



GINÁSTICA PARA TODOS NA REGIÃO METROPOLITANA DE BELO HORIZONTE: INFLUÊNCIA DE UM ESPORTE NÃO COMPETITIVO NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DE SEUS PRATICANTES.

Dr. Marcus Vinicius Bonfim Ambrosio⁹⁷

mviniciusambrosio@gmail.com

Ma. Margareth de Paula Ambrosio⁹⁸

margoambrosio@gmail.com

Carina Oliveira de Moraes⁹⁹

cdegani@gmail.com

Carla Degani de Araújo Ziller¹⁰⁰

cdegani@gmail.br

Patrícia Macedo Teixeira¹⁰¹

patim84@yahoo.com.br

Roberta de Moraes Rezende¹⁰²

robertarezende.edfisica@gmail.com

Propõe-se, com esta pesquisa, realizar o levantamento na Região Metropolitana de Belo Horizonte [RMBH] das instituições que praticam regularmente a modalidade Ginástica Para Todos [GPT], que se constitui como uma prática esportiva supervisionada democrática, e entender em que medida essa participação tem colaborado para a melhoria da qualidade de vida e saúde de seus praticantes. Pretende-se fazer uma reflexão sobre as determinações e os efeitos da prática dessa modalidade ginástica não competitiva e sem ênfase na performance, mas tendo como interesse a melhoria da qualidade de vida e saúde de seus participantes. Para tanto, a pesquisa direcionará seu foco de ação ao mapeamento das instituições praticantes de GPT da RMBH, inquirindo seus técnicos e dirigentes sobre a regularidade de seu trabalho com a referida modalidade, para posteriormente dar continuidade à pesquisa. A operacionalidade do projeto se dará com a integração de esforços no trabalho de campo, entre o Grupo Ginástico PUC Minas, por meio de seu “Grupo de Estudos em Ginástica Para Todos-GEGIPTO” e das disciplinas “Ginástica Geral e de Trampolim” e “Ginástica Artística e Rítmica”, do Curso de Educação Física da universidade. Orientados por professores do Curso, o presente estudo possibilitará aos alunos envolvidos no projeto que atuarão como estagiários voluntários, bem como aos integrantes do GEGIPTO, o estabelecimento de um diálogo entre as teorias e práticas próprias de disciplinas do curso; relacionando os conhecimentos destas, adquirindo novos saberes, desenvolvendo e construindo competências essenciais a seu campo de trabalho quando egressos da universidade. Este estudo se norteará baseado nas questões básicas que hoje o movem: “Os praticantes de GPT, bem como os técnicos e dirigentes de instituições que praticam essa modalidade ginástica, percebem-na como um instrumento que pode colaborar para

⁹⁷ Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC Minas).

⁹⁸ Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC Minas).

⁹⁹ Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC Minas).

¹⁰⁰ Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC Minas).

¹⁰¹ Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC Minas).

¹⁰² Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC Minas).



melhoria em sua qualidade de vida e saúde?”, ou “A GPT pode se apresentar como uma ferramenta viável para ser implantada pelos poderes públicos como prática corporal que vise à melhoria da qualidade de vida da população?” Objetivo geral: Entender se a prática da GPT se constitui como uma prática corporal que promove a qualidade de vida, e se contribui para a manutenção e promoção da saúde de seus praticantes, na RMBH. Justificativa: Propor a realização deste projeto, com a premissa de que exercícios físicos são essenciais para o homem moderno, porque este vivencia uma gama de situações estressantes em um mundo cada vez mais tecnológico, privado de movimentos cotidianos corriqueiros que eram comuns a gerações passadas, tais como caminhar para o trabalho, subir escadas, plantar horta, entre outras atividades que fazem funcionar as estruturas musculoesqueléticas e cardíaco-circulatórias do ser humano. Sabe-se, baseado em Pont Geis (2003), que para que os diferentes mecanismos do corpo humano não caiam no esquecimento, atrofiando-se, é preciso que esse corpo faça alguma atividade física. O bem-estar durante a prática de qualquer atividade física deve ser levado em consideração como um fator importante para toda prática de exercícios físicos, pois “a saúde é definida como um estado de completo bem-estar físico, mental, social e espiritual, e não somente a ausência de doenças ou enfermidades.” (NIEMAN, 1999, p. 40) Fundamentação teórica: Pelo seu caráter inclusivo, sem a presença do estresse característico das modalidades esportivas competitivas, a GPT se apresenta como uma modalidade esportiva que favorece a interação, na mesma medida que proporciona a indivíduos participarem sem a preocupação com a performance, mas com a superação de seus próprios limites. Pérez Gallardo (2008, p.64) corrobora ao afirmar a importância dessa modalidade, lembrando que ela se caracteriza como um “espaço de vivência de valores humanos que possibilita a apropriação dos elementos da cultura corporal considerados relevantes pelo grupo social”. Essas características, em tese, fazem dessa prática um rico instrumento para a implantação de espaços urbanos que possibilitem a execução dessa atividade com o fim de promoção da qualidade de vida e saúde, atendendo ao que Betti (1991) defende como sendo obrigação dos governantes, que é oferecer a prática de atividades físicas acessíveis à população, constituindo-se esse como um direito dos cidadãos. A GPT tem apresentado um crescimento constante, com a apropriação dessa prática corporal como um elemento que agrega, por cada vez mais instituições, tornando esse esporte continuamente mais interessante aos olhos de seus praticantes, de educadores e de dirigentes esportivos. Apesar de a Ginástica não fazer parte da cultura, percebe-se que as características apontadas neste projeto justificam a GPT como uma possibilidade real de prática de exercício físico regular para a população, tomando principalmente o exemplo da Europa, onde essa modalidade “consegue se desenvolver de forma tão abrangente [...] por [...] promover a participação de pessoas em atividades não competitivas, tendo um caráter mais de lazer do que de competição.” (FIORIN-FUGLSAND; PAOLIELLO, 2008, p. 115) Essa prática corporal pode, segundo Parra-Rinaldi e Paoliello (2008, p. 26) “proporcionar um diálogo do ser humano com o mundo, levando-o a dar significado a seus movimentos, ressignificando os gestos gímnicos.” Metodologia: Será realizada uma pesquisa de campo exploratória, com caráter quantitativo, visando ao levantamento das instituições que desenvolvem trabalho com a GPT, buscando entender se essa modalidade ginástica contribui para a promoção da qualidade de vida e saúde em seus praticantes, na RMBH. Tendo como parceira a Federação Mineira de Ginástica, será aplicado o questionário de qualidade de vida SF-36, já validado, com uma pequena adaptação, bem como um questionário direcionado aos dirigentes e técnicos das instituições. Considerações finais: Como o estudo está em curso, não há como afirmar, somente com a coleta de dados em estágio preliminar, se a prática da GPT colabora para a melhoria da qualidade de vida e da saúde, mas apenas estabelecer essa possibilidade



enquanto hipótese deste estudo. No entanto, a partir da busca por fundamentação teórica, no sentido do entendimento das características que definem a modalidade, pode-se inferir que, sim, a GPT se apresenta como uma prática corporal que pode colaborar para a melhoria da qualidade de vida e da saúde. No entanto, somente poderemos sustentar essa afirmação baseados em dados, após o término do presente estudo.

Palavras-chave: *Ginástica para Todos; Extensão; Educação Física.*

Referências:

- BETTI, Mauro. **Educação física e sociedade**. São Paulo: Movimento, 1991. 182p.
- FIORIN-FUGLSAND, Cristiane; PAOLIELLO, Elizabeth. Possíveis relações entre a Ginástica Geral e o lazer. In PAOLIELLO, Elizabeth (Org.). **Ginástica Geral: experiências e reflexões**. São Paulo: Phorte, 2008. 238p.
- NIEMAN, David. **Exercício e saúde**: como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento. São Paulo: Manole, 1999. 316p.
- PARRA-RINALDI, Ieda; PAOLIELLO, Elizabeth. A Ginástica Geral nos cursos de formação em Educação Física. In PAOLIELLO, Elizabeth (Org.). **Ginástica Geral: experiências e reflexões**. São Paulo: Phorte, 2008. 238p.
- PÉREZ GALLARDO, Jorge. A educação física escolar e a Ginástica Geral com sentido pedagógico. In Paoliello, Elizabeth (Org.). **Ginástica Geral: experiências e reflexões**. São Paulo: Phorte, 2008. 238p.
- PONT GEIS, Pilar. **Atividade Física e Saúde na Terceira Idade**. Porto Alegre: Artmed, 2003. 278p.