contexto do Lazer. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, n. 6, v. 1, p. 27-35, 2007.
- SANTOS, José Carlos. **Ginástica Para Todos** - Elaboração de Coreografias e Organização de Festivais. 2 ed. Curitiba: Fontoura, 2009.
- TOLEDO, Eliana de; TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz; CARBINATTO, Michele Vivienne. Fundamentos da Ginástica para Todos. In: NUNOMURA, Myriam. (org.). **Fundamentos da Ginástica**. 2 ed. Jundiaí: Fontoura, 2016.